

ISSN 2522-1876 (Print)
ISSN 2663-4465 (Online)
DOI 10.30970/PS.2025.24

VISNYK OF THE LVIV UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 24

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 24

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 80/3 від 28.03.2025

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних наук (спеціальність: С4 «Психологія») відповідно до Наказу МОН України від 15.04.2021 № 420 (Додаток 3).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1877 від 30.05.2024 року. Ідентифікатор медіа: R30-04903

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Львівський національний університет імені Івана Франка (вул. Університетська, буд. 1, м. Львів, 79000; zag_kan@lnu.edu.ua; тел. +38 (032) 239-41-11)

У Віснику висвітлено теоретичні й емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми в галузях соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

Головний редактор: д-р психол. наук, проф. *Н. І. Жигайло*.

Відповідальний секретар: канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*.

Члени редакційної колегії: канд. філос. наук, проф. *С. Л. Грабовська*; д-р психол. наук, проф. *Р. В. Каламаж*; д-р психол. наук, доц. *О. Д. Литвиненко*; д-р психол. наук, проф., акад. НАПН України *С. Д. Максименко*; д-р психол. наук, доц. *І. І. Сняданко*; д-р габілітов. гуманіт. наук у галузі психології, проф. *А. Кобилярек*.

Члени редакційної ради: д-р психол. наук, проф. *К. О. Островська*; д-р філос. наук, проф. *Н. П. Гапон*; д-р психол. наук, доц. *О. І. Кононенко*; д-р психол. наук *С. Джакомучці*.

Editorial Board:

N. Zhyhaylo, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,
N. Hrebin – Managing Editor.

Відповідальний за випуск:

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

Адреса редколегії:

Львівський національний
університет імені Івана Франка,
філософський факультет,
кафедра психології
вул. Коперника, 3
м. Львів, 79000, Україна
тел.: +38 (095) 859 16 50

Editorial office address:

Ivan Franko National
University of Lviv,
Philosophy Faculty,
Department of Psychology
Kopernyka Str., 3
Lviv, 79000, Ukraine
tel.: +38 (095) 859 16 50

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова

Технічний редактор А. Марєсва

Видавничий дім «Гельветика»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022)
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Підписано до друку: 31.03.2025.
Формат 70х100/16
Ум. друк. арк. 20,48
Тираж 100 прим. Зам. 0725/617

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2025

УДК 159.9:314.151.3(477) + 159.942 + 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.1>

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Вікторія Абдуллаєва

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,

Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, 65009

e-mail: a.v.asilechko@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-3202-2247>

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної та нервово-психічної адаптації українських біженців у контексті воєнної міграції. Висвітлено взаємозв'язок параметрів адаптації з індивідуально-психологічними властивостями, психоемоційним станом, толерантністю до невизначеності, психологічним добробутом та тривогою. Вибірку склали 200 респондентів віком 25-50 років, що були вимушено переміщені з різних регіонів України.

Установлено зв'язок між соціально-психологічними та нервово-психічними критеріями адаптації, що відображають психічну стійкість та здатність справлятися зі стресовими факторами. Виявлено, що низькі рівні адаптації та дезадаптивність конфігурують з високою тривогою, емоційним виснаженням, негативним самосприйняттям, невпевненістю, напруженістю у міжособистісній взаємодії та психосоматичними симптомами, що ускладнює соціальну інтеграцію. Оптимальний рівень адаптації співвідносний з емоційною стабільністю, позитивним самоставленням, соціальною довірою, спрямованістю на особистісний розвиток та соціальну взаємодію, комфортним психологічним станом та благополуччям. Значна увага приділена показникам толерантності до невизначеності у контексті адаптаційних стратегій. Визначено, що спроможність прийняття невизначених обставин та гнучкого реагування на них може знижувати ризики дезадаптації. Результати дослідження вказують на необхідність інтеграції параметрів психоемоційного самопочуття в загальну оцінку адаптаційної спроможності особистості в умовах міграції.

Отримані результати дають можливість конкретизації психологічних потреб біженців та формування ефективних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на поліпшення адаптаційних можливостей та морального добробуту біженців.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, нервово-психічна адаптація, біженці, психологічне благополуччя, тривога, толерантність до невизначеності, самосприйняття, самопочуття.

Постановка проблеми. Воєнна міграція є причиною значних викликів для психологічного здоров'я та адаптаційних можливостей людини сьогодення. Особливо критичним постає питання адаптації та інтеграції для українських біженців, які покинули свої домівки вимушено внаслідок воєнного конфлікту та вторгнення. Радикальні зміни в життєвому середовищі, з якими зіштовхуються вимушено переміщені особи, створюють чимале психологічне навантаження, що ускладнює адаптаційні процеси в нетипових соціокультурних умовах.

Адаптація – багатовимірний процес, що охоплює когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий та соціальний рівні. В умовах втрати знайомого та звичного середовища життєдіяльності, коли невизначеність та високий рівень стресу є постійними супутниками переміщеної особи, адаптація потребує належного вивчення з точки зору як міжособистісної й соціальної, так і індивідуально-психічної перспективи. Психологічна

адаптація в контексті воєнної міграції ставить умови інтегрування внутрішніх ресурсів та доцільного функціонування регуляторних механізмів. Саме тому проблематика адаптаційної спроможності біженців набуває актуальності та нагальності, адже результати дослідження сприятимуть базисом для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації.

Метою статті є аналіз взаємозв'язків соціально-психологічної, нервово-психічної адаптації з індивідуально-психологічними та особистісними факторами, а також розкриття особливостей психофізіологічного та емоційного самопочуття українських біженців.

У дослідженні застосований комплексний емпіричний підхід із застосуванням методу кореляційного аналізу. Ключовий метод збору даних – анкетування – дозволив охопити широке коло параметрів адаптації. Для анкетування використані методики: Шкала діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд), 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С), Опитувальник актуального стану, АС, Опитувальник толерантності до невизначеності, MSTAT-1 (Д. Маклейн) Шкала тривожності Бека, ВАІ, Анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз-2» (В. Ю. Рибніков), Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

До вибірки увійшли 200 респондентів віком 25-50 років, які є вимушено переміщеними особами. Частина з них перебувала за межами України (у Румунії), інші – у західних та центральних областях України. У цілому, вибірка охоплює представників Донецької, Луганської, Харківської, Київської, Херсонської, Запорізької, Одеської, Миколаївської та інших областей.

Виклад основного матеріалу. У психології адаптація визначається як процес активного пристосування індивіда до змінених умов середовища, спрямований на досягнення психологічної рівноваги та ефективного функціонування [1]. Адаптація є динамічним та цілісним процесом реагування на умови, що мають характеристики мінливості та нестабільності, та охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії відклику на зовнішні стресові фактори.

Згідно з класичними підходами, адаптація включає кілька вимірів: психологічну (збереження емоційної стабільності та самоприйняття) [3], соціальну (встановлення міжособистісних зв'язків і відповідність соціальним нормам) [2] та культурну адаптацію (засвоєння нових культурних практик і цінностей) [5]. Для біженців цей процес ускладнюється такими факторами, як втрата соціальних зв'язків, мовні бар'єри, економічна нестабільність і посттравматичний стресовий розлад.

Більшість українців, переміщених як біженці, за кордоном або всередині країни, все ще висловлюють надію та намір повернутися додому. 76% відсотків біженців, опитаних УВКБ ООН у країнах ЄС і Молдові, планують або сподіваються повернутися назавжди [4]. Таким чином багато з цих людей чекають, щоб розпочати своє життя після повернення. Унаслідок цього вони зіштовхуються з синдромом відкладеного життя – психологічним станом, що виникає внаслідок стресових ситуацій, втрат та невизначеності щодо майбутнього. Проблема полягає в тому, що цей синдром може серйозно впливати на фізичне та психічне здоров'я біженців, а також ускладнювати їхню соціальну адаптацію та інтеграцію.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що соціально-психологічна адаптація у більшості своїх показників має співвідношення з нервово-психічною адаптацією (НПА), що відображає психічну стійкість і здатність справлятися зі стресом (табл. 1). Інтегральний показник адаптації (ІПА) має негативний кореляційний зв'язок з НПА ($r = -0,459$, $p < 0,01$), тобто оптимальний рівень адаптивності передбачає психічне здоров'я, і навпаки, низька ІПА супроводжується наявністю таких соматичних та психічних

Таблиця 1
Взаємозв'язок показників соціально-психологічної та нервово-психічної адаптації

		НПА			НПА
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	-459**	Параметри соціально-психологічної адаптації	ЕК	-437**
	А1	-508**		ЕДК	–
	Д	-339**		ІПІ	542**
	ІПС	467**		ВК	-233**
	ПС	-285**		ЗК	–
	НПС	–		ІППД	336**
	ІППІ	351**		ДН	384**
	ПІ	-496**		В1	-314**
	НПІ	-191**		Е1	-459**
	ІПЕК	513**			

Примітки: 1. ІПА – Інтегральний показник адаптації; А1 – Адаптивність; Д – Деадаптивність; ІПС – Інтегральний показник самосприйняття; ПС – Прийняття себе; НПС – Неприйняття себе; ІППІ – Інтегральний показник прийняття інших; ПІ – Прийняття інших; НПІ – Неприйняття інших; ІПЕК – Інтегральний показник емоційної комфортності; ЕК – Емоційна комфортність; ЕДК – Емоційна дискомфортність; ІПІ – Інтегральний показник інтернальності; ВК – Внутрішній контроль; ЗК – Зовнішній контроль; ІППД – Інтегральний показник прагнення домінувати; ДН – Домінування; В1 – Відомість; Е1 – Ескапізм; НПА – Нервово-психічна адаптація; 2. * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

симптомів, як безсоння, швидка втомлюваність, невпевненість, страхи, фізична слабкість, тремтіння кінцівок, мінливість настрою, байдужість, дратівливість тощо.

Низькі показники НПА, що символізують стан здорового психічного стану, негативно корелюють з показниками прийняття себе (ПС, $r = -0,285$, $p < 0,01$), прийняття інших (ПІ, $r = -0,496$, $p < 0,01$), емоційної комфортності (ЕК, $r = -0,437$, $p < 0,01$), внутрішнього контролю (ВК, $r = -0,233$, $p < 0,01$), відомості (В1, $r = -0,314$, $p < 0,01$) та ескапізму (Е1, $r = -0,459$, $p < 0,01$). Окрім цього, спостерігається додатна кореляція НПА з показником домінування (ДН, $r = 0,384$, $p < 0,01$), що вказує на прагнення до контролю над своєю поведінкою та діями інших при наявності фізичного чи соціопсихологічного дискомфорту (різного виду болю, страхів, відчуття меншовартості та критичного оцінювання, труднощів у спілкуванні). Високі значення НПА вказують на підвищену вразливість до стресу, тривожність і труднощі адаптації.

Результати дослідження адаптації біженців показують, що середній чи низький рівень за параметром ІПА фіксується в 37,5%, за ІПС – у 31,5%, за ІППІ – у 32%, за ІПЕК – у 35,5%, за ІПІ – у 29,5%, ІППД – у 66,5% опитаних. За НПА 21,5% осіб з тенденцією до несприятливого прогнозу психічного здоров'я, тоді як 58,5% мають легку або виражену форму нервово-психічного порушення. Це вказує на присутність труднощів в інтеграційних та адаптаційних процесах українських біженців, що може бути пов'язаний з їх травматичним досвідом, перебуванням у нестабільному середовищі та обмеженістю в ресурсах. Стан третини опитаних біженців характеризується зниженою самооцінкою, труднощами самосприйняття та самоідентичності, складнощами у соціальній взаємодії, підвищеним рівнем стресу, зниженою мотивацією до ініціативи та активної співдії з оточенням.

Дослідження співвідносності соціально-психологічної, нервово-психічної адаптивності та індивідуально-психологічних властивостей біженців вказує на значимі кореляції параметрів. Можемо відзначити, що ППА та ППС конфігурує з емоційною стабільністю ($r = 0,231$, $p < 0,01$; $r = 0,204$, $p < 0,01$ відповідно) та спокійністю ($r = -0,218$, $p < 0,01$; $r = -0,186$, $p < 0,01$), тобто емоційна стійкість слугує кращій адаптації та прийняттю себе. Адаптивність (А1) пов'язана з рівнем емоційної стабільності ($r = 0,150$, $p < 0,05$) та тривоги ($r = 0,143$, $p < 0,01$), тоді як дезадаптивність (Д) супроводжується тривожністю ($r = 0,226$, $p < 0,01$) та напруженням ($r = 0,237$, $p < 0,01$), що акцентує негативну роль тривоги в адаптаційних процесах. ППП пов'язаний з параметрами експресивності ($r = 0,189$, $p < 0,01$) та екстраверсії ($r = 0,246$, $p < 0,01$), що позначає посилений зв'язок між соціальною відкритістю та позитивним характером міжособистісної взаємодії; ППЕК корелює з рівнем розслабленості ($r = -0,194$, $p < 0,01$) та спокійності ($r = -0,187$, $p < 0,01$), це розкриває важливість психоемоційного благополуччя та зниження тривоги у контексті комфортного самопочуття; ПП – зі спокійністю ($r = -0,253$, $p < 0,01$), тривогою ($r = -0,333$, $p < 0,01$) та екстраверсією ($r = 0,227$, $p < 0,01$), що підкреслює вплив соціальної активності та внутрішнього самовладання; ППД – з тривогою ($r = -0,351$, $p < 0,01$), напруженням ($r = -0,199$, $p < 0,01$) та домінантністю ($r = 0,204$, $p < 0,01$), що вказує на тісну взаємодію між прагненнями до лідерства та емоційним станом людини.

Натомість кореляція з НПА присутня лише за кількома параметрами індивідуально-психологічних властивостей, а саме з домінантністю ($r = -0,156$, $p < 0,05$), тривожністю ($r = -0,155$, $p < 0,05$), підозріливістю ($r = 0,152$, $p < 0,05$) та інтроверсією ($r = -0,140$, $p < 0,05$). Окреслені зв'язки свідчать про те, що НПА, у зрівнянні з параметрами соціально-психологічної адаптації, має меншу залежність від особистісних характеристик.

Опитування біженців показує, що 66% осіб є замкнутими, 48,5% мають низький рівень емоційної стабільності, 47,5% стримані, не дають волю емоціям, 49,5% рідко проявляють сміливість, 39,5% мають труднощі самоконтролю, у 60% спостерігається тривога та у 58,5% – напруженість.

Виявлено статистичний взаємозв'язок між показниками адаптації та актуального стану (табл. 2). Усі інтегральні показники мають додатну кореляцію зі шкалами, тобто вираженість адаптаційних можливостей біженців співвідносне з мірою інтенсивності актуалізаційних мотивів, фізичним та психічним тонусом, задовольністю самопочуття, емоційною спокійністю та спрямованістю на благополучність розвитку подій.

Зв'язок актуального стану з адаптацією підтверджується не лише у співвідносності інтегральних показників. Це вказує на те, що фізіологічне та психоемоційне самопочуття має вплив на адаптивну спроможність особистості біженців. Показники адаптивності (А1), прийняття себе (ПС), емоційного комфорту (ЕК) прямо корелюють з усіма шкалами станів, тоді як показники дезадаптивності (Д), неприйняття себе (НПС), емоційного дискомфорту (ЕДК) та ескапізму (Е1) мають зворотній кореляційний зв'язок з усіма шкалами.

Тобто своєчасне задоволення власних соціогенних потреб, реалістичне світосприйняття, сприйняття, розуміння та прийняття своїх якостей, потенціалу та цінностей, впевненість, комфортність, оптимістичність, задоволеність своїм внутрішнім станом та зовнішніми обставинами є характеристиками, що витікають з певних станів людини, за яких вона прагне змін та має готовність до дій, відчуває себе бадьоро, наповненою енергією, комфортно у своєму тілі, впевнено у своїх силах та сприятливості обставин, має емоційний ресурс для відповідного реагування та самовладання.

Натомість, у безініціативності, втомленості, відчутті слабкості та заторможення, відчутті тілесного дискомфорту, тривозі, занепокоєнні, передчутті загрозовості чи небезпеки, напруженні, нервозності, нестриманості в реагуванні на навколишній світ, відсутності емоційного самоврегулювання спостерігається нереалістичне оцінювання себе та

Таблиця 2
Взаємозв’язок показників соціально-психологічної адаптації та актуального стану

		Параметри актуального стану				
		АД	НВН	СФ	СТ	ЗЕ
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	495**	417**	406**	418**	404**
	А1	419**	257**	252**	256**	214**
	Д	-460**	-459**	-423**	-457**	-414**
	ІПС	418**	367**	426**	446**	339**
	ПС	410**	333**	393**	362**	285**
	НПС	-326**	-349**	-360**	-372**	-247**
	ІППІ	315**	279**	273**	265**	208**
	ІІ	168*	—	—	—	—
	НІІ	-177*	-210**	-208**	-237**	-184**
	ІПЕК	477**	499**	449**	507**	402**
	ЕК	204**	189**	198**	205**	162*
	ЕДК	-315**	-418**	-372**	-432**	-361**
	ІІІ	468**	416**	340**	348**	292**
	ВК	201**	—	—	—	—
	ЗК	-426**	-482**	-411**	-425**	-360**
	ІІІІД	295**	210**	174**	139*	—
	ДН	—	—	—	—	—
	В1	-275**	-210**	-117	-173*	-186**
	Е1	-334**	-360**	-273**	-246**	-231**

Примітки: 1. АД – Активація-деактивація; НВН – Тонус високий-низький; СФ – Самопочуття фізичне; СТ – Спокій-тривога; ЗЕ – Збудження емоційне.

потенційних можливостей, переживання страху виразити власні емоції, пригнічення, похмурі думки, несерйозне ставлення до своєї поведінки, обіцянок, зобов’язань, прагнення до втечі з реального світу в ілюзорний, вигаданий та більш безпечний і комфортний, ніж нинішнє життя.

Аналіз вказує на зворотну співвідносність НПА зі шкалами активація-деактивація (АД, $r = -0,372$, $p < 0,01$), тонус (НВН, $r = -0,533$, $p < 0,01$), самопочуття фізичне (СФ, $r = -0,561$, $p < 0,01$), спокій-тривога (СТ, $r = -0,514$, $p < 0,01$) та емоційне збудження (ЗЕ, $r = -0,505$, $p < 0,01$). Тобто сприятлива нервово-психічна адаптація, як і соціально-психологічна, забезпечується високими – задовільними показниками психофізичного стану (табл. 3).

Таблиця 3
Взаємозв’язок показників нервово-психічної адаптації та актуального стану

	Параметри актуального стану				
	АД	НВН	СФ	СТ	ЗЕ
НПА	-372**	-533**	-561**	-514**	-505**

Серед опитаних біженців зафіксовані знижені або низькі показники у 40,5% осіб за шкалою АД, у 45% за НВН, у 29,5% за СФ, у 26,5% за СТ та у 29% за ЗЕ. Такі дані підтверджують стан психофізіологічного виснаження, дефіциту енергійності та витривалості, виражені прояви втоми, слабкості, тривоги, фізичного дискомфорту, емоційної пригніченості та зниженої реактивності.

Кореляція соціально-психологічної адаптації та толерантності до невизначеності показує, що більшість показників обох параметрів дослідження мають зв'язок між собою (табл. 4). З ПА фіксується кореляція за шкалами толерантності (ТН, $r = 0,376$, $p < 0,01$), переваги (ПН, $r = 0,247$, $p < 0,01$), прийняття невизначеності (ПУН, $r = 0,228$, $p < 0,01$), ставлення до складних (ССС, $r = 0,259$, $p < 0,01$) та невизначених ситуацій (СНС, $r = 0,265$, $p < 0,01$). За такими ж шкалами толерантності спостерігається пряма кореляція з інтегральними показниками адаптивності – ППС, ППЕК, ПП, ППД. При цьому показники дезадаптивності мають зворотну кореляцію: Д корелює з ТН ($r = -0,340$, $p < 0,01$), ПН ($r = -0,191$, $p < 0,01$), ПУН ($r = -0,329$, $p < 0,01$), СССР ($r = -0,262$, $p < 0,01$) та СНС ($r = -0,266$, $p < 0,01$).

Таблиця 4

Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації та толерантності до невизначеності

		Параметри толерантності до невизначеності				
		ТН	ПН	ПУН	ССЗ	СНС
Параметри соціально-психологічної адаптації	ПА	376**	247**	228**	259**	265**
	А1	242**	301**	—	178*	159*
	Д	-340**	-191**	-329**	-262**	-266**
	ППС	256**	200**	162*	199**	144*
	ПС	269**	306**	—	151*	152*
	НПС	—	-135	-161*	-162*	—
	ППП	176*	—	189**	—	142*
	ПП	—	156*	—	—	—
	НПП	-187**	—	-257**	-154*	-134
	ППЕК	344**	240**	324**	245**	313**
	ЕК	260**	292**	—	154*	250**
	ЕДК	-278**	-142*	-340**	-211**	-231**
	ПП	292**	170*	254**	214**	189**
	ВК	156*	224**	—	—	—
	ЗК	-301**	-155*	-316**	-241**	-237**
	ППД	244**	202**	217**	—	197**
	ДН	—	—	—	—	—
	В1	-264**	—	-294**	-,170*	-,247**
	Е1	-198**	—	-276**	-211**	-161*

Примітки: 1. ТН – Толерантність до невизначеності; ПН – Перевага невизначеності; ПУН – Прийняття – уникнення невизначеності; СССР – Ставлення до складних ситуацій; СНС – Ставлення до невизначених ситуацій.

Взаємозв'язок шкал толерантності до невизначеності присутній також з показниками НПІ, ЕДК, ЗК, ВІ, ЕІ.

Наявність таких результатів статистичного аналізу означає, що здатність до адаптації рухається у зростаючій тенденції у людини тоді, коли вона відноситься до неоднозначних ситуацій більш позитивно, вірячи в свою здатність з ними справлятися. Висока адаптивність вказує на те, що людина може цілком комфортно відчувати себе в обставинах нечіткості, коли правила не регламентовані і немає чітких відповідей; що в людини присутній певний потяг до нового як невідомого та нерозвіданого, нетипового та складного. Зв'язок з критеріями дезадаптивності вказує на вплив інтолерантності до невизначеності на гнучкість та навички орієнтування. Зокрема, відчуття емоційного дискомфорту, небажання брати на себе відповідальність та першим ініціювати дію, спроби втечі з реального світу у світ фантазій та різних відсторонених від дійсності станів може стати наслідком уникнення неясних, заплутаних та багатозначних ситуацій. Відчуття дискомфорту в умовах нечіткості та втрати контролю над ситуацією витікає з недостатнього розвитку навичок гнучкого та своєчасного реагування у стресових обставинах, та впливає на відсутність заповзятливості і прагнення до змін, що в майбутній перспективі покращать психофізичний стан та орієнтацію в невизначеності.

Взаємозв'язок НПА з ТН ($r = -0,327$, $p < 0,01$), ПУН ($r = -0,276$, $p < 0,01$), ССС ($r = -0,366$, $p < 0,01$) та СНС ($r = -0,328$, $p < 0,01$) вказує на вплив характеристик толерантності до невизначеності на способи реагування в умовах різноманітності подій та, особливо, у екстремальних ситуаціях, коли немає достатньої кількості інформації та обмаль часу на аналіз та прийняття рішень (табл. 5).

Результати анкетування вказують на те, що 75% біженців мають середній і 15,5% – низький рівень толерантності до невизначеності. 8,5% біженців зазвичай уникають невизначених обставин, 73,5% надають перевагу чітко сформульованим умовам, 18,5% уникають складних задач, 25,5% вважають невизначні ситуації скоріше чимось негативним, що приносить ускладнення, а не можливості.

Зафіксована кореляція показника ППА з загальним показником психологічного благополуччя (ПД, $r = 0,476$, $p < 0,01$) (табл. 6). Тобто спроможність адаптації пов'язана з суб'єктивними самовідчуттями цілісності та усвідомленості щодо особистого буття. Вона проявляється у довірливих відносинах з оточенням (ПВ, $r = 0,364$, $p < 0,01$), особистісній автономності (А2, $r = 0,384$, $p < 0,01$), компетенції в керуванні зовнішніми аспектами діяльності та оточення (КС, $r = 0,521$, $p < 0,01$), стабільному прагненні до розвитку та реалізації свого потенціалу (ОЗ, $r = 0,331$, $p < 0,01$), сформованості життєвих цілей та розумінні напрямку (ЦЖ, $r = 0,389$, $p < 0,01$; СЖ, $r = 0,464$, $p < 0,01$), позитивному самовідношенні (С1, $r = 0,524$, $p < 0,01$, БА, $r = -0,587$, $p < 0,01$) та здатності до інтегрування свого досвіду (ЛВС, $r = 0,201$, $p < 0,01$).

Результати кореляційного аналізу вказують та тісний зв'язок між адаптацією та психологічним благополуччям: параметри прийняття себе та інших, емоційного комфорту,

Таблиця 5

Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації та толерантності до невизначеності

	Параметри толерантності до невизначеності			
	ТН	ПУН	ССС	СНС
НПА	-327**	-276**	-366**	-328**

Таблиця 6

**Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації
та психологічного благополуччя**

		Параметри психологічного благополуччя									
		ПД	ПВ	А2	КС	ОЗ	ЦЖ	С1	БА	СЖ	ЛВС
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	467**	364**	384**	521**	331**	389**	524**	-587**	464**	201**
	А1	322**	255**	271**	319**	356**	302**	314**	-309**	392**	300**
	Д	-382**	-283**	-329**	-453**	-207**	-290**	-452**	616**	-422**	—
	ІПС	424**	285**	347**	414**	311**	338**	455**	-525**	450**	220**
	ПС	357**	238**	334**	354**	309**	294**	408**	-434**	413**	251**
	НПС	-304**	-163*	-256**	-283**	-197**	-208**	-269**	428**	-369**	-193**
	ІППІ	375**	297**	278**	318**	243**	237**	341**	-371**	297**	266**
	ІІ	194**	—	169*	193**	213**	—	163*	-170*	191**	—
	НІІ	-205**	—	-153*	-187**	—	—	-226**	339**	-192**	—
	ІІЕК	355**	197**	261**	372**	198**	263**	467**	-458**	324**	159*
	ЕК	164*	—	182**	209**	—	—	283**	-254**	—	—
	ЕДК	-238**	—	-169*	-261**	—	—	-335**	407**	-256**	—
	ІІІ	413**	305**	289**	431**	230**	348**	434**	-442**	426**	197**
	ВК	—	—	—	143*	233**	171*	—	—	189**	264**
	ЗК	-385**	-216**	-277**	-415**	-156*	-291**	-460**	536**	-417**	—
	ІІІД	142*	—	192**	278**	—	190**	259**	-307**	243**	—
	В1	-201**	—	-262**	-342**	—	-191**	-313**	369**	-266**	—
	Е1	-199**	-181*	-152*	-232**	—	—	-186**	400**	-172*	—

Примітки: 1. ПД – Психологічний добробут; ПВ – Позитивні відносини; А2 – Автономія; КС – Керування середовищем; ОЗ – Особистісне зростання; ЦЖ – Цілі в житті; С1 – Самоприйняття; БА – Баланс афекту; СЖ – Свідомість життя; ЛВС – Людина як відкрита система.

внутрішнього контролю конфігурують з достатнім рівнем психологічного добробуту, самостійності, позитивності, самовдосконалення та життєвої усвідомленості.

Здатність підтримувати свій психічний та фізичний стан в умовах змін також корелює зі сформованістю психологічної цілісності та усвідомленості (табл. 7). Це відображається у кореляції НПА з ПД ($r = -0,355$, $p < 0,01$), ПВ ($r = -0,228$, $p < 0,01$), А2 ($r = -0,231$, $p < 0,01$), КС ($r = -0,372$, $p < 0,01$), ОЗ ($r = -0,212$, $p < 0,01$), ЦЖ ($r = -0,215$, $p < 0,01$), С1 ($r = -0,315$, $p < 0,01$) та СЖ ($r = -0,299$, $p < 0,01$). Значима кореляція між НПА та БА

Таблиця 7

**Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації
та психологічного благополуччя**

		Параметри психологічного благополуччя							
		ПД	ПВ	А2	КС	ОЗ	ЦЖ	С1	СЖ
НПА		-355**	-228**	-231**	-372**	-212**	-215**	-315**	506**

($r = 0,506$, $p < 0,01$) вказує на взаємовплив емоційної оцінки себе, свого життя та нерво-во-психічної регуляції поведінки в різних умовах.

Серед досліджуваних біженців спостерігаються такі характеристики параметрів: 37,5% опитаних мають середній, 23,5% – низький рівень загального показника психологічного благополуччя. Дані 46% осіб виявляють тенденцію до втрати довірливих взаємовідносин з близьким оточенням, у 9% цей критерій на низькому рівні. 52% біженців часто відчують слабкість та немічність, невпевнені у вірності своїх рішень, 18,5% надають перевагу орієнтуру на думку оточення. У 19,5% осіб відсутнє бажання до розвитку, 18% не бачать сенсу у плануванні майбутнього, тому й не мають цілі на теперішнє, у 63% є відчуття втрати життєвого орієнтуру, 18% цілковито втратили відчуття осмисленості життя.

Виявлено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та вираженістю тривоги біженців (табл. 8). Зі шкалою тривоги (ТБ) пов'язані рівень ІПА ($r = -0,286$, $p < 0,01$), ІПС ($r = 0,226$, $p < 0,01$), ІППІ ($r = 0,192$, $p < 0,01$), ІПЕК ($r = -0,228$, $p < 0,01$) та ІПП ($r = 0,239$, $p < 0,01$). Тобто психофізіологічні проявлення тривожності – головокружіння, прискорене серцебиття, неспроможність до розслаблення, тремтіння ніг та рук, оніміння чи поколювання в різних частинах тіла, відчуття страху, жаху чи переляку, нервозність, хиткість при ходьбі, труднощі з диханням можуть проявлятися при низьких даних адаптивності та є каталізатором дезадаптивних реакцій та поведінки в цілому.

Стан людини пропорційний з її можливостями діяти згідно з обставинами та обирати найкраще для неї рішення в тих чи інших умовах (табл. 9). Кореляція ТБ з параметром НПА ($r = 0,368$, $p < 0,01$) вказує на те, що здатність до адекватного реагування в стресових та нетипових ситуаціях конфігурує з емоційним та фізичним самопочуттям.

Таблиця 8

Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації та тривоги

		ТБ			ТБ
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	-286**	Параметри соціально-психологічної адаптації	ЕК	-237**
	А1	-270**		ЕДК	–
	Д	-185**		ІПІ	239**
	ІПС	226**		ВК	–
	ПС	-199**		ЗК	–
	НПС	–		ІППД	–
	ІППІ	192**		ДН	–
	ІПІ	-262**		В1	-196**
	НПІ	–		Е1	-286**
	ІПЕК	228**			

Примітки: 1. ТБ – Шкала тривоги.

Таблиця 9

Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації та тривоги

	Параметри тривоги
	ТБ
НПА	368**

Серед досліджуваних біженців у 32,5% тривога має середню міру проявлення, тоді як у 21% тривога пронизує всі аспекти життєдіяльності та має сильний вплив на самопочуття, поведінку та адаптаційні можливості.

Висновки. Аналіз результатів дослідження адаптації біженців показав, що соціально-психологічна та нервово-психічна адаптація має високий ступінь співвідносності з психофізичним станом, індивідуальними характеристиками, рівнем тривоги та спроможністю толерантного ставлення до невизначених обставин та умов. Статистично підтверджено, що слабка адаптивність проявляється у високій тривожності, психоемоційній вразливості, негативній самооцінці та супроводжується емоційним дискомфортом і ускладненнями в соціальному інтегруванні. Низька адаптація супроводжується незадовільними психологічними та соматичними симптомами, які погіршують настрій, самопочуття та соціальну взаємодію. Також підтверджено, що хороша адаптація виражається в високих даних психологічного добробуту, емоційної стійкості, соціальної активності та позитивного самоставлення. Толерантність до невизначеності відіграє важливу роль в адаптації, забезпечуючи адекватність та результативність механізмів подолання стресових ситуацій. Таким чином, психологічна адаптація слугує не тільки індикатором ефективного функціонування українських біженців у кризових обставинах, а й є передумовою збереження та підтримки психічного благополуччя та життєвих сил.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки адаптаційних процесів українських біженців у довгостроковій перспективі; у розробці та впровадженні програми психосоціальної підтримки з урахуванням виявлених психологічних особливостей та потреб біженців, а також у аналізі ефективності програми в оптимізації адаптаційних можливостей та зниження рівня психологічного стресу.

Список використаної літератури

1. APA Dictionary of Psychology. Adaptation [Електронний ресурс] / American Psychological Association. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/adaptation>
2. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology: An International Review*. – 1997. – Vol. 46, № 1. – P. 5–34. – DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
3. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. – New York : Springer, 1984.
4. *Lives on hold: intentions and perspectives of refugees and IDPs from Ukraine*. – 2023. – P. 27.
5. Ward C. The A, B, Cs of acculturation // Matsumoto D. (Ed.). *The handbook of culture and psychology*. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 411–445.

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES

Viktoriia Abdullaieva

*Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky,
Fontanska Doroga, 4, Odesa, Ukraine, 65009
e-mail: a.v.vasilechko@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-3202-2247>*

The article presents the results of an empirical study on the characteristics of socio-psychological and neuro-psyche adaptation of Ukrainian refugees in the context of war-induced migration. It explores the interrelationships between adaptation parameters and individual-psychological properties, psycho-emotional state, tolerance to uncertainty, psychological well-being, and anxiety. The sample consisted of 200 respondents aged 25–50 years, forcibly displaced from various regions of Ukraine.

The study established a connection between socio-psychological and neuro-psyche adaptation criteria, reflecting mental resilience and the ability to cope with stress factors. It was found that low adaptation levels and maladaptation correlate with high anxiety, emotional exhaustion, negative self-perception, insecurity, tension in interpersonal interactions, and psychosomatic symptoms, which hinder social integration. Optimal adaptation levels are associated with emotional stability, positive self-attitude, social trust, orientation toward personal growth and social interaction, comfortable psychological state, and well-being. Significant attention is given to tolerance to uncertainty in the context of adaptation strategies, revealing that the ability to accept uncertain circumstances and respond flexibly can reduce the risks of maladaptation. The study results highlight the need to integrate psycho-emotional well-being parameters into the overall assessment of an individual's adaptation capacity in migration contexts.

The findings provide a basis for specifying the psychological needs of refugees and developing effective psychosocial support programs aimed at enhancing adaptation capabilities and moral well-being.

Key words: socio-psychological adaptation; neuro-psyche adaptation; refugees; psychological well-being; anxiety; tolerance to uncertainty; self-perception; well-being.

УДК 159.944:355.1-055

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.2>

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Владислава Артюхова

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77/79, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: vlada.artukhova@gmail.com*

Анна Павицька

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77/79, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: annaonischenko0@gmail.com*

У статті розглядаються гендерні особливості стресостійкості курсантів, аналізуються основні чинники, що впливають на стійкість військовослужбовців до стресу. Автори підкреслюють, що з початком широкомасштабної війни стрес став постійним супутником як бойових дій, так і освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах. Окрім того, частка жінок у Збройних Силах України значно збільшилась, що вимагає перегляду підходів до підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності, включно з її психологічною складовою. Підкреслюється необхідність врахування індивідуально-психологічних характеристик військовослужбовців на усіх етапах їх підготовки у ВВНЗ.

У дослідженні аналізуються теоретичні підходи до поняття стресостійкості, виділяються основні детермінанти виникнення стресу у військовослужбовців в залежності від статі. Результати діагностики домінуючих копінг-стратегій курсантів показали, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані способи подолання стресу, тоді як чоловіки – проблемно орієнтовані. Отримані дані підкреслюють гендерспецифічність стресостійкості військовослужбовців, що полягло в основу розробки практичних рекомендацій формування стресостійкості курсантів з урахуванням гендерних відмінностей у межах дисциплін психолого-педагогічного циклу.

Запропоновано використання диференційованих методів та підходів в освітньому процесі: для курсанток акцент зроблено на комунікативно-орієнтованих техніках, для курсантів – на логіко-структурних. Прогнозується, що індивідуалізація тренінгових програм сприятиме поєднанню різних копінг-стратегій у спільній діяльності, що, у свою чергу, забезпечить розвиток психологічної гнучкості майбутніх офіцерів.

Ключові слова: стресостійкість, гендерні відмінності, курсанти, військовослужбовці, збройний конфлікт, копінг-стратегії, психологічна підготовка.

Із початком широкомасштабного вторгнення українське суспільство перебуває під впливом стресу війни, що створило безпрецедентні виклики для всіх громадян, зокрема для майбутніх офіцерів. Формування стресостійкості курсантів виступає одним із пріоритетних напрямів підготовки у вищих військових навчальних закладах, оскільки саме здатність особистості ефективно діяти та зберігати емоційну стабільність під впливом стресових чинників є визначальною для забезпечення ефективної професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та екстремальних ситуацій [1; 2; 3; 4].

Актуальність теми вивчення гендерних аспектів стресостійкості в значній мірі обумовлена зростанням участі жінок у ЗС України. Гендерні аспекти відіграють важливу роль в особливостях прояву стресостійкості: чоловіки та жінки проявляють різні підходи до подолання стресових ситуацій [5; 6; 7; 8]. Біологічні, соціальні та культурні чинники впливають на інтенсивність переживання стресу та спроможність опановувати себе в складних умовах. Враховуючи психологічні та гендерні особливості сприйняття й переживання стресу, навчальні програми, а також програми психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців мають бути розроблені відповідно до диференційованого підходу до формування адаптивних стратегій поведінки, що забезпечить їх більшу ефективність.

Метою роботи є дослідження особливостей прояву стресу в залежності від гендерної приналежності військовослужбовців, порівняння їх особливостей, а також розробка на цій основі практичних рекомендацій щодо подолання стресу.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що ряд вчених спрямовували свою увагу на дослідження гендерних відмінностей стресостійкості (Іванова Т., Зозуля І., Осьодло В., Старик В., Чабан О.). Вони зазначають, що жіночий та чоловічий організм по-різному реагує на стрес, емоційний біль, що пов'язані з особливостями функціонування мигдалини, яка відповідає за стресові реакції [5; 7; 9].

Методологічна основа дослідження феномену стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман), саморегуляції (О. Чебикін), життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді), салютогенної теорії (А. Антоновський) та ін.

Сьогодні науковцями визнається, що стресостійкість особистості є результатом взаємодії багатьох чинників, як психологічних, біологічних, соціальних й особистісних [11; 12]. В. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування та розвитку стресостійкості вважає такі, як: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери. Серед складових стресостійкості виділяють психологічну компетентність особистості, яка дозволяє людині задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності та поведінки вимогам середовища. Безсумнівно, що разом з соціальним досвідом психологічна компетентність визначає реалізацію конкретних форм адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [13].

Теоретичні аспекти вивчення стресостійкості, залежно від статі, охоплюють широкий спектр підходів, які дозволяють глибше дослідити, як гендерні фактори впливають на стрес-реакцію.

На першому плані виступають біологічні теорії, які підкреслюють значення гормональних впливів на стресову реакцію. Дослідження вказують на те, що гормони, зокрема естроген і тестостерон, можуть по-різному впливати на стресостійкість. Наприклад, естроген, що переважає в жінок, може збільшувати чутливість до емоційних стресів, а також впливати на способи сприйняття стресових ситуацій [9]. У свою чергу, тестостерон, що домінує в чоловіків, може стимулювати активні та агресивні стратегії подолання стресу, такі як боротьба з проблемами або уникнення їх. Нейробіологічні аспекти також мають велике значення, оскільки різні структури мозку, пов'язані зі стресовими реакціями, можуть функціонувати по-різному в чоловіків і жінок, що відображається на емоційних реакціях, здатності до регуляції емоцій і адаптації до стресу.

Психологічні теорії, такі як теорія соціального навчання, підкреслюють, що чоловіки та жінки вчаться реагувати на стрес, спостерігаючи за моделями поведінки своїх

близьких та друзів [14]. Це означає, що соціальні норми та очікування можуть суттєво вплинути на їхні стратегії подолання. Наприклад, жінки, які виховуються в середовищі, де соціальна підтримка вважається важливою, можуть частіше звертатися до друзів і родини за допомогою в стресових ситуаціях. Чоловіки, навпаки, можуть віддавати перевагу активним підходам, які передбачають самостійне вирішення проблем.

Когнітивно-біхевіоральні моделі вказують на те, що сприйняття стресу і способи реагування на нього формуються через когнітивні процеси, особливості обробки інформації, що також можуть варіюватися в залежності від статі, визначаючи, як людина обробляє інформацію щодо стресових подій.

Соціально-культурні теорії акцентують увагу на впливі гендерних ролей і стереотипів на переживання стресу [10]. Соціальні очікування, які пов'язані з поведінкою чоловіків і жінок, можуть формувати їхні способи подолання стресу. Наприклад, у суспільствах, де традиційно вважається, що чоловіки повинні бути сильними та незалежними, може бути менше можливостей для них звертатися за емоційною підтримкою, що може збільшувати рівень стресу. У той же час жінки, які виховуються в умовах, де емоційна підтримка і співпраця вважаються важливими, можуть мати більше ресурсів для подолання стресу, але також можуть стикатися з тиском, що стосується їхньої емоційної вразливості.

Емпіричні дослідження, які вивчають гендерні відмінності стресостійкості, дозволяють виявити, що жінки мають вищі показники тривожності та депресії, пов'язані зі стресом, тоді як чоловіки частіше демонструють агресивні або ризиковані поведінкові реакції [6; 9].

Для дослідження гендерних особливостей стресостійкості військовослужбовців було проведено психодіагностичне дослідження із використанням методу бесіди, опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та методів математичної статистики. Вибірка складалась із 103 курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, серед опитаних було 50 осіб жіночої статі та 50 осіб чоловічої у віці від 17 до 25 років. Результати дослідження представлені на рис. 1.

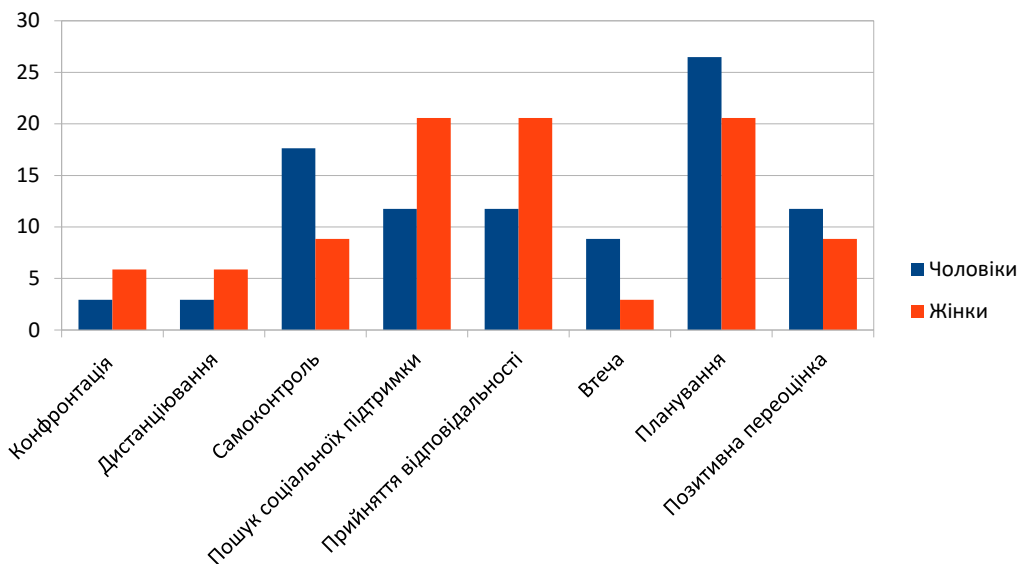


Рис. 1. Результати дослідження копінг-стратегій курсантів

Результати дослідження (рис. 1) продемонстрували наявність певних гендерних відмінностей у виборі стратегій подолання стресу. Зокрема, жінки показали вищі показники за емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, такими як пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності (понад 20 балів). Як відомо, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані переважно не на вирішення самої проблеми, а на регуляцію емоційного стану, що виникає у відповідь на стрес. Таким чином, більшість курсанток під час стресу вказують на актуалізацію потреби в емоційній підтримці та співпереживанні зі сторони близьких людей. Також вони схильні визнавати особисту роль у виникненні стресової ситуації, проте прагнуть уникати або відсторонюються від стресової ситуації замість її вирішення. Це свідчить про схильність жінок до емоційного реагування на стрес та потреби в соціальному залученні як способі зниження напруги.

Отримані результати підтверджують наявність стійких гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій, що узгоджується з теоретичними підходами до вивчення психологічної адаптації (зокрема, моделями Лазаруса і Фолькмана). Дані висновки можна пояснити більш високим рівнем емоційної чутливості, орієнтацією на соціальну взаємодію, соціокультурними нормами, які підтримують у жінок прояв емоцій та потребу в зовнішній підтримці.

У той же час, чоловіки значно частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування вирішення проблем (понад 25 балів) та самоконтроль (понад 17 балів), що вказує на раціональний підхід до подолання складних ситуацій та активний пошук раціональних рішень. Дане положення свідчить про їх орієнтацію на контроль ситуації та прийняття раціональних рішень, що відображає традиційно сформовану рольову установку чоловіків. За даними опитування, курсанти переважно спрямовані на активне вирішення стресової ситуації, зміну умов або власної поведінки з метою подолання труднощів. Для цього вони активно реалізують певні кроки, необхідні для усунення або зменшення впливу проблеми, володіють техніками управління власними емоціями та поведінкою для збереження ефективності власних дій. Ці стратегії відображають активну адаптацію, орієнтовану на контроль і подолання та є досить ефективними в умовах, коли ситуація є керованою або її можна змінити через дії самої людини.

У сучасних умовах професійної підготовки курсантів важливим завданням є формування стресостійкості як здатності ефективно протидіяти професійним стресам. Виконання бойових та оперативних завдань військовослужбовцями супроводжується високим рівнем відповідальності, інформаційним навантаженням, а також впливом ряду інших стресогенних чинників, що підвищує значення здатності військовослужбовців ефективно функціонувати під тиском [2; 3].

Таким чином, формування стресостійкості курсантів ВВНЗ є однією з пріоритетних задач освітнього процесу, що обумовлюється високими професійними вимогами до психологічної готовності майбутніх офіцерів усіх спеціальностей [14]. На наш погляд, розвиток цієї здібності доцільно реалізовувати в процесі вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу, що створить сприятливе середовище для інтеграції теоретичних знань з практичними навичками саморегуляції, екологічного виявлення емоцій.

Враховуючи виявлені гендерні особливості реагування на стрес в програми навчальних дисциплін психолого-педагогічного циклу рекомендовано включати елементи психологічної підготовки, розвитку стресостійкості.

З цією метою на заняттях з психології ми пропонуємо ознайомлювати курсантів з поняттями стресу, стресостійкості та психологічної саморегуляції; оцінювати індивідуальні та гендерно зумовлені реакції на стрес; розвивати навички емоційної регуляції, критичного мислення, асертивної поведінки; проводити тренінги для зменшення рівня тривожності. Рекомендується акцентувати увагу на вивченні механізмів стрес-реакцій та

методів психологічної саморегуляції. Практичні заняття варто спрямовувати на розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану, опанування дихальними вправами, релаксацією та умінням аналізувати стресові ситуації, використовувати щоденник емоцій.

У процесі вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу важливо формувати в курсантів уміння будувати ефективну взаємодію в колективі, застосовувати механізми соціальної підтримки, а також розвивати навички збереження психологічної стійкості в умовах стресу, акцентувати увагу на самоконтролі та емоційній рівноваженості.

Враховуючи особливості психофізіологічних реакцій на стресові фактори, для курсантів рекомендовано: розширення емоційного репертуару та підвищення гнучкості копінг-поведінки шляхом моделювання критичних ситуацій, реалізації рольових ігор та когнітивної рефлексії. Варто стимулювати та підтримувати згуртованість у навчальних групах через спільні завдання, тренінги, спортивні заходи, фізичні навантаження, що підсилюють відчуття командної підтримки та знижують рівень ризику психологічної дезадаптації, стабілізують емоційний стан та створюють безпечне середовище для зворотнього зв'язку. Також рекомендується реалізовувати тренінги з розпізнавання власних емоцій та емоцій інших, рольові ігри з емоційно насиченими сценаріями, психотренінги, що поєднують тілесні та когнітивні вправи.

Приймаючи до уваги орієнтацію жінок на емоційне самовираження, на заняттях з психології необхідно стимулювати обговорення стресових ситуацій у безпечному середовищі (групові обговорення або підтримуючі бесіди). Також доцільно розвивати когнітивну гнучкість через реалізацію когнітивних технік переосмислення стресових подій та формування установок на активне вирішення проблем. Варто включити в освітній процес вправи на розвиток здатності контролювати емоції в умовах навантаження та впливу несприятливих зовнішніх факторів. У практичні заняття впроваджувати вправи з розробки плану дій у стресових ситуаціях, реалізовувати роботу в парах або малих групах, де дієвчата можуть задовольнити потребу в комунікації, тренінги з регуляції емоцій та техніки дихання, майндфулнес.

У підсумку варто зазначити, що результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців. Виявлено, що вони відіграють ключову роль у визначенні реакції на стрес, а також у виборі стратегій його подолання. Так, жінки-військовослужбовці частіше застосовують емоційно орієнтовані стратегії стресдолаючої поведінки (пошук підтримки, уникнення, прийняття відповідальності), тоді як чоловіки тяжіють до проблемно орієнтованих (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка).

Було запропоновано ряд рекомендацій щодо розвитку стресостійкості з акцентуацією на гендер, які пропонується реалізовувати в межах вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу. Спрогнозовано, що індивідуальний підхід у тренінгових програмах дозволить поєднувати різні копінг-стратегії в спільній діяльності та розвине когнітивну та емоційну гнучкість майбутніх офіцерів.

Список використаної літератури

1. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91–95.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.

3. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість. Експериментальні та прикладні дослідження*. 2022. № 2(22). С. 85–97.
4. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 243–253.
5. Іванова Т. І., Зозуля І. В. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 68–76.
6. Кулешова О., Міхеєва Л. Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 73–80.
7. Нагорняк Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 95–100.
8. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 152–157.
9. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. 4 (3), e0403–04214.
10. Сизоненко А. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 31. 2016. С. 418–427.
11. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип 6. С. 31–42.
12. Столяров О., Логвінова Д. Особливості прояву стресостійкості в тимчасово переміщених осіб під час війни. *Психологія особистості*. Вип. 62. 2024. С. 183–189.
13. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року, Львів. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–108.*
14. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 64–72

GENDER DIFFERENCES IN STRESS RESILIENCE AMONG FUTURE OFFICERS IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT

Vladyslava Artiukhova

*Kozhedub Kharkiv National Air Force University,
77/79, Sumska str., Kharkiv, 61023, Ukraine
e-mail: vlada.artiukhova@gmail.com*

Anna Pavytska

*Kozhedub Kharkiv National Air Force University,
77/79, Sumska str., Kharkiv, 61023, Ukraine
e-mail: annaonischenko0@gmail.com*

This article explores gender-specific aspects of stress resilience among cadets and analyzes the key factors influencing military personnel's ability to cope with stress. The authors emphasize that since the beginning of the full-scale war, stress has become a constant companion not only in combat operations but also in the educational process within higher military educational institutions. Additionally, the significant increase in the number of women serving in the Armed Forces of Ukraine necessitates a revision of approaches to officer training, particularly in its psychological dimension. The importance of considering individual psychological characteristics of military personnel at all stages of their training is underscored.

The study examines theoretical approaches to the concept of stress resilience and highlights the main determinants of stress in military personnel depending on gender. The results of diagnostics of dominant coping strategies among cadets revealed that female cadets tend to use emotion-focused coping methods more frequently, whereas male cadets are more inclined to apply problem-focused strategies. These findings underline the gender specificity of stress resilience in the military context and form the basis for developing practical recommendations for enhancing cadets' stress resilience, taking gender differences into account within the framework of psychological and pedagogical disciplines.

The authors propose the use of differentiated methods and approaches in the educational process: communicative-oriented techniques for female cadets and logical-structural techniques for male cadets. It is anticipated that individualizing training programs will facilitate the integration of various coping strategies in joint activities, which in turn will promote the development of psychological flexibility among future officers.

Key words: stress resilience, gender differences, cadets, military personnel, armed conflict, coping strategies, psychological training.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.3>

ПРИРОДА ІЛЮЗІЙ

Ростаслав Білобровка

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, Львів, Україна, 79010*

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, Львів, Україна, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Ілюзії як феномен психіки має малу історію дослідження. Проте він є важливим для розуміння бачення людиною світу та себе як об'єкта та суб'єкта існування в цьому світі і зокрема відіграє провідну роль у розумінні нами навколишнього світу, його можливостей пізнання.

Ілюзія – це помилкове, спотворене, викривлене, що має природне або неприродне зовнішнє оформлення, що супроводжується більшою чи меншою афективною реакцією суб'єктивно-реперцептивне відчуття чи сприйняття об'єктивно існуючого предмета, явища чи дії.

Автори ставлять перед собою завдання пояснення цього феномену, як інструмент розуміння світу, його трактування та обмеження, які він (феномен ілюзій) накладає на здатність пізнати себе та оточуючий світ. А також розкрити його природу.

Охарактеризовано низку принципово різних ілюзорних феноменів: ілюзії фізичні і фізіологічні; елементарні неврологічні ілюзії відчуття; ілюзії органічні (дисметаморфопсії та ін.); ілюзії рефлекторні (синестезії); ілюзії функціональні (парейдолічні; рефлекторні і функціональні ілюзії принципово відрізняються від рефлекторних і функціональних галюцинацій так як взагалі ілюзії відрізняються від галюцинацій); ілюзії психічні (психогенні, афективні)

ілюзії гіпнотичні (навіювання при відкритих очах); ілюзії при синдромах поїраного свідомості; ілюзії хибного впізнання; ілюзії інтерпретативні, абсурдні аутосуггестивні тощо.

Існують ілюзії уваги, афективні ілюзії та парейдолічні ілюзії. Охарактеризовано кожен із них. Виокремлено п'ять суттєвих ознак ілюзій: наявність об'єктивного предмету чи явища, що дійсно існує; помилкове, спотворене відчуття та сприйняття предмету чи явища; суб'єктивна оцінка предмету чи явища, що спотворено сприймається в якості такого, що реально існує; участь інтелектуальної (мислительної) активності суб'єкту при формуванні феномену; сенсорний, чуттєвий характер феномену.

Ключові слова: феномен ілюзії, типологія ілюзій, ілюзорний феномен, ілюзії уваги, афективні ілюзії, парейдолічні ілюзії.

Актуальність дослідження. Ілюзії – це відчуття та сприйняття реальності, яке не повно та спотворено відображає фактичну дійсність. Люди можуть переконуватися в існуванні чогось, що насправді не існує, або бачити щось одним чином, хоча це насправді є зовсім інакше. Ілюзії можуть бути викликані різними факторами, такими як звичайне сприйняття сенсорної інформації, уява, емоції, переконання та інші. Наприклад, оптичні ілюзії можуть виникати, коли мозок сприймає образи, які не відповідають реальному світу, але засновані на наших очікуваннях та нашому власному досвіді. Отже, ілюзії можуть бути цікавим феноменом, але важливо пам'ятати, що вони не повністю відображають

реальність, і що ми повинні бути обачними та критичними у нашому сприйнятті світу. Ілюзії можуть бути і корисними, наприклад, коли вони допомагають людям пережити скрутні та буремні часи, або дозволяють їм бачити світ з більш оптимістичного ракурсу. Але вони також можуть бути шкідливими, якщо вони стають причиною хибного розуміння дійсності та спричиняють неправильні рішення.

Виклад основного матеріалу. Виникнення ілюзій може бути спричинене різними факторами, такими як:

- Оптичні ілюзії, що виникають через зіставлення візуальної інформації в мозку, зорові (стерео-ілюзії відносяться також до оптичних).
- Фізіологічні фактори, як наслідок деяких медичних станів.
- Фактори, такі як уява, переконання, очікування, емоції та інші, які впливають на сприйняття світу.
- Зовнішній вплив, такий як дії інших людей, соціальна обстановка, масова культура та інші.

Усі ці фактори можуть спотворювати сприйняття та відображення дійсності та спричиняти виникнення ілюзій.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) вивчає – як мовлення та мовні патерни можуть впливати на наше сприйняття світу та дії. НЛП може використовувати техніки для зміни сприйняття, наприклад, шляхом зміни мовних патернів та переконань.

У деяких випадках, НЛП може використовуватися для створення ілюзій, шляхом маніпулювання мовленням та мовними патернами. Це може бути корисним у деяких випадках, наприклад, коли метою є допомогти людям змінити свої переконання та погляди на світ. Але в інших випадках, це може бути шкідливим, особливо якщо ілюзії використовуються для маніпулювання людьми та впливу на їхні дії.

Отже, ілюзії виникають через спотворення сприйняття дійсності, а НЛП вивчає, як мовлення та мовні патерни можуть впливати на сприйняття та поведінку. НЛП може використовувати техніки для зміни сприйняття, але слід бути уважним і обережним при використанні цих технік, щоб уникнути створення шкідливих ілюзій.

В психології вивчаються різні способи, завдяки яким ми сприймаємо світ навколо нас. Сприйняття – це процес отримання та інтерпретації інформації з допомогою наших чуттів, таких як зір, слух, дотик, нюх та смак. Сприйняття включає в себе не тільки фізичний процес, але й когнітивні, емоційні та соціальні аспекти.

Є різні види трактування ілюзій, зокрема розглянемо найбільш поширені Типологія – за Ясперсом. Згідно неї, існують ілюзії уваги, афективні ілюзії та парейдолічні ілюзії. Охарактеризовано кожен із них. Виокремлено п'ять суттєвих ознак ілюзій: наявність об'єктивного предмету чи явища, що дійсно існує; помилкове, спотворене відчуття та сприйняття предмету чи явища; суб'єктивна оцінка предмету чи явища, що спотворено сприймається в якості такого, що реально існує; участь інтелектуальної (мислительної) активності суб'єкту при формуванні феномену.

Ілюзії уваги – це сприйняття того, що знаходиться перед нами, але не може бути поміченим, через те, що наша увага обмежена.

Афективні ілюзії – це сприйняття обличчя або інших об'єктів, які викликають емоційну реакцію, навіть якщо ця реакція не є об'єктивно обґрунтованою. Один з прикладів цього – ілюзія Мадонни, коли ми бачимо обличчя Мадонни в незвичайних місцях, наприклад, на кавовій піні.

Парейдолічні ілюзії – це сприйняття об'єктів або зображень, які не існують насправді. Ці ілюзії можуть виникати через збіг форм або кольорів, що приводить до сприйняття їх як відповідний об'єкт. Один з прикладів цього – ілюзія обличчя на Марсі, коли

люди помітили обличчя на знімках поверхні Марса, але насправді це була просто збіжність форм.

Вивчення ілюзій допомагає вченим розуміти, як мозок сприймає світ, і як наша сприйнятливність може бути змінена різними факторами. Ці знання можуть бути корисними для розробки нових методів лікування різних порушень уваги, сприйняття та інших схожих проблем.

В 1809 році Ф. Пінель писав про ілюзії: «блуд уяви – це бачення, в яких реальні предмети спотворюються або прикрашаються, іноді ж цілком міняються».

Ж. Ескіроль (1817, 1838) вважав, що ілюзія – це спотворене сприйняття реального предмету. У визначенні Ф. Пінеля додається ще, що при ілюзіях мають місце блуд і дивацтва здорового глузду.

П. І. Ковалевський (1886) називає ілюзіями такі хворобливі стани сенедальної збудливості, за яких зовнішні враження передаються нашій свідомості відчуттями в спотвореному або несправжньому вигляді, або ілюзія – це спотворення реальних подразників зовнішнього світу, і в цьому сенсі вона може вважатися якісною зміною нервової збудливості.

К. Ясперс (1923) називає ілюзіями «видіння», що виникли шляхом перетворення із реальних сприйняття, в яких зовнішні подразники органів відчуттів настільки зливаються з репродукованими елементами в одне ціле, що неможливо відмежувати прямі від репродукованих.

У В. А. Гіляровського (1954) ми знаходимо досить суттєве доповнення, що повторювали свого часу Баншиков В. М., Невзорова Т. А. 1969; Ушаков Г. К. 1973 та ін. і яке полягало в тому, що при ілюзіях мова йде про спотворення сприйняття не тільки предметів, але і явищ. Ілюзіями він називає спотворення сприйняття при яких дійсно предмети та явища, що існують приймаються не в повній відповідності з дійсністю, а в зміненому вигляді.

Таким чином, в різних визначеннях підкреслюються п'ять суттєвих ознак ілюзій: а) наявність об'єктивного предмету чи явища, що дійсно існує; б) помилкове спотворене відчуття або сприйняття предмету чи явища; в) суб'єктивна оцінка предмету чи явища, що спотворено сприймається в якості такого, що реально існує; г) участь інтелектуальної (мислительної) активності суб'єкту при формуванні феномену.

До принципово різних ілюзорних феноменів можна віднести: а) ілюзії фізичні і фізіологічні; б) елементарні неврологічні ілюзії відчуття; в) ілюзії органічні (дисметаморфопсії та ін.); г) ілюзії рефлекторні (синестезії); д) ілюзії функціональні (парейдолічні; рефлекторні і функціональні ілюзії принципово відрізняються від рефлекторних і функціональних галюцинацій так як взагалі ілюзії відрізняються від галюцинацій); е) ілюзії психічні (психогенні, афективні); є) ілюзії гіпнотичні (навіяні при відкритих очах); ж) ілюзії при синдромах сутінкової свідомості; з) ілюзії несправжнього впізнавання; і) ілюзії інтерпретативні, маячні, аутосугестивні.

Разом з тим у всіх випадках поняття «ілюзія» відображає основу феномену і його вірна інтерпретація має велике діагностичне значення.

Особливості відчуття та сприйняття. Відчуття – психічний процес відображення окремих властивостей предметів та явищ. Сприйняття – це психічний процес, що полягає в цілісному відображенні предметів і явищ навколишнього світу в сукупності зі всіма їх властивостями.

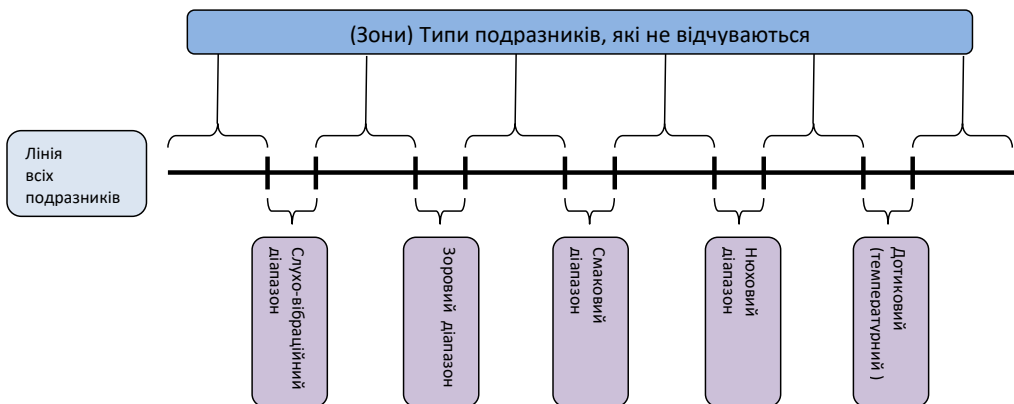
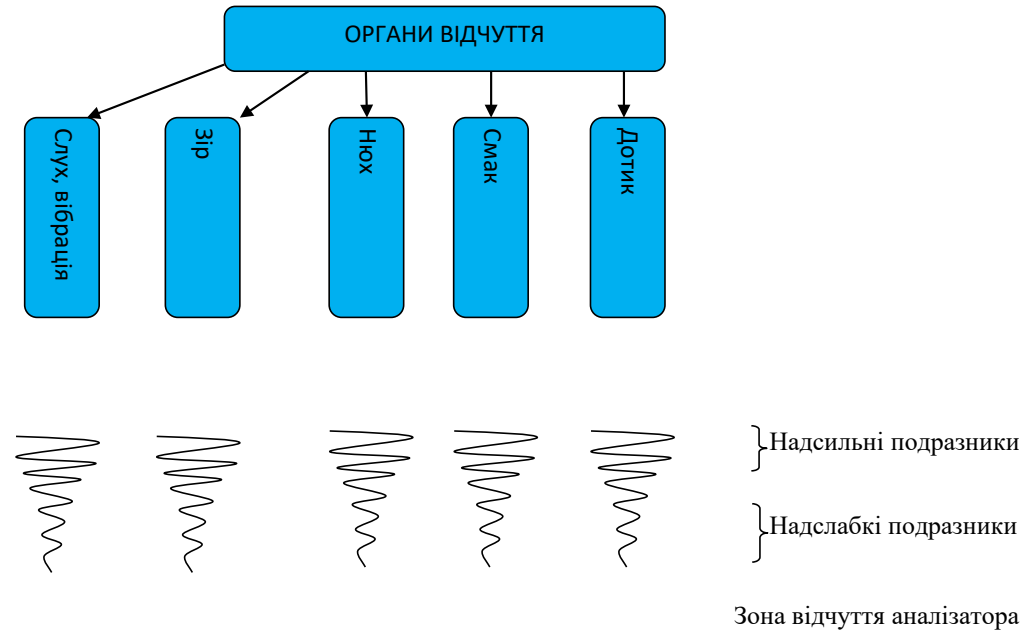
Психологічна характеристика відчуття передбачає три пороги:

- верхній поріг;
- нижній поріг;
- поріг розрізнення, де:

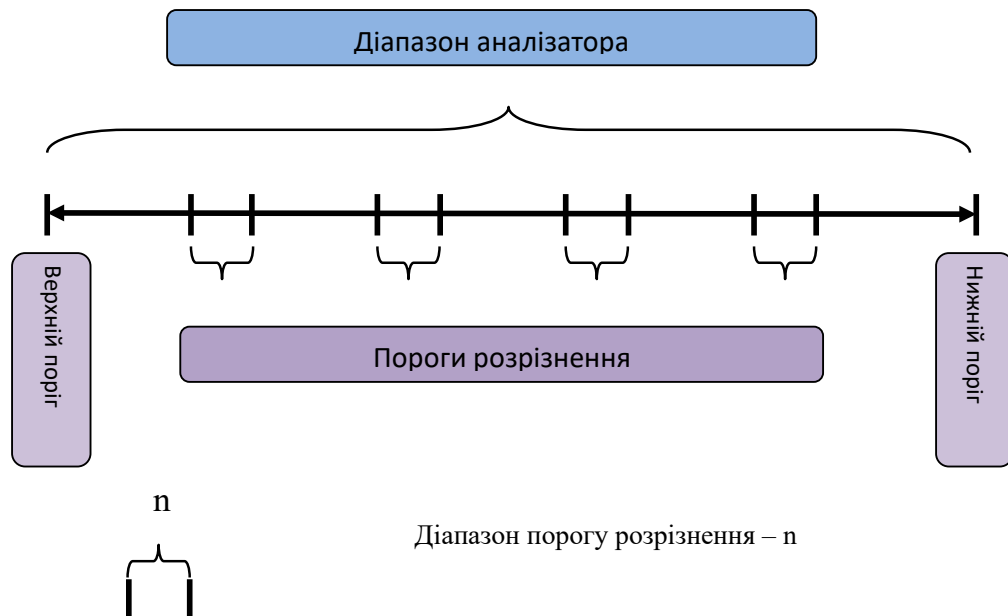
- Верхній поріг – це максимальна сила подразника, яка ще сприймається аналізатором як адекватна, якщо сила подразника збільшується, то ми відчуваємо біль.
- Нижній поріг – це мінімальна сила подразника, яка ще викликає адекватне відчуття, а коли сила подразника ще більше зменшується то аналізатор його не сприймає. (Так звані підпорогові подразники).
- Поріг розрізнення – це така мінімальна різниця між двома однотипними подразниками, яку ще може вловити наш аналізатор.

Таким чином із цієї властивості, чи характеристики відчуттів психологічної впливає, що ми відчуваємо тільки невеличку частину всіх подразників, які нас оточують, та на нас впливають.

Так зокрема нижній і верхній пороги відрізають: верхній зверху всі подразники, а нижній не дають відчутти аналізаторам слабкі подразники. Тоді як надсильні та надслабкі



подразники у світі реально існують, але нами вони не відчуються. Схематично це виглядає так:



Поріг розрізнення передбачає відчутти із доступного діапазону аналізаторів тільки частину, що розміщується між верхнім та нижнім порогами, тобто

Безконечна сума $n - 1$, де 1 розмір будь-якої величини подразників.

Отже, ми не відчуваємо те, що розміщено поза верхнім і нижнім порогами та все те, що між порогами розрізнення, крім того з поля відчуття випадають зони (типи) подразників, які розміщуються між зонами n -ти відчуттів. Тому та частина подразників, які ми відчуваємо є мізерно малою. Так, якби ми відчували гама промені, то планета Земля була би для нас прозорою і ми б бачили, що не Сонце обертається навколо Землі, а не Земля навколо Сонця.

Людство все життя, тобто, наука намагається розширити пороги відчуттів та пороги розрізнення, але це екстенсивний шлях, який ніколи не зможе дати людству зрозуміти, відчутти весь спектр подразників у вселенському, тобто повному обсязі.

Подібне відбувається і з часом в якому ми рухаємося і де лише пам'ять дає можливість об'єднати відчуття та сприйняття, проте тільки в минулому аспекті.

Деяка кількість вчених вважає час четвертою координатою. І якщо би вдалося людині вицофнутися, вивалитися (вийти) за межі часу так, щоб він став четвертим виміром як висота, довжина і ширина, тоді для нас було б легко заглянути в минуле чи в майбутнє.

Свого часу Платон цей феномен так пояснював своїм учням: уявіть собі, що ви народились в рові, прикуті до однієї із стінок рову. Сонячне світло давало вам бачити тільки тіні і так ви сприймали весь світ. Уявіть собі здивування та розгубленість людини, яку би вивели з рову (траншеї) на світло і вона б побачила всі барви світу і те що світ не плоский (двовимірний), а об'ємний – трьохвимірний.

Наше прийняття і відчуття і знання є відносними до чогось уже знаного.

А тому наше сприйняття яке об'єднує відчуття в єдину картинку буде неповним або спотвореним, а отже ілюзорним. Тому в так званій «нормі» ми маємо ілюзії:

- фізичні (сонце сходить і заходить, переламана ложка в склянці з водою;
- психологічні (макіяж, любов);
- соціальні (комунізм, фашизм);
- психічні (афективні, вербальні, парейдолічні).

Мислення – психічний процес опосередкованого та узагальненого відображення дійсності , яке спирається на чуттєве сприйняття та далеко виходить за його межі. Але мислення спирається на неповну, часткову, ілюзорну картинку світу, теж мисленнєві висновки, умовиводи, судження, операції в кінцевому результаті все одно не будуть давати істинного знання і будуть як би паралогічними. Тому, зокрема, і наукові концепти, окрім математики та геометрії, хоча і там є аксіоми, дають тільки часткове бачення світу; і тому з розвитком науки з'являються все нові концепції – картини світу, які все одно не можуть зобразити її у всій повноті.

Аналогічна картина і з часом, який ми сприймаємо як теперішнє, хоча теперішнього як такого не існує взагалі, а є минуле і майбутнє, які є єдиним і представляють час як четверту координату. Звідки провидці (люди яким вдалося вийти за межі тримірного світу), скажімо, Ванга, Едгар Кейс, Месмер та ін. Про час, як четверту координату свого часу говорив Платон, який навів такий образний приклад про те як людина народилась в канаві та була прикута до однієї із стінок. В цьому розумінні наше сприйняття часу є теж відносним, неповним, зміненим та ілюзорним. Ми рухаємося по лінії часу задом наперед і реального часу ми не сприймаємо.

Висновки. Таким чином, виходячи з вище наведеного, можна переконливо стверджувати, що ілюзії-це наш наша вроджена здатність сприймати світ обмежено, неповно тобто ілюзорно. І навіть мислення з його логічно-абстрактним чи навіть інтуїтивним інструментом пізнання дійсності не можуть нам дати повної картини світу. Проте повне пізнання світу можливе, на нашу думку, тільки використовуючи змінені стани свідомості-не паталогічні.

Список використаної літератури

1. Батуев А. С., Соколова Л. В., Людина. Основи фізіології та психології. вид. «Дрофа», М., 2000.
2. Веліховська А. Дидактичні засади формування інформаційного освітнього середовища навчального закладу. *Нова педагогічна думка*. 2015. № 2. С. 183–186.
3. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у освітньому процесі закладів вищої освіти. *Перспективна техніка і технології – 2019* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів, м. Миколаїв, 27 вересня 2019 р. / уклад. В. М. Курепін, А. Б. Веліховська, К. М. Комісаренко. Миколаїв : МНАУ, 2019. С. 132–134.

THE NATURE OF ILLUSIONS

Rostaslav Bilobrivka

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000*

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: k_roksa@ukr.net*

In this article, visual illusions are considered as optical effects that force a person to deceive: what we see does not always correspond to reality. They are very dangerous, because surrounding themselves with them, people stop developing, striving for their dreams and commit rash acts. There are no illusions in the world, they are in our perception of the world. If we call an illusion that in perception that does not correspond to what is perceived in some part of it or in full, which makes expectations in this part unjustified and reactions inadequate, then we can say that illusions accompany any perception without exception. Simply because our sense organs are not adapted to respond to all existing manifestations of reality, but are limited only by what the evolution of these mechanisms has optimized for the purposes of species survival.

The typology of illusions according to Jaspers is presented. According to it, there are attention illusions, affective illusions and pareidolic illusions. Each of them is characterized. Five essential signs of illusions are distinguished: the presence of an objective object or phenomenon that really exists; a false distorted sensation or perception of an object or phenomenon; a subjective assessment of an object or phenomenon that is distortedly perceived as one that really exists; the participation of the subject's intellectual (thinking) activity in the formation of the phenomenon. A number of fundamentally different illusory phenomena are characterized: physical and physiological illusions; elementary neurological illusions of sensation; organic illusions (dysmetamorphopsia, etc.); reflex illusions (synesthesia); functional illusions (pareidolic; reflex and functional illusions are fundamentally different from reflex and functional hallucinations, as illusions in general are different from hallucinations); mental illusions (psychogenic, affective), etc.

Key words: illusion, typology of illusions, illusory phenomenon, illusions of attention, affective illusions, pareidolic illusions.

УДК 331.522

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.4>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ОРГАНІЗАЦІЇ

Роман Гавриш

Міжрегіональна академія управління персоналом

вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

e-mail: nlucyk@ukr.net

У статті розглянуто теоретичні та методологічні основи управління процесом формування персоналу в організації; здійснено ґрунтовний аналіз системи формування персоналу Національного драматичного театру імені Марії Заньковецької; запропоновано шляхи підвищення ефективності процесу формування кадрів у процесі управління театру. На основі опрацювання теоретичного та практичного матеріалів зроблені відповідні висновки та внесено конкретні пропозиції. Виокремлено питання людського фактору в організації, зокрема, формування ефективної команди як перспективного напрямку дослідження із метою вдосконалення системи управління організацією є актуальним.

Звернута увага на формування нової системи формування персоналу, яка повинна відповідати вимогам створення конкурентноздатного, високопрофесійного, мобільного, гнучкого середовища, що дозволить ефективно управляти працівниками, стимулювати і мотивувати їх до високопродуктивної праці, якісно змінювати та вдосконалювати працю.

Зроблений у статті аналіз процесу формування персоналу організації дозволив виявити недоліки в системі управління, розробити заходи щодо їх усунення, а також надати пропозиції, щодо покращення управління персоналом у Національному драматичному театрі імені Марії Заньковецької, зокрема, підбір та розстановка кадрів повинна бути такою, щоб кожен член трудового колективу приносив користь та сприяв підвищенню прибутку та покращенню діяльності на підприємстві; просування працівників по службі, залучення їх в управління, залучення їх до розподілу прибутку; зміцнення взаємозв'язків адміністрації, профспілки, керівників і підлеглих; підбір та розстановка кадрів повинна бути такою, щоб кожен член трудового колективу приносив користь та сприяв підвищенню прибутку та покращенню діяльності на підприємстві; просування працівників по службі, залучення їх в управління, залучення їх до розподілу прибутку; зміцнення взаємозв'язків адміністрації, профспілки, керівників і підлеглих тощо. Все це дозволило зробити низку важливих висновків і пропозицій щодо підвищення ефективності діяльності організації.

Ключові слова: система управління, персонал організації, ефективність діяльності, людський капітал.

Актуальність дослідження. Персонал є основою функціонування будь-якого підприємства. Успішна діяльність підприємства значною мірою залежить від можливостей своєчасного формування та ефективного використання персоналу. Ефективна діяльність організації обумовлюється багатьма чинниками, серед яких важливу роль займає людський фактор. На жаль, до недавнього часу саме йому приділялась недостатня увага. Зараз виникає потреба переглянути колишні застарілі цінності й пріоритети та зосередити увагу на нових перспективах розвитку. Саме тому питання людського фактору в організації, зокрема, формування ефективної команди як перспективного напрямку дослідження із метою вдосконалення системи управління організацією є актуальним.

Також необхідно звернути увагу на формування нової системи формування персоналу, яка повинна відповідати вимогам створення конкурентноздатного, високопрофесійного,

мобільного, гнучкого середовища, що дозволить ефективно управляти працівниками, стимулювати і мотивувати їх до високопродуктивної праці, якісно змінювати та вдосконалювати працю. Метою дослідження є розкриття змісту процесу формування персоналу в умовах конкретної організації. Ми виходили з теоретичних положень управління персоналом і узагальнення практичного досвіду на базі Національного драматичного театру імені Марії Заньковецької. Поставлена мета обумовила необхідність вирішення таких взаємопов'язаних завдань: значення науки управління персоналом в сучасних умовах; з'ясування існуючих механізмів формування персоналу в організації; розкриття їх змісту і суті; проаналізувати процес організації підбору кадрів у Національному драматичному театрі імені Марії Заньковецької; виявлення і обґрунтування можливих шляхів покращення управління персоналом.

Теоретичним і методологічним аспектам управління персоналом протягом останніх років було присвячено чимало спеціальних досліджень і монографій за кордоном. Вагомий внесок у становлення і розвиток цього розділу науки управління внесли Ф. Абрамс, Д. Адамс, Т. Базарова, О. Дудник, А. Маслоу, К. Ендрюс, Е. Чандлер, М. Портер, Л. Портер, Е. Лоулер, Г. Хамел, К. Альдерфер, К. Праалад, Ф. Герцберг, Г. Мінцберг, С. Маслов, Г. Штейнер, Г. Щюпкін та ін.

Науково-методичні аспекти впровадження системи управління персоналом на вітчизняних підприємствах в умовах ринкової економіки висвітлені в роботах Бородатого В. П., Крижка І. Д., Гавкалової Н. Л., Карліна М. І., Семикіна М. В., Колота А. М., Крушельницької О. В., Мельничук Д. П., Мурашко М. І., Жигайло Н. І., Яцури В. В., та ін. Проте теорія і методологія формування персоналу досить далека від завершення свого становлення і вимагає критичного аналізу її класичних концепцій.

Виклад основного матеріалу. Актуальною проблемою сучасного менеджменту є активізація людських ресурсів для досягнення успіху організації. До причин такої переорієнтації належать проблеми, що виникли в розвинутих країнах світу в кінці 70-х років у зв'язку із швидкими змінами в технології, економічним та демографічним тиском, зниженням продуктивності тощо. Тому важливою теоретичною та практичною проблемою є орієнтація персоналу на досягнення стратегічних завдань підприємства. Провідні компанії почали успішно інтегрувати своє управління людськими ресурсами в систему стратегічного та тактичного менеджменту.

Те, що людські ресурси та стратегічне планування можуть ефективно інтегруватися, доведено такими корпораціями, як «Дженерал Електрик» (General Electric), «Екссон» (Exxon), «Чейз» (Chase), «Дженерал Моторс» (General Motors). У ряді наукових робіт доведено, що зміна стратегії часто призводить до зміни структури. Але цей аналіз дає лише часткову картину динаміки будь-якої організації.

Крім стратегії та структури стан бізнесу визначається ще третім елементом: людськими ресурсами. Отже, погляд на проблему докорінно змінився внаслідок потрійної еволюції: навколишнього економічного середовища, підприємства та самої людини.

Розкриття змісту основних положень дослідження дозволило зробити низку теоретичних і практичних висновків щодо організації процесу формування персоналу організації, враховуючи при цьому практичні матеріали діяльності Національного драматичного театру імені Марії Заньковецької. Управління персоналом це комплексна прикладна наука про організаційно-економічні, адміністративно управлінські, технологічні, правові, групові та особисті фактори, способи та методи впливу на персонал організації для підвищення ефективності в досягнення цілей організації. Управління персоналом – постійний процес, що задовольняє потреби підприємства в працівниках не лише кількісно, а й якісно.

Кадрова політика є невід'ємною складовою управління персоналом. Це – конкретна діяльність посадових осіб по підборі, відборі, розстановці, розвитку кадрів, регулюванню відносин між соціальними групами у відповідності із прийнятими в організації формами, методами та стилем кадрової роботи. Зроблений аналіз процесу формування персоналу організації дозволив виявити недоліки в системі, розробити заходи щодо їх усунення, а отже, і заощадити кошти в кінцевому результаті завдяки уникненню дублювання одних і тих самих помилок. У процесі аналізу пропонується звертати увагу на такі недоліки: по-перше – причини звільнення працівників; по-друге – невідповідність працівника вимогам до займаної посади; по-третє – невходження працівника в колектив; по-четверте – недостатня психологічна оцінка претендентів при їх наймі та розвитку.

Ефективність роботи організації великою мірою залежить від добору і розстановки працівників, які здійснюють управлінські функції, – керівників усіх рівнів. Саме тому я хочу запропонувати розглянути питання щодо укомплектування організації працівниками-управлінцями (тобто керівниками), а саме взнати, якими психологічними та інтелектуальними здібностями повинен володіти кандидат на вакантну посаду керівника. Адже в залежності від його особистих якостей, керівнику притаманний певний стиль ухвалення рішення.

Спеціальні дослідження показують, що головним в розвитку здібностей керівника – є його діяльність та прагнення до самовдосконалення.

На думку психологів, людина, що претендує на керівну посаду повинна володіти професійними здібностями, які є синтезом дванадцяти окремих здібностей. Дидактичні здібності – здатність навчати творчо, розвиваючи мислення підопічних, привчаючи їх працювати свідомо, ініціативно, самостійно. Експресивні здібності – вміння керівника чітко виражати свої думки за допомогою слова, міміки. Перцептивні здібності тобто здібності до сприйняття внутрішнього світу підопічних, вміння виявляти їх справжнє відношення до роботи, до керівника, відчутти психічний стан робітника. Авторитарні здібності заключені у вмінні швидко завоювати повагу, а в подальшому високий авторитет у волевому впливі на підопічних.

Комунікативні здібності – це вміння легко вступати в контакти з іншими людьми, перш за все з підопічними, а в подальшому підтримувати з ними правильні відносини. Особисті здібності проявляються в педагогічному такті.) Організаторські здібності – вміння чітко, без втрат часу підготувати та провести будь-який захід. Конструктивні здібності або педагогічне уявлення – це здібності, що дозволяють проектувати майбутнє підопічних, передбачити результати своєї праці, помітити здібності свої підлеглих та піклуватись про їх розвиток.

Мажорні здібності – це оптимізм та гумор керівника, які допомагають активізувати трудовий процес, будь-який вид праці та відпочинку, попередити чи безболісно ліквідувати складний конфлікт, зняти напругу.

Здібності до концентрації тобто вміння протягом робочого дня і у всіх випадках спілкування з підлеглими тримати в полі зору всю групу. Гностичні здібності – вміння швидко та точно розпізнавати предмети, явища, аналізувати їх.

Психомоторні здібності забезпечують рухові навички, помагають «з'єднати голову із руками». Знання, досвід тут необхідні. Ці здібності передбачають вміння керівника підібрати індивідуальну техніку рухів для підлеглих під час фізичної праці, враховуючи при цьому вагу, ріст особи, довжину кінцівок, швидкість реакції та інше.

Як психологічні передумови виступають наступні риси та якості: Прагнення до лідерства. Сильні волеволі якості. Готовність до розумного лідерства. Здатність до домінування в екстремальних ситуаціях. Прагнення до успіху, честолюбство. Самодостатність

особистості. Комбаторно-прогностичний тип мислення (варіативність, темп, гнучкість, інтуїтивність, логічність, прогностичність). Стійкість до стресу. Адаптабельність, тобто швидко пристосовуваність до нових умов.

Як інтелектуальні передумови виступають: Прагнення до постійного самовдосконалення. Схильність до сприйняття нових ідей і досягнень, здатність відрізнити їх від ілюзорних. Панорамність мислення (системність, широта, комплексність) і професійна предметність (знання деталей і тонкощів управління). Мистецтво швидко опрацьовувати, рангувати інформацію і на цій основі приймати рішення. Здатність до самоаналізу. Вміння розуміти, приймати і використовувати з користю для справи думки, протилежні власній.

Як професійні передумови виступають: Уміння ефективно використовувати кращі досягнення науково-технічного прогресу. Глибоке знання особливостей функціонування ринкової економіки. Схильність і здатність віднаходити резерви людського чинника в підприємстві. Уміння заохочувати персонал за добру роботу і справедливо критикувати. Мистецтво приймати нестандартні управлінські рішення – здатність знаходити проблеми і рішення в тих умовах, коли альтернативні варіанти дій, інформація і цілі не чіткі або сумнівні. Уміння ефективно і раціонально розподіляти завдання і виділяти на них оптимальний час. Діловитість, постійний вияв ініціативи, підприємливість.

Як соціальні передумови виступають: Схильність керуватися принципами соціальної справедливості. Мистецтво попереджувати і розв'язувати конфлікти, виступати в ролі посередника. Уміння встановлювати і підтримувати систему стосунків з рівними собі людьми. Тактовність і ввічливість, переважання демократичності в стосунках з людьми. Уміння брати на себе відповідальність. Беззастережне виконання правил, які прийняті організацією. Уміння заохочувати персонал до відвертості і групових дискусій.

Отже, аналізуючи усі соціально-психологічні якості, якими повинен володіти керівник спробуємо скласти програму створення колективу та стадії його розвитку.

Програма створення колективу і стадії його розвитку.

Вимоги до лідера колективу: як тільки склались тверді наміри створення колективу, лідер приступає до цього процесу. Важливо, щоб дотримувались наступні загальні правила: всі члени групи чітко уявляють собі цілі спільної роботи; вміння кожної людини відомі решті і функції розподілені; організаційна будова групи відповідає постійній цілі; в групі замислюються над методами роботи і прагнуть їх удосконалити; розвинена самодисципліна, яка дає можливість добре використовувати час і ресурси; група підтримує своїх членів і створює тісні взаємовідносини; відносини в групі відкриті, і вона готова зустріти будь-які труднощі та перешкоди на шляху ефективної роботи.

При створенні колективу керівнику доцільно вибрати найбільш притаманні для його стилю керівництва принципи формування команди і в наступній роботі не змінювати правил гри.

Для створення ефективного колективу можна користуватись рекомендаціями наведеними у таблиці 1.

У міру розвитку колектив проходить через певний ряд послідовних етапів: Притирання. Переворот (зміна чи утвердження лідера, розформування колективу). Результативність (прийняття мір щодо підвищення продуктивності). Ефективність (акцентується правильне використання часу). Майстерність (установлення високих стандартів досягнень). Старіння (цілі не відповідають задачам нового часу). Смерть (реорганізація підприємства або його ліквідація).

Можна виділити обмеження ефективної роботи колективу:

- невідповідність керівника і колективу;
- некваліфіковані співробітники;

Таблиця 1

Методи створення ефективного колективу

Принципи діяльності	Характеристика
Встановлюйте чіткі цілі	Ціль повинна бути викликом, а критерії її досягнення досить зрозумілими. Розумні колективи частіше самі знаходять шлях, якщо знають, до чого необхідно прийти
Починайте з найменшого	«Великий дуб виростає з маленького жолудя». Успіх закріплює довіру і створює основу для нового успіху. Люди надають перевагу ідеям, у яких вони можуть розібратися
Перед тим, як діяти, досягніть згоди	Без згоди майже нічого не можна змінити. Участь виникає на основі дійсного розуміння. Досягнення успіху потребує багато часу
Складіть реальний графік перетворень	Іноді навчитися означає від чогось відучитися. Культурний рівень змінюється дуже повільно
Давайте поради часто і від чистого серця	Люди можуть сказати багато цінного. Коли Ви радитеся, то тим самим зміцнюєте згоду. Маніпулювання підриває можливість створити колектив
Пов'яжіть створення колективу з організаційною роботою	Розробляйте нову структуру, положення та інструкції. Люди з великою готовністю підуть на експеримент, якщо це не потребує великого об'єму додаткової роботи. Для створення колективу використовуйте регулярні засідання і звичайні завдання
Мужньо зустрічайте складні проблеми	Не кладіть складні питання під ковдру, намагайтесь вирішити їх у першу чергу. Будьте реалістом у своїх планах. Якщо ви будете грати в дипломатію, то дискредитуєте свої зусилля
Заохочуйте відкритість та щирість	Із забобонами та помилковими поглядами легше справитися, якщо обговорювати їх відкрито. Не придушуйте дискусії й опонентів
Не викликайте помилкових надій	Обіцяти легше всього, важко виконувати. Невиконані обіцянки дискредитують Вас
Якщо потрібно, перебудуйте свою роботу	Створення колективу може збільшити об'єм Вашої роботи, методи прийняття рішень і стиль керівництва
Іноді не пасуйте перед труднощами	Пам'ятайте, невідоме лякає більше, ніж відоме. Якщо проблему викласти вголос, вона вже не здається страшною. Вік, здібності і погляди створюють обмеження
Краще бути дипломатом, ніж автократом	Людей неможна примушувати змінювати рішення. Людей можна примусити прикидатися, ніби вони змінюються.
Подумайте про кар'єру своїх співробітників	Люди люблять самі бути учасниками процесу прийняття рішень. Керівник може відчувати небезпеку швидкого просування молодого підлеглого. Окремі співробітники можуть перерости свої теперішні функції, їх потрібно вчасно підвищити. Можливий індивідуальний розвиток
Заохочуйте творчу ініціативу	Нові ідеї породжують подальшу творчість. Існуючі системи і методи можуть опинитися під питанням
Делегуйте повноваження	У людей різні сильні сторони і досвід. Делегування повноважень звичайно означає розвиток
Приймайте допомогу із зовні, якщо це необхідно	Дуже добре вибирайте до кого звернутися. Беріть на себе відповідальність за свої дії. У кожної людини зі сторони свій погляд на проблему і свій досвід. Люди зі сторони не хочуть брати участь в організаційній роботі. Людина із зовні скоріше залишиться нейтральною
Учіться на помилках	«Досвід – це сума накопичених помилок». Визнавайте свою неправоту. Регулярно аналізуйте хід справи. Заохочуйте зворотній зв'язок – це саме цінне, що Вам можуть дати колеги. Справи говорять самі за себе

- поганий соціально-психологічний клімат;
- нечіткість мети і критеріїв роботи;
- низька результативність роботи колективу.

Для створення ефективного колективу, необхідно враховувати психологічні та інтелектуальні здібності керівника та усього персоналу.

Пропозиції щодо покращення управління персоналом у Національному драматичному театрі імені Марії Заньковецької: підбір та розстановка кадрів повинна бути такою, щоб кожен член трудового колективу приносив користь та сприяв підвищенню прибутку та покращенню діяльності на підприємстві. Просування працівників по службі, залучення їх в управління, залучення їх до розподілу прибутку. Зміцнення взаємозв'язків адміністрації, профспілки, керівників і підлеглих. Управління персоналом передбачає широке використання результатів оцінки його роботи, адже кожна організація прагне зберегти кращі кадри, створити їм умови для професійно-кваліфікаційного зростання і одночасно звільнитись від працівників інертних, малокваліфікованих, безперспективних.

Для покращення діяльності у Національному драматичному театрі імені Марії Заньковецької у майбутньому доцільно: застосовувати методи створення ефективного колективу; задіяти розвиваючу оцінку, що дає можливість роботодавцю; з'ясувати потенціал працівників і дати поштовх їх майбутньому зростанню; впроваджувати індивідуальні співбесіди; тестування; ігри; тренінги, що дає можливість споглядати кожного працівника у взаємодії з групою. Також необхідно, щоб психологи оцінювали інтелектуальний рівень, соціальний інтелект, комунікативні якості, мотивацію, вольові особливості, а також психофізіологічні параметри працівників.

Висновок. Можна відзначити, що вітчизняні керівники повинні більш ґрунтовно підходити до питань керування персоналом. Необхідно постійно розвивати систему наймання, навчання і мотивації персоналу, перетворити її в професійно працюючий, чіткий механізм. Цей механізм є рівною часткою, що приносить прибуток, а недостатня увага до нього виливається низькою активністю співробітників, плінністю кадрів і автоматичним зниженням конкурентноздатності підприємства тощо.

Список використаної літератури

1. Андрушків Б. М., Кузьмін О. Є. Основи менеджменту. – Львів: Світ, 1995. – 385с.
2. Войченко Е. Г. Планування й організація роботи відділу кадрів. – К.: Вища шк., 1996. – 195 с.
3. Гірняк О. М., Лазановський П. П. Менеджмент. Підручник для студентів вищих закладів освіти. – Львів: «Магнолія плюс», 2004. – 352 с.
4. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління: навч. посібн. / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 стор. (Видання 2-ге, перероблене та доповнене).
5. Жигайло Н. І. Комунікативний менеджмент: навчальний посібник / Н. І. Жигайло. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012 – 368 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення // Психологія і сусп-во / С. Д. Максименко. – 2006. – № 4. С. 8–52.
7. Щербак В. Г. Управління персоналом підприємства. – Х.: ХНЕУ, 2005. – 218 с.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE PROCESS OF FORMING AN OPTIMAL SYSTEM OF PERSONNEL MANAGEMENT OF THE ORGANIZATION

Roman Havrysh

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: nlucyk@ukr.net*

The article considers the theoretical and methodological foundations of managing the process of personnel formation in an organization; a thorough analysis of the personnel formation system of the Maria Zankovetska National Drama Theater is carried out; ways of increasing the efficiency of the personnel formation process in the process of managing the theater are proposed. Based on the study of theoretical and practical materials, relevant conclusions are drawn and specific proposals are made.

The issue of the human factor in the organization is highlighted, in particular, the formation of an effective team as a promising direction of research in order to improve the organization's management system is relevant.

Attention is paid to the formation of a new personnel formation system, which must meet the requirements of creating a competitive, highly professional, mobile, flexible environment that will allow effectively managing employees, stimulating and motivating them to highly productive work, qualitatively changing and improving work.

The analysis of the process of forming the organization's personnel made in the article allowed to identify shortcomings in the scheme, develop measures to eliminate them, and therefore, proposals for improving personnel management in the Maria Zankovetska National Drama Theater: the selection and placement of personnel should be such that each member of the labor collective benefits and contributes to increasing profits and improving the activities of the enterprise; promotion of employees, their involvement in management, their involvement in profit distribution; strengthening the relationships between the administration, trade union, managers and subordinates; the selection and placement of personnel should be such that each member of the labor collective benefits and contributes to increasing profits and improving the activities of the enterprise; promotion of employees, their involvement in management, their involvement in profit distribution; strengthening the relationships between the administration, trade union, managers and subordinates, etc. All this made it possible to make a number of important conclusions and proposals for increasing the efficiency of the organization's activities.

Key words: management system, organizational personnel, performance efficiency, human capital.

УДК 159.922.7:159.942:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.5>

КОГНІТИВНІ, АФЕКТИВНІ ТА ЕВДЕМОНІЧНІ КОМПОНЕНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ МАКІАВЕЛІЗМУ

Вікторія Гупаловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: vktoriya.hupalovska@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-5994-2102>
ResearcherID: AAF-6070-2019*

Марта Доманич

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: marta.domanych@lnu.edu.ua*

Мета статті – з'ясувати, яким чином макіавелізм, як одна з «темних» рис особистості, пов'язаний із різними компонентами суб'єктивного добробуту сучасних українок раннього та середнього дорослого віку. В опитуванні взяли участь 101 жінка віком 21–55 років ($M = 37$; $SD \approx 9$), які анонімно відповіли на питання стандартизованих психологічних опитувальників онлайн. Рівень макіавелізму оцінювали за шкалами Mach-IV та SD-3; суб'єктивний добробут вимірювали комбінацією евдемонічних та гедонічних індикаторів: 42-пунктовими Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф, PERMA-Profilер, методикою когнітивної життєвої задоволеності, шкалою позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) і 18-підшкальною Шкалою психологічного імунітету К. Бона. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зворотні зв'язки між Mach-IV і ключовими евдемонічними аспектами: «Сенс життя» ($r = -0,38$; $p < .001$), «Самосприйняття» ($-0,35$) та «Позитивні відносини» ($-0,34$). Показник позитивних емоцій знижувався помірно ($-0,33$), тоді як негативний афект зростав лише тенденційно ($+0,19$). Скорочена шкала SD-3 істотних асоціацій не продемонструвала. Порівняння крайніх п'ятнадцятих підгруп (≤ 51 та ≥ 60 балів Mach-IV) підтвердило значущі відмінності: сумарний психологічний імунітет у жінок з високим макіавелізмом був нижчим у середньому на 27 балів ($\approx -11\%$; $p \approx .005$), найбільше «просіли» саморозвиток, когерентність і самоефективність. Водночас орієнтація на досягнення та емоційний самоконтроль виявилися нейтральними ресурсами, що підтримує ідею «функціонального макіавелізму». Додатковий аналіз літератури засвідчив, що професійна самореалізація та вищий соціально-освітній статус частково послаблюють негативний вплив маніпулятивних установок на добробут, але не усувають дефіциту у сфері близьких стосунків. Отримані результати поглиблюють уявлення про подвійний – деструктивний і умовно адаптивний – вплив макіавелізму на психічне благополуччя жінок та окреслюють напрямки психокорекційних програм, орієнтованих на відновлення смислової цілісності, самоцінності та внутрішніх резилієнтних ресурсів.

Ключові слова: макіавелізм; «темна тріада»; суб'єктивний добробут; евдемонічне благополуччя; позитивні емоції; психологічний імунітет; жінки.

Вступ. Сучасне суспільство переживає глибокі соціокультурні зміни, за яких усе більшої ваги набувають особистісне благополуччя та здатність успішно діяти в конкурентному середовищі [1]. В психології посилюється інтерес до поняття суб'єктивного добробуту (СД) – інтегрального відчуття щастя і життєвої задоволеності, що включає емоційні, когнітивні та евдемонічні компоненти. Наукові дослідження доводять, що суб'єктивний (емоційний) добробут, котрий пов'язаний із переживанням задоволення, та психологічний добробут пов'язаний із самореалізацією та змістовністю життя, є взаємопов'язаними, але виокремленими аспектами благополуччя особистості. Водночас зростає увага до так званих «темних» рис особистості – негативних або соціально небажаних характеристик, зокрема макіавелізму, нарцисизму й психопатії [2]. Постає питання, яким чином ці темні риси можуть впливати на суб'єктивне благополуччя людини. Макіавелізм традиційно розглядався як негативна особистісна риса [3], що характеризується цинізмом, маніпулятивністю та прагненням досягти мети будь-якою ціною. Люди з високим макіавелізмом схильні використовувати інших у власних інтересах, їм притаманні недовіра та раціональний підхід до соціальних взаємодій. Такий стиль поведінки зазвичай асоціюється з дефіцитом емпатії та порушенням гармонійних відносин. Очікувано, що надмірна маніпулятивність може знижувати особистісне благополуччя через брак підтримуючих соціальних зв'язків і виникнення міжособистісних конфліктів. Справді, міжособистісний конфлікт відомий як чинник, що суттєво зменшує суб'єктивний добробут [4]. Негативні кореляції макіавелізму з показниками психологічного здоров'я (як-от підвищена тривожність, емоційна нестабільність) вже фіксувалися у вибірках жінок. Останній метааналіз 55 досліджень підтвердив, що макіавелізм статистично пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя. Таким чином, на підставі наявних даних можна очікувати, що прагматично-цинічний підхід до життя не сприяє відчуттю щастя. Утім, низка сучасних робіт висуває припущення про можливі адаптивні грані макіавелізму. Зокрема, дослідження підтверджують, що помірна здатність до маніпуляції й стратегічного мислення може давати людині переваги в конкурентному середовищі [5;6]. Іноді «здоровий» макіавелізм розглядається як вміння тверезо оцінювати соціальну ситуацію і відстоювати власні інтереси, що не обов'язково шкодить іншим.

У сфері жіночого лідерства окремі дослідження наголошують, що раціональна обережність та прорахунок наперед (атрибути макіавеллістичного стилю) допомагають жінкам долати бар'єри, захищати свої права й підтримувати внутрішню стійкість [7; 8]. Якщо такі риси пов'язані з відчуттям успішності та самореалізації, постає питання: чи може виявитися, що макіавелізм за певних умов корелює з вищим суб'єктивним добробутом? Інакше кажучи, чи існують ситуації, за яких «темні» риси перестають бути однозначно деструктивними для психологічного здоров'я? Це новий ракурс, важливий для глибшого розуміння жіночого благополуччя.

Актуальність даного дослідження визначається необхідністю з'ясувати, якою мірою макіавелізм є негативним чинником для добробуту, а в якій – може виступати адаптивною стратегією. Особливо це стосується жінок, які в соціумі часто стикаються з підвищеними очікуваннями щодо кооперативності та «м'яких» рис. Вітчизняна психологічна наука наразі не пропонує достатньо емпіричних робіт, що поєднують проблематику макіавелізму і жіночого суб'єктивного благополуччя. Це дослідження покликане частково заповнити цю прогалину, запропонувавши нові дані про специфіку взаємозв'язку між темними рисами особистості та відчуттям щастя в житті.

Аналіз досліджень і теоретичні основи. Суб'єктивний добробут як наукова категорія охоплює кілька рівнів переживання позитивного життя. Класичний підхід Е. Дінера визначає СД через поєднання когнітивної оцінки (задоволеність життям) та афективного

балансу (переважання позитивних емоцій над негативними). Пізніші теорії розширили це поняття, включивши евдемонічний компонент, що відображає наявність життєвого смислу, цілей, особистісного розвитку та якості міжособистісних стосунків. Таким чином, у сучасній психології прийнято розрізняти гедонічний аспект благополуччя (насолада, щастя тут-і-тепер) та евдемонічний аспект (глибока задоволеність від самореалізації й змістовного життя) – обидва разом формують суб'єктивний добробут особистості [9; 10]. Багатовимірність СД підтверджена численними дослідженнями: зокрема, огляд авторів [11] підтримав трикомпонентну модель, де когнітивна, афективна і евдемонічна складові тісно пов'язані, але не зводяться одна до одної. Такий підхід дозволяє більш точно оцінити благополуччя, адже людина може, скажімо, почуватися щасливою емоційно, але водночас відчувати брак смислу чи незадоволеність окремими сферами життя. Макіавелізм як риса особистості вивчається психологами з 1970-х років, відколи Р. Крісті та Ф. Гейс створили перший діагностичний інструментарій (шкала Mach-IV) для вимірювання цієї якості. Макіавелістичні особистості схильні до маніпуляцій, нехтування моральними нормами заради вигоди та емоційної холодності. Автори [2] віднесли макіавелізм до так званої Темної тріади – трьох споріднених антисоціальних рис нарівні з нарцизмом і психопатією. У соціальному плані макіавелісти можуть демонструвати зовнішній шарм та маніпулятивну компетентність, однак у довготривалій перспективі їхній стиль спілкування підточує взаємну довіру і підтримку. Особистості з яскраво вираженим макіавелізмом частіше стикаються з конфліктами, відчуженістю у стосунках та навіть симптомами психологічного дистресу (наприклад, тривожністю). Дослідження українських вибірок [12; 13] підтверджують актуальність проблеми: маніпулятивні тенденції простежуються серед студентської молоді та працездатного населення, впливаючи на стиль взаємодії й психологічний клімат. Безпосередніх досліджень, що пов'язують макіавелізм із показниками суб'єктивного добробуту, поки небагато. Однак опосередковано зв'язок простежується через вплив макіавелізму на складові добробуту. Так, відомо, що високий макіавелізм зазвичай супроводжується гіршою якістю близьких стосунків – люди з цією рисою менш довірливі, менш схильні до співчуття та підтримки. Натомість саме позитивні відносини з оточуючими є одним із ключових факторів щастя і психологічного здоров'я [14; 15]. Отже, логічно очікувати негативного впливу макіавелізму на соціальну складову благополуччя. Крім того, макіавелісти часто дотримуються песимістичного або цинічного світогляду, що може знижувати їхню загальну задоволеність життям. З іншого боку, окремі аспекти макіавелізму – наприклад, раціональність та стратегічність – потенційно можуть сприяти відчуттю контролю над життям і досягненню поставлених цілей. Жінки з помірним рівнем макіавелізму, можливо, відчувають себе більш захищеними від використання оточуючими і більш впевнено відстоюють власні інтереси, що може позитивно відбитись на їхній автономності чи навіть професійній реалізації [5]. Таким чином, теоретичний аналіз вказує на двоїстий характер можливого зв'язку: макіавелізм може як підривати суб'єктивний добробут (через погіршення емоційної та соціальної сфер), так і давати окремі переваги (через підвищення почуття контролю або захищеності). Цю гіпотезу про суперечливий вплив і має перевірити наше емпіричне дослідження.

Мета і гіпотези. Мета дослідження – емпірично з'ясувати, чи пов'язані показники макіавелізму з рівнем суб'єктивного добробуту у жінок, а також визначити, які компоненти добробуту – когнітивні, афективні чи евдемонічні – демонструють найсильніший зв'язок із даною рисою. Відповідно до літературного огляду висунуто такі основні припущення:

1) суб'єктивний добробут є багатовимірним утворенням (складається із взаємопов'язаних, але автономних компонентів життєвої задоволеності, емоційного стану та психологічного процвітання);

2) між макіавелізмом і добробутом можливий суперечливий взаємозв'язок – переважно негативний (деструктивний) у емоційно-соціальній сфері, але з окремими потенційно адаптивними проявами (наприклад, щодо почуття автономності чи досягнення цілей).

Методи. Група досліджуваних. В опитуванні взяли участь 101 жінки, віком від 21 до 55 років ($M = 37$ років, $SD \approx 9$ років). Група вмістила як молодих дорослих, так і жінок середнього віку; 44% були одружені або у партнерстві, 56% – незаміжні/самотні. Усі учасниці надали інформовану згоду та заповнили онлайн-анкетні форми анонімно.

Процедура та інструменти. Дослідження проводилося методом опитування з використанням низки стандартизованих методик. Рівень макіавелізму оцінювався за допомогою двох інструментів:

- Опитувальника «Темна тріада» (SD3) [16] – короткої версії для вимірювання макіавелізму, нарцисизму й психопатії. У нашому аналізі використовувалися лише шкали, що стосуються макіавелізму (9 тверджень), для підвищення надійності оцінки.

- Шкали Mach-IV – класичного опитувальника макіавелізму [3], що містить 20 тверджень щодо маніпулятивних настанов.

Для вимірювання суб'єктивного добробуту застосовано комплекс методик, кожна з яких охоплює певний аспект благополуччя:

- Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф – опитувальник із 42 тверджень, що вимірює 6 евдемонічних підшкал (автономія, особистісне зростання, позитивні взаємини, самоприйняття, життєва ціль, компетентність у довкіллі). Використано українську адаптацію С. Карсканової [17].

- Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного добробуту (СД) [18] – опитувальник для оцінки усвідомленої життєвої задоволеності, що включає оцінку власного життя, досягнень і умов як «задовільних/незадовільних». Ця методика дозволяє кількісно виразити когнітивну складову суб'єктивного добробуту.

- PERMA-профайлер – короткий багатовимірний опитувальник процвітання [19], який вимірює п'ять компонентів позитивного функціонування: позитивні емоції (P), залученість (E), відносини (R), сенс (M) і досягнення (A). Використано українську адаптацію опитувальника (Савченко & Литвиненко) [20].

- Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health – PMH-scale) – інструмент для оцінки загального рівня психологічного благополуччя та життєстійкості [21]. Застосовано українську адаптацію (Карамушка, Креденцер, Терещенко) [22], що показала високі психометричні показники.

- Шкала психологічного імунітету – опитувальник, спрямований на вимірювання резиліентності та здатності особистості протистояти стресорам [23]. Ми використали україномовну версію Т. Хомуленко й І. Кислової [24] для оцінки того, наскільки учасниці відчують внутрішні ресурси й захищеність (цей показник розглядався як додатковий індикатор евдемонічного добробуту).

Усі опитувальники заповнювалися самостійно респондентками. Для кожної методики було здійснено розрахунок сумарних балів або середніх значень за відповідними шкалами згідно з інструкціями авторів.

Аналіз даних. Зібрані дані опрацьовано за допомогою програм MS Excel та Statistica 8.0. На першому етапі проведено описову статистику: визначено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) по кожному показнику, перевірено розподіл на нормальність (за критерієм Колмогорова–Смірнова). Враховано, що не за усіма шкалами спостерігається нормальний розподіл, відтак використовуватимемо для статистичного опрацювання даних непараметричні критерії. На другому етапі для перевірки гіпотез застосовано:

- Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена) – для оцінки взаємозв'язку між рівнем макіавелізму (бал за Mach-IV та SD3) і показниками суб'єктивного добробуту (балами за кожною методикою).

- Порівняльний аналіз груп за критерієм Манна-Вітні для незалежних вибірок – досліджуваних умовно поділено на дві групи за рівнем макіавелізму: «низький Мак» (нижній кuartиль розподілу, $n = 15\%$) і «високий Мак» (верхній кuartиль, $n = 16\%$).

Результати.

Описові статистики. Розподіл показників макіавелізму в цілому наближався до нормального: середній бал за шкалою Mach-IV становив $M = 56,32$ при $SD = 5,04$ (при теоретичному максимумі 100), що вказує на помірний рівень вираженості риси в середньому по групі. За шкалою SD3 (підшкала макіавелізму) середнє значення склало $M = 26,53$ (із 45 можливих), $SD = 6,29$. Отже, більшість опитаних жінок мали середній рівень макіавелізму, при цьому у 15,8% зафіксовано високі показники, а у 14,8% – низькі (відносно інших). Щодо суб'єктивного добробуту, учасниці загалом характеризувалися доволі високою задоволеністю життя: середній бал за когнітивною шкалою СД становив $M = 29,1$ із 45, а за шкалою задоволеності життям (PERMA-LS, 0-10 б.) – $M = 6,7$.

Середній рівень афективного балансу теж був позитивним: за шкалою позитивних емоцій PERMA $M = 6,8$, $SD = 1,7$ () при одночасно невисокому рівні негативних емоцій (додаткові питання профайлера) $M = 5,3$.

Евдемонічні показники виявилися радше **помірними**, ніж високими: зокрема, на шкалі смислу життя (PERMA-M) середній бал становив $M = 4,7$.

За сумарним показником психологічного благополуччя Ріфф $M = 354,5$ із 504 (тобто $\approx 70\%$). Таким чином, вибірка загалом відзначалася відносно високим суб'єктивним добробутом, що відповідає очікуванням, адже учасниці не належали до клінічних груп чи груп у кризових ситуаціях (без змін).

Кореляції між макіавелізмом і показниками добробуту.

Матриця кореляцій показує доволі чітку, але нерівномірну картину взаємозв'язку між макіавелізмом і суб'єктивним добробутом жінок. Передусім простежується **глибоке «просідання» евдемонічного й соціального вимірів**. Що вищий бал за шкалою макіавелізму Mach-IV, то менш осмисленим респондентки відчують власне життя: кореляція між макіавелізмом і показником «сене життя» складає $r = -0,37$. У тій самій площині виявилася й «якісна» соціальна компонента – задоволеність близькими взаєминами спадає майже так само помітно ($r = -0,34$).

Негативні зв'язки поширюються й на ресурсну сферу психологічного імунітету. Чим вищий макіавелізм, тим слабше жінки відчують когерентність власного життя та особистісний розвиток (обидва $r = -0,37$), гірше вірять у власну ефективність ($r = -0,31$) і рідше переживають готовність мобілізувати соціальні ресурси ($r = -0,33$). Помірні мінуси фіксуються також для самоприйняття, досягнень і особистісного зростання (рівень $r = -0,25 \dots -0,28$).

Емоційна площина виявилася помірно вразливою. **Позитивні емоції дійсно «тьмяніють»** ($r = -0,27$), що вказує на суттєве, хоча й не катастрофічне зменшення частоти присмних переживань. Натомість **негативний афект зростає лише на рівні тенденції** ($r = 0,16$). Інакше кажучи, макіавелізм насамперед «гасить» позитивний емоційний фон, але не супроводжується різким вибухом дисфорії.

На цьому тлі вирізняється **певна «світла» зона**. Емоційний самоконтроль зберігає навіть слабку пряму залежність від макіавелізму за Mach-IV ($r = 0,23$), а такі навички, як орієнтація на досягнення цілей і соціальний моніторинг, статистично нейтральні. Тобто маніпулятивна стратегічність, хоч і підточує смислову та соціальну опору, не позбавляє жінок здатності стримувати імпульси та планувати дії.

Цікаво, що скорочена шкала SD-3 майже не вловлює цих взаємозв'язків (практично усі $|r| \leq 0,15$): діагностично чутливим залишається саме повний опитувальник Mach-IV.

Загалом маніпулятивна спрямованість у жінок виявляється емоційно «приглушеною», але раціонально зібраною: сенси, стосунки й внутрішні ресурси слабшають, проте базова саморегуляція та цілеспрямованість жінок переважно зберігаються. Це відчиняє «вікно можливостей» для психопрофілактики: спираючись на збережений самоконтроль, можна цілеспрямовано відновлювати смислову насиченість, соціальну підтримку та ресурси особистісного зростання.

Виявлено також нейтральні й навіть злегка сприятливі зв'язки. За шкалою «Емоційний самоконтроль» (опитувальник Бона) простежується слабка пряма кореляція $r = 0,23$, що вказує: жінки з вищим макіавелізмом децю краще стримують імпульсивні емоції. Водночас орієнтація на досягнення цілей ($r = -0,07$) і соціальний моніторинг ($r = 0,03$) практично не пов'язані з Mach-IV, залишаючись нейтральними ресурсами.

Отже, макіавелізм помітно знижує позитивний емоційний фон, підриває екзистенційну наповненість і якість стосунків та виснажує ключові ресурси психологічного імунітету; проте **емоційний самоконтроль зберігає (а подекуди навіть демонструє) слабку позитивну тенденцію, а такі навички, як орієнтація на досягнення цілей і соціальний моніторинг, залишаються нейтральними.** Саме ці відносно інтактні або частково підсилені ресурси можна використовувати як «опорні точки» у психокорекційних програмах, допомагаючи макіавелістичним клієнткам розвивати адаптивні стратегії без втрати базових саморегуляційних здібностей.

Порівняння груп жінок з високим і низьким рівнем макіавелізму.

Для наочного зіставлення було виокремлено дві крайні підгрупи за рівнем Mach-IV: до групи з низьким рівнем макіавелізму потрапили 14,9% учасниць ($\text{Mach-IV} \leq 51$), до групи з високим рівнем – 15,8% учасниць ($\text{Mach-IV} \geq 60$). Порівняння цих груп виявило низку характерних розбіжностей.

Перш за все, у групі високого макіавелізму значно нижча **загальна задоволеність життям**: у середньому 24 бали проти 31 у підгрупі з низьким Мак ($t(29) \approx 2,8$; $p < 0,01$). Подібний спад спостерігається й у **позитивному емоційному фоні** – 5,7 бала проти 7,5; різниця статистично переконлива ($p < 0,01$). Водночас **негативний афект** зріс лиш на один бал (5,8 проти 4,6) і не досяг значущості, що свідчить про те, що макіавелізм радше зменшує позитив, ніж істотно підсилює негатив.

Найглибший розрив фіксується в **соціально-свдемонічних показниках**. За шкалою «Позитивні відносини» (Ryff) жінки з високим Мак оцінюють стосунки на ≈ 54 бали, тоді як жінки з низьким Мак – на ≈ 63 ($p < 0,001$). Аналогічно, **сене життя** (за PERMA-M) у групі з високим рівнем макіавелізму становить у середньому 3,9 бала проти 5,1 у групі з низьким рівнем ($p < 0,01$); **самосприйняття** також помітно слабше (≈ 52 проти 60; $p < 0,01$).

Аспект **досягнення** (PERMA-A) виявився лише помірно ураженими – знижується несуттєво (різниця < 2 бали; $p > 0,10$), а частота негативних емоцій статистично не відрізняється. Проте сукупний **психологічний імунітет** (шкала Бони) помітно нижчий у підгрупі високого макіавелізму (≈ 54 проти 61; $p < 0,05$) – зокрема, просідають почуття саморозвитку, когерентність і самоефективність.

Отже, жінки з вираженим макіавелізмом демонструють істотне ослаблення позитивних емоцій, сенсу життя, самоцінності й якості стосунків, а також зниження внутрішніх адаптаційних ресурсів. Водночас орієнтація на досягнення цілей і здатність утримувати емоції в межах контролю переважно зберігаються, що робить їх потенційними точками опори для психологічних інтервенцій.

Порівняльний аналіз рівнів психологічного імунітету за критерієм Манна-Вітні показав, що жінки з вираженим макіавелізмом мають помітно слабший адаптаційний «запас міцності», ніж жінки з низькими показниками цієї риси. У респонденток з високим рівнем макіавелізму сумарний ресурс за 18 підшкалами Бона в середньому менший майже на тридцять балів ($\approx -11\%$). Найяскравішу «втрату» у групі з високим макіавелізмом демонструють три ресурси, які зазвичай утримують людину «на плаву» у стресових ситуаціях.

• **Особистісний розвиток.** У респонденток із низькими балами за Mach-IV середнє значення цієї підшкали становить близько 20,9 бала, тоді як у групі з високим рівнем – лише 15,6 (статистично значуща відмінність: $S_{\text{нМак}} = 304,0$, $S_{\text{вМак}} = 192,0$, $U = 32,0$, $Z = 3,48$ при $p = 0,0005$). Це відчутне зменшення майже на чверть означає, що маніпулятивно-цинічний стиль помітно гальмує відчуття власного росту й самореалізації.

• **Життєва упорядкованість / когерентність.** Тут розрив сягає приблизно 18,5 проти 13,7 бала. Статистично значуща відмінність: $S_{\text{нМак}} = 291,5$, $S_{\text{вМак}} = 204,5$, $U = 48,5$, $Z = 2,83$ при $p = 0,005$. Когерентність відповідає за смислову цілісність і відчуття, що події життя «складаються у зрозумілий пазл»; зниження на п'ять балів робить життєвий шлях більш розпорошеним і непередбачуваним.

• **Самоефективність.** У групі з низьким рівнем макіавелізму середній показник тримається біля 18,4 бала, тоді як у високого – близько 14,3. Статистично значуща відмінність: $S_{\text{нМак}} = 306,0$, $S_{\text{вМак}} = 190,0$, $U = 58,0$, $Z = 2,61$ при $p = 0,009$. Менша впевненість у власній здібності впливати на події, що підсилює внутрішню вразливість.

Також є різниця за показником Соціальна мобілізація у груповій діяльності (статистично значуща відмінність при $S_{\text{нМак}} = 318,5$, $S_{\text{вМак}} = 177,5$, $U = 41,5$, $Z = 3,103$ при $p = 0,002$). Соціальна мобілізація відображає здатність швидко об'єднувати ресурси групи, домовлятися й діяти колективно. Нижча сума у «високих» Mach-учасниць означає, що їм бракує цього командного потенціалу: вони рідше покладаються на взаємну підтримку й менше залучають інших до спільного розв'язання проблем. Це узгоджується з їхнім більш індивідуалістичним стилем.

За показником суб'єктивного евдемонічного добробуту Автономність спостерігається статистично значуща відмінність $U = 64,5$, $Z = 2,19$ при $p = 0,028$). Автономність у моделі Ріфф описує відчуття особистої незалежності, свободи приймати рішення та внутрішньої послідовності цінностей. Помітно вищі рангові оцінки у підгрупі з низьким Mach-IV свідчать, що саме менш маніпулятивні жінки краще відчувають себе незалежними й самовизначеними. Навпаки, високий макіавелізм пов'язаний із певною зовнішньою орієнтацією: прагненням контролювати соціальне середовище через стратегічні дії, що, однак, парадоксально знижує суб'єктивне переживання власної внутрішньої свободи.

Разом із тим орієнтація на досягнення цілей і здатність стримувати емоційні імпульси майже не відрізняються між підгрупами. Це залишає «острівці» сили, на які може спиратися психокорекційна робота: збережена самостійність і прагматичне планування здатні стати точкою входу для відновлення смислів, саморозвитку й віри у власні можливості (див. рис. 1).

Обговорення

Отримані результати підтвердили загальну тенденцію, виявлену у попередніх дослідженнях «темних» рис, – макіавелізм у жінок насамперед підриває емоційну та соціально-евдемонічну складові суб'єктивного добробуту. Помірно сильні зворотні кореляції з показниками «Сенс життя», «Самосприйняття» та «Позитивні відносини» ($r = -0,34 \dots -0,38$) показують, що цинічно-маніпулятивні настанови руйнують як глибинне відчуття цінності себе й своїх стосунків, так і смислову «каркасність» життя. Водночас позитивні емоції виявилися

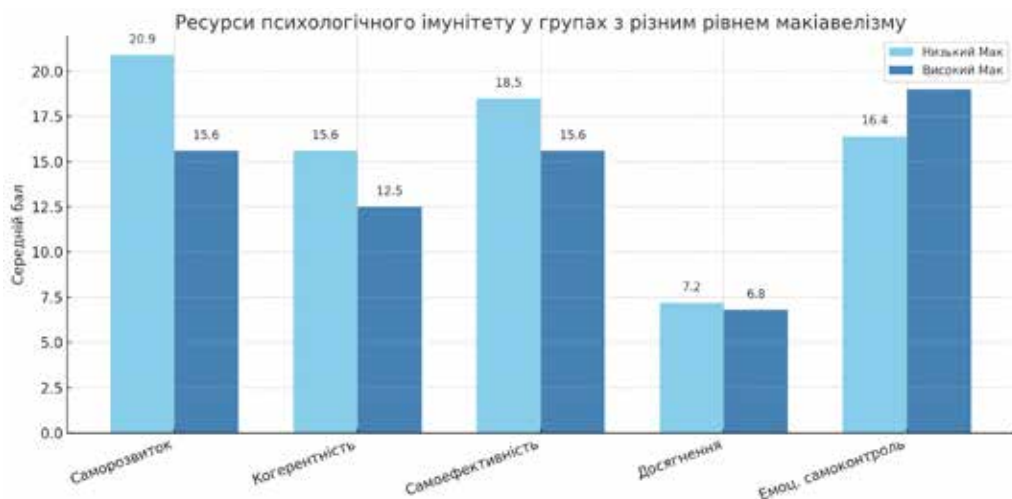


Рис. 1. Ресурси психологічного імунітету у групах з різним рівнем макіавелізму

чутливішими до макіавелізму, ніж негативні: ризик «згасання» позитиву ($r = -0,33$) вищий, ніж підсилення негативного афекту ($r = 0,19$, тенденція). Така конфігурація підтримує ідею «емоційного висушування», а не загальної емоційної дистрес-реакції.

Особливо показовими стали дані **шкали психологічного імунітету**: різниця майже у 30 балів між крайніми групами ($M = 239,9$ проти $212,9$; $p \approx 0.005$) засвідчила ослаблення ключових ресурсів – саморозвитку, когерентності, самоефективності. Це узгоджується з метааналізом авторів [25], де макіавелізм асоціювався зі зниженням базових адаптаційних ресурсів.

Разом із тим результати **не виявили** суттєвих розбіжностей у сфері **досягнень**, а **емоційний самоконтроль** навіть продемонстрував слабку позитивну тенденцію ($r = 0,22$). Отже, поряд із деструктивними наслідками існують **нейтральні або потенційно адаптивні зони**: ставити та досягати цілей, а також регулювати імпульсивні емоційні прояви частково зберігаються. Ці результати підтримують концепцію «функціонального макіавелізму», згідно з якою стратегічна раціональність може забезпечувати відчуття контролю й мінімізувати відкритий дистрес [7; 8].

Важливим чинником, що здатен пом'якшувати негативний вплив макіавелізму, є **професійна самореалізація**. Дані українських досліджень свідчать, що рівень суб'єктивного благополуччя у жінок істотно підвищується, коли вони відчувають реалізованість у роботі й мають вищу освіту або вищий соціальний статус. У попередніх дослідженнях в українських жінок маскулінного та андрогінного гендерного типу виявлено найвищу задоволеність професійною діяльністю ($M \approx 24$ бали проти 18 у фемінних, $p < 0.01$) і водночас не поступалися фемінним у загальній життєвій осмисленості [26]. Це опосередковано підтверджує, що **настирливість, стратегічність і цілеспрямованість – риси, близькі до макіавелістичних – можуть сприяти кар'єрним досягненням і, відповідно, підвищувати когнітивну складову добробуту**. У нашому дослідженні показники «Досягнення» (PERMA-A) та «Автономія» залишилися нейтральними щодо макіавелізму за Mach-IV, що узгоджується з тезою про потенційно адаптивну роль прагматизму: він не посилює дистресу, а може підтримувати почуття компетентності й успішності.

Одночасно інше, дотичне до нашої тематики дослідження, показало, що **суб'єктивне благополуччя найтісніше корелює із задоволеністю шлюбом і якістю партнерських**

стосунків, зокрема сексуальних [27]. Також із нашими результатами кореспондуються висновки з інших досліджень про те, що «...Потреба в самореалізації, динаміка самореалізації виявляються нерозривно пов'язаними із такими внутрішньоособистісними процесами та явищами як самопізнання, самоставлення, самооцінка, саморегуляція, самодетермінація, самосвідомість, саморозвиток, самовизначення» [28, с. 519]. Наші дані про сильний зв'язок макіавелізму з погіршенням «Позитивних відносин» та «Самосприйняття» добре «вписуються» у цю картину, підкреслюючи, що цинічно-маніпулятивний стиль особистості зрештою «обмінює» емоційний та соціальний комфорт на прагматичні вигоди.

Отже, **професійна самореалізація може частково компенсувати емоційні втрати, пов'язані з високим макіавелізмом**, однак не усуває проблем у сфері близьких взаємин; психопрофілактика має враховувати цю «подвійність» ефектів.

Гендерний контекст також заслуговує уваги. Сила негативних асоціацій у нашій суто жіночій вибірці виявилася вищою, ніж у змішаних вибірках, описаних раніше [29]. Це може свідчити про конфлікт між соціальними очікуваннями «добродійної» жіночності та макіавелістичним стилем, що підсилює внутрішню напругу й, відповідно, знижує добробут.

Висновки. Отримані дані засвідчують, що макіавелістичні установки помітно знижують суб'єктивний добробут жінок, насамперед зменшуючи позитивний емоційний спектр і підриваючи соціально-евдемонічні складові сенс життя, самоприйняття та якість міжособистісних стосунків. Водночас негативний афект і загальна життєва задоволеність реагують слабше, що вказує радше на брак приємних переживань, ніж на домінування дистресу. Сукупний психологічний імунітет, виміряний за методикою К. Бона, теж істотно нижчий у групі з високим рівнем макіавелізму: інтегральний ресурс ослаблено приблизно на 11 % (239,9 проти 212,9 балів; Статистично значуща відмінність за критерієм Манна-Вітні при $p = 0.005$), причому найбільше «просідають» саморозвиток, когерентність і самоефективність. Попри це, такі компоненти орієнтація на досягнення та емоційний самоконтроль, залишаються відносно інтактними й можуть слугувати опорними точками для психокорекційної роботи. Додатковий аналіз свідчить, що професійна самореалізація та вищий соціально-освітній статус підвищують добробут і потенційно пом'якшують негативний вплив макіавелізму, хоча не компенсують втрат у сфері близьких взаємин. У цілому виявлені закономірності підтверджують подвійний характер цієї риси: прагматична стратегічність може підтримувати відчуття компетентності, але ціною зменшення емоційної насиченості життя та послаблення глибинних ресурсів адаптації.

Список використаної літератури

1. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 5–14.
2. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36, № 6. P. 556–563.
3. Christie R., Geis F. Studies in Machiavellianism. New York: Academic Press, 1970. 389 p.
4. Gere J., Schimmack U. The influence of social relationships on subjective well-being across the life span. *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol. 12. P. 885–904.
5. Ковальова О. Adaptive facets of Machiavellianism in women managers. *Ukrainian Journal of Applied Psychology*. 2024. Vol. 8, № 1. С. 91–103.
6. Кривенко І. О. Рациональна стратегічність як складова жіночого лідерства. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 45–56.
7. Wisse B., Sleebos E. When the dark ones gain power: supervisor Machiavellianism and abuse. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 99. P. 122–126.
8. Confino J., Merkl-Davies D., Brennan N. Strategic impression management in female leadership: a Machiavellian perspective. *Journal of Business Ethics*. 2024 (in press).

9. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
10. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, № 2. P. 207–222.
11. Busseri M. A., Sadava S. W. A review of the tripartite model of subjective well-being: affect, life satisfaction and meaning. *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol. 12. P. 823–837.
12. Дубровіна І. В. Макіавелізм у студентської молоді: соціально-психологічні кореляції. *Вісник ОНУ. Психологія*. 2019. Т. 24, № 2. С. 112–120.
13. Передрій О. С. Макіавелізм у трудових колективах: чинники і наслідки. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 58–68.
14. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
15. Diener E., Suh E. M., Oishi S. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 1999. Vol. 26. P. 25–41.
16. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD-3). *Assessment*. 2014. Vol. 21, № 1. P. 28–41.
17. Карсканова С. Українська адаптація шкал психологічного благополуччя К. Ріффа. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26 (29). С. 128–135.
18. Абрамюк О., Липецька А. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного добробуту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 17–27.
19. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 349 p.
20. Савченко Н., Лавриненко О. Українська адаптація PERMA-Profilер. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3. С. 87–95.
21. Lukat J., et al. Measuring positive mental health across cultures. *PLoS One*. 2016. 11(4): e0154074.
22. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко О. Валідизація української версії PMH-scale. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 46. С. 55–66.
23. Bóna K. *Psychological Immunity: Theory and Measurement*. Budapest: Eötvös Loránd Univ., 2016. 152 p.
24. Хомуленко Т., Кислова І. Адаптація шкали психологічного імунітету К. Бона. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 354–366.
25. Blasco-Belled A., Tejeda-Gallardo C., Alsinet C., Rogéca R. Links of subjective and psychological well-being with the Dark Triad traits: a meta-analysis. *Journal of Personality*. 2024. Vol. 92, № 2. P. 584–600.
26. Гупаловська В. А., Ленъ Н. І. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник ЧНПУ. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 47–56.
27. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2005. Т. 7, ч. 1. С. 90–97.
28. Гупаловська В. А. Динаміка самореалізації особистості. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2003. Вип. 5. С. 513–520. Доступно з: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/filos/article/view/13201>
29. Szabó Z. P., Jones D. N., Bereczkei T. Male and female face of Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 154. 109700.

COGNITIVE, AFFECTIVE, AND EUDAIMONIC COMPONENTS OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN WOMEN WITH VARYING LEVELS OF MACHIAVELLIANISM

Viktoriia Hupalovska

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: vktoriya.hupalovska@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-5994-2102>
ResearcherID: AAF-6070-2019*

Marta Domanych

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: marta.domanych@lnu.edu.ua*

Machiavellianism is usually regarded as a socially undesirable trait linked to cynicism, manipulateness, and a utilitarian approach to interpersonal relations. Empirical evidence on its relationship with women's well-being, however, is still scarce and contradictory. This study investigated how Machiavellianism relates to multiple facets of subjective well-being (SWB) in Ukrainian women. One hundred and one women aged 21–55 years ($M = 37$; $SD \approx 9$) completed an online survey including the Mach-IV, the Short Dark Triad (SD-3), Ryff's 42-item Psychological Well-Being Scales, the PERMA-Profilier, the Cognitive Life-Satisfaction Inventory, the Positive Mental Health Scale and Bóna's 18-subscale Psychological Immunity Scale. Pearson correlations revealed medium negative links between Mach-IV scores and eudaimonic indicators: Purpose in Life ($r = -0.38$), Self-acceptance (-0.35) and Positive Relations (-0.34). The level of positive affect decreased moderately (-0.33), whereas negative affect showed only a weak upward tendency ($+0.19$). No significant associations were found for the SD-3 Machiavellianism subscale. Extreme-group comparison (≤ 51 vs ≥ 60 Mach-IV points) confirmed substantial differences in global SWB and psychological immunity: women high in Machiavellianism scored on average 27 points lower ($\approx -11\%$; $p \approx .005$), with the largest drops in Self-development, Coherence and Self-efficacy. At the same time, Achievement and Emotional Self-control remained virtually unaffected, supporting the notion of "functional" or pragmatic Machiavellianism. Evidence from Ukrainian samples shows that professional self-realisation and higher socio-educational status can partly buffer the detrimental effect, yet do not compensate for deficits in close relationships.

Machiavellianism undermines women's positive emotional tone and eudaimonic fulfilment, while leaving certain motivational and regulatory resources intact. Interventions should therefore focus on restoring meaning, self-value and resilient capacities without neglecting the potential pragmatic strengths of strategic thinking.

Key words: Machiavellianism; "Dark Triad"; subjective well-being; eudaimonia; positive affect; psychological immunity; women.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.6>

ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів,
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Дослідження присвячене вивченню ролі та важливості інформаційної духовності у процесі реабілітації демобілізованих осіб з лав Збройних Сил України та інших військових формувань. У статті розкрито філософсько-психологічні аспекти інформаційної духовності для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Здійснено теоретико-методологічний аналіз окресленої проблеми. Запропоновано модель інформаційної духовності особистості. Представлено вправи, спрямовані на розвиток інформаційної духовного становлення демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Сформовано програму інформаційного духовного становлення молоді. Представлено психологічний тренінг формування інформаційної духовності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. До кожного блоку «Програми тренінгу розвитку інформаційної духовності особистості» розроблені вправи, які можна використати у відповідності до поставленої мети.

Також представлено критерії, яким повинна відповідати інформаційно духовна особистість: моральні, інтелектуальні, фізичні та канонічні.

Виокремлено джерела інформаційної духовності особистості: соціальні мережі з використанням духовної інформації, якою є Святе Письмо; Богослов'є (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія (пізнання Бога); природа, культура, мистецтво, спорт тощо. Підтримка демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань є дуже важлива на сучасному етапі, тому слід підтримувати наших захисників, та допомагати адаптуватись до звичайного життя. Духовність та цілісність нашої армії це ознака сильного духу нашого народу. Поле бою цивільних людей – допомагати армії, продовжувати роботу для майбутнього наших дітей, військових та держави.

Ключові слова: інформаційна духовність, реабілітація, демобілізовані з лав Збройних Сил України та інших військових формувань, психологічний тренінг формування інформаційної духовності.

Воїни, які пройшли складні випробування на полі бою, часто зіштовхуються з труднощами в адаптації до мирного цивільного життя. Один із ключових аспектів успішної реабілітації цих осіб – це розвиток духовності. Духовність відображає внутрішню силу та стійкість особистості під час подій, пов'язаних зі службою в армії. Вона допомагає демобілізованим знаходити внутрішні ресурси для подолання посттравматичного стресового

синдрому, депресії та інших емоційних труднощів. Участь в духовних практиках, які включають лекції, тренінги, майстер-класи, семінари, медитації, релігійні техніки, духовні зустрічі, може сприяти зміцненню психологічного стану демобілізованих воїнів. Духовність може бути основою для побудови позитивного життєвого підходу та підтримки взаємодії з рідними та спільнотою. Таким чином, розгляд важливості духовності для реабілітації демобілізованих стає актуальним і необхідним в контексті підтримки ветеранів та їхньої успішної адаптації до цивільного життя.

Актуальність дослідження. Дослідження присвячене вивченню ролі та важливості духовності у процесі реабілітації демобілізованих осіб з лав Збройних Сил України та інших військових формувань. Воїни, які пройшли складні випробування на полі бою, часто зіштовхуються з труднощами в адаптації до мирного цивільного життя. Один із ключових аспектів успішної реабілітації цих осіб – це розвиток духовності. Духовність відображає внутрішню силу та стійкість особистості під час подій, пов'язаних зі службою в армії. Вона допомагає демобілізованим знаходити внутрішні ресурси для подолання посттравматичного стресового синдрому, депресії та інших емоційних труднощів. Участь в духовних практиках, які включають лекції, тренінги, майстер-класи, семінари, медитації, релігійні техніки, духовні зустрічі, може сприяти зміцненню психологічного стану демобілізованих воїнів. Духовність може бути основою для побудови позитивного життєвого підходу та підтримки взаємодії з рідними та спільнотою. Таким чином, розгляд важливості духовності для реабілітації демобілізованих стає актуальним і необхідним в контексті підтримки ветеранів та їхньої успішної адаптації до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. Духовний розвиток особистості є важливим для людства у всі часи та епохи. У наш час, коли інформаційно-енергетичний струм обрушується на людину стрімким потоком, духовність особистості є під небезпекою і потребує серйозного вивчення та розвитку. Адже, поряд з великими досягненнями у розвитку суспільства, самої особистості, її освіченості все більше помітні проблеми, які безпосередньо пов'язані з життям та здоров'ям молодої особистості, її задоволенням життям та методами самореалізації.

Також високий рівень освіти не завжди дає гарантію того, що особистість у своєму житті та діяльності буде керуватись моральними та духовними принципами, і таких прикладів можна навести чимало. Справді, без духовного відродження та оновлення, повернення духовності у душі людей неможливо говорити про утвердження нашого суспільства, його відповідності нормам цивілізованого існування, законодавчих та реальних гарантій прав та свобод особистості, які є пріоритетними у всьому цивілізованому світі.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблеми духовності присвячено чимало досліджень: від Платона, Аристотеля, Панфіла Юркевича, Григорія Сковороди до наших днів: С. Д. Максименко, І. Д. Пасічник, Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, В. П. Москалець, М. В. Савчин, В. Ф. Моргун, О. В. Матласевич, Н. І. Жигайло; зарубіжні класики: Ф. Лерш, К. Г. Юнг, К. Роджерс, Р. Мейо, Дж. Коннорс тощо. Великого значення духовності надавали завжди. За визначенням науковців, духовність – це загально-культурний феномен, який містить у собі абстрактно-теоретичні цінності та ідеали, а також базується на принципах сумління, правди та краси. Опираючись на попередні дослідження, нами з'ясовано, що «в сучасній українській психології дослідження духовності відбувається за такими основними напрямками: філософсько-релігійнознавчим, предметом вивчення якого є духовність як віра у вищі сили (Г. С. Сковорода, Т. Г. Шевченко, Г. П. Ващенко); культурологічним, у якому духовність виступає як вияв особи в культурному світі через самовизначення та самореалізацію, що передбачає вищі почуття, здатність до емпатії, співчуття (М. І. Пірен, В. В. Москаленко, В. В. Рибалка); соціально-психологічним,

в якому духовність виступає як специфічна властивість особистості двох основних потреб: ідеальної – пізнання і соціальної – жити та діяти для інших (Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, М. В. Савчин, В. П. Москалець, І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, Н. І. Жигайло)» [3].

Метою нашого дослідження є розкрити філософсько-психологічні аспекти інформаційної духовності для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Для досягнення поставленої мети слід вирішити такі **завдання**:

- Здійснити теоретико-методологічний аналіз окресленої проблеми.
- Запропонувати модель інформаційної духовності особистості.
- Запропонувати вправи, спрямовані на розвиток інформаційної духовного становлення демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.
- Сформувати програму інформаційного духовного становлення молоді.

Виклад основного матеріалу. Задля реалізації вказаної мети нами використовувалися раніше досліджені характеристики духовності як інтегративної якості особистості, яка слугує однією з найбільш фундаментальних характеристик особистості як відкритої системи. Відштовхуючись від запропонованого визначення, що духовність – це складний психічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє, нами запропоновано термін «інформаційна духовність». Під **інформаційною духовністю** розуміють наповнення інформаційного простору духовними цінностями задля формування високого рівня свідомості та самосвідомості особистості; розвитку її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, що мають лягти в основу життя, виступати на передній план усього процесу життєдіяльності. Джерелами духовності слугують наука, культура, релігія, мистецтво, спорт тощо.

З метою формування інформаційної духовності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань запропоновано: поняття «інформаційно-духовної особистості»; авторську психологічну структуру інформаційно-духовної особистості; авторську модель інформаційного духовного становлення демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань; програму тренінгу розвитку інформаційної духовності особистості; тематичний план спецкурсу «Психологія формування інформаційної духовності особистості»; критерії розвитку інформаційної духовності особистості; джерела формування інформаційної духовності особистості.

Під терміном «інформаційно-духовна особистість» ми розуміємо особистість, в яка є сучасною та цифрово грамотною, водночас, в своїх думках і вчинках опирається на закони правди та справедливості; яка в своєму житті керується принципами істини та любові до ближнього; користується законами взаємоповаги та взаємодопомоги; інформаційний простір якої сповнений духовно-культурними надбаннями.

Авторська психологічна структура інформаційно-духовної особистості за С. Максименко, Н. Жигайло (рис. 1), представлена у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; а верхівка прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення» [2]

Авторська модель інформаційного духовного становлення особистості включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові (рис. 2).

Представлено психологічний тренінг формування інформаційної духовності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. До кожного блоку «Програми тренінгу розвитку інформаційної духовності особистості» розроблені вправи, які можна використати у відповідності до поставленої мети. Пропонуються також рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи із тренінгу особистісного зростання, вправи із



Рис. 1. Психологічна структура особистості за С. Максименко, Н. Жигайло

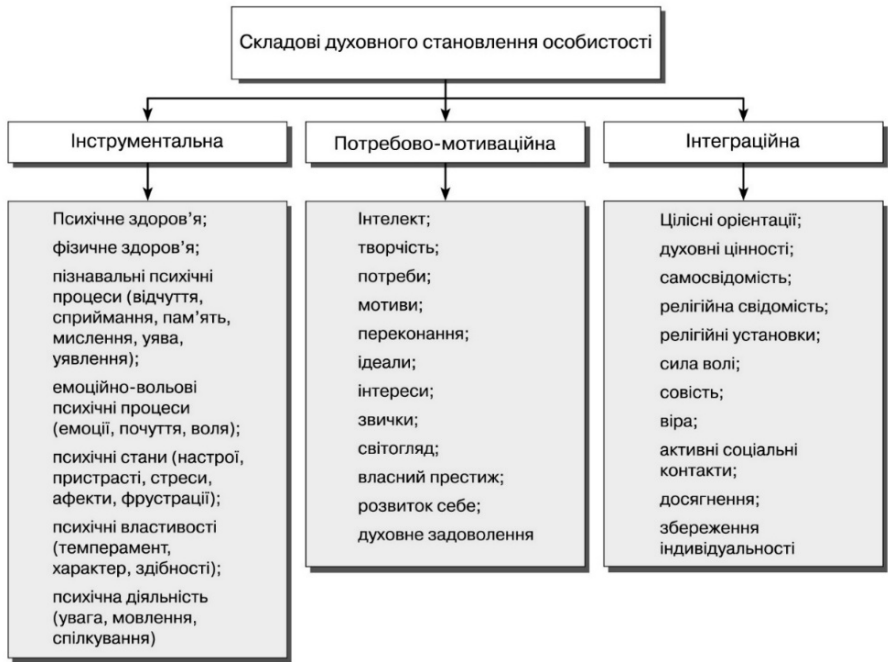


Рис. 2. Авторська модель інформаційного духовного становлення особистості

тілесно-зорієнтованого тренінгу, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, конгреси, симпозіуми, реколекції тощо.

Також представлено критерії, яким повинна відповідати інформаційно духовна особистість: **моральні**: інформаційно духовна особистість характеризується чесністю, справедливістю, достоїнстю; має діловий та особистісний авторитет; любить свою працю і відповідально відноситься до неї; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; **інтелектуальні**: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільна нервова система (вроджені чинники); сила волі і віра (набуті чинники); мовленнєва культура, риторика; інтуїція; спостережливість; **фізичні та канонічні**: одяг, постава, поведінка; шляхетність, одухотворення.

Джерелами інформаційно духовної особистості є: соціальні мережі з використанням духовної інформації, якою є Святе Письмо; Богослов'є (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія (пізнання Бога); природа, культура, мистецтво, спорт тощо.

На сьогоднішній день Україна здійснила значний цифровий стрибок та перейшла на більш високий технологічний рівень розвитку. Однак, утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного та інформаційно духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Інформаційна духовність – це наповнення інформаційного простору духовними цінностями задля формування високого рівня свідомості та самосвідомості особистості; розвитку її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, що мають лягти в основу життя, виступати на передній план усього процесу життєдіяльності.

На основі результатів психологічного тренінгу можна стверджувати про те, що демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань перебувають на етапі духовного становлення тоді, коли вони: по-перше, вбачають сенс у тому, що відповідає духовним ідеалам і до чого водночас у них є можливості; по-друге, мають розвинені відповідні риси характеру, знання і вміння, що дають змогу домогтися поставленої мети, реалізувати себе у своєму духовному становленні.

Духовність розглядається як комплексний аспект людського життя, який охоплює віру, цінності, життєвий сенс і зв'язок з внутрішнім «я». У демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, що повертаються до цивільного життя, духовність має велике значення для подолання психологічних та емоційних травм, пов'язаних з військовою службою. Духовність надає можливість знайти сенс у своєму житті після демобілізації та пережити душевну реабілітацію.

Перше, що варто врахувати, це те, що воїни зіштовхуються зі смертю, насильством та іншими життєвими випробуваннями під час війни. Це може призвести до втрати віри в людство і підірвати психічний стан. Духовність допомагає відновити цінності та надію, а також знайти сенс в тому, що вони пережили. Духовність також допомагає знайти місце в суспільстві. Часто демобілізовані особи відчувають відчуження від цивільного населення, оскільки їхні досвід та переживання відрізняються від більшості людей. Зв'язок зі спільнотами, які розуміють та підтримують їхні духовні потреби, може сприяти подоланню цього відчуження та соціальній адаптації. Окрім цього, духовність допомагає впоратися з посттравматичними стресовими розладами та іншими психологічними проблемами, які можуть виникнути після військової служби. За допомогою духовності вони можуть розвивати позитивні ментальні стратегії, що сприяють покращенню психічного стану та зниженню рівня стресу. Окрім того, духовність сприяє формуванню моральних

цінностей та етичних принципів, які ветерани можуть використовувати в цивільному житті. Це допомагає їм бути позитивними членами суспільства та приносити користь своїй родині та спільноті.

Психологічний стан демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань визначають такі чинники: особистісні якості; особливості травматичного досвіду; наявність та характер психотравми, отриманої в дитячому віці; акумульовані протягом життя соціальні моделі, зокрема життєві стратегії та сценарії; соціальна підтримка, соціальна допомога; професійна реалізація.

Активізація позитивного погляду демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань на себе, на віру в свої сили та здібності повинні чітко співвідноситися з реальністю. Важливо складати реалістичні життєві плани та знаходити відповідні шляхи їхньої реалізації. Надаючи психологічні послуги, необхідно чітко визначати міру власної компетентності, щоб ефективно використовувати механізм перенаправлення до інших фахівців. Організуючи психологічну реабілітацію ветерана війни, потрібно розрізняти рівні його потреб, що визначає рівень психологічної реабілітації і, відповідно, спектр комунікативних стратегій та методів психологічної допомоги.

Сьогодні на законодавчому рівні передбачаються зміни принципів організації системи реабілітації та системи надання соціальних гарантій, що визначатиме і запровадження нових моделей організації, адміністрування та менеджменту, застосування принципово іншої методології оцінки якості результатів реабілітаційного процесу, а також процесу соціальної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань і членів їхніх сімей. Згідно з положеннями нового підходу, сучасні системи надання реабілітаційних та соціальних послуг мають спиратися на такі принципи: персоніфікований підхід до демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань; простота та ефективність управління та організації; прозорість та публічність; максимальне використання потенціалу самоорганізації ветеранів та фахівців; використання провідного світового досвіду як у сфері адміністрування суспільних процесів, так і в сфері надання реабілітаційних послуг учасникам бойових дій тощо.

Відповідно до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (далі – Закон), мають право на безоплатну психологічну допомогу.

У закладах охорони здоров'я утворюється спеціалізований структурний підрозділ, який забезпечує здійснення психологічної реабілітації міждисциплінарними командами фахівців-психологів на основі кейс-менеджменту, що відповідає сучасним вимогам до організації реабілітаційного процесу. Психологічні послуги надаються з урахуванням індивідуального підходу, на основі методологічно коректного застосування комплексу заходів з науково доведеною ефективністю та доцільністю відповідно до міжнародних науково обґрунтованих протоколів і не лише пацієнтам стаціонару, а й амбулаторно та дистанційно (також передбачено виїзд фахівців за місцем проживання Захисників. Обсяг обов'язкових послуг із психологічної реабілітації, який за державної підтримки мають надати заклади, що увійшли до Реєстру: первинне психодіагностичне обстеження; визначення психологічної потреби; формування індивідуального плану психологічної реабілітації; визначення реабілітаційного прогнозу; надання психологічної допомоги стаціонарно або дистанційно; забезпечення психіатричного огляду; психологічна підтримка членів родини

отримувача послуг; проведення необхідних психодіагностичних тестів та безпосередньої терапії; надання своєчасної невідкладної медичної допомоги у разі виникнення станів, що загрожують життю і виникли під час надання послуг із психологічної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Врахування результатів дослідження є важливим для розробки та оновлення навчальних програм, вибору навчального інструментарію та контенту викладачами, а також створення інформаційного забезпечення дисциплін усіх напрямів. Запропонована у дослідженні методологія може бути використана для розширення дослідження і застосування обраних методів та підходів до інших об'єктів дослідження – науковців, менеджерів, підприємців, громадських діячів тощо.

Висновки. Підтримка демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань є дуже важлива на сучасному етапі, тому слід підтримувати наших захисників, та допомагати адаптуватись до звичайного життя. Духовність та цілісність нашої армії це ознака сильного духу нашого народу. Поле бою цивільних людей – допомагати армії, продовжувати роботу для майбутнього наших дітей, військових та держави. Цілісність і згуртованість полягає в підтримці один одного. Навіть у важкі часи ми ніколи не втрачали свою віру, незламність і дух національності. Пишаємось і дякуємо кожній людині, яка бореться за нашу країну та майбутнє.

Список використаної літератури

1. Балл Г., Трач Р. Психологія і духовність // Гуманістична психологія. К: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2005. – 279 с.
2. Васютинський В. О. Психологія масової політичної свідомості та поведінки / Відп. ред. В. О. Васютинський. – К.: Док-К, 1997. – 163 с.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 336 с.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : парадигма життєтворення // Психологія і сусп-во / С. Д. Максименко. – 2006. № 4. С. 8–52.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. К. : КММ, 2007. – 296 с.
8. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. – 416 с.
9. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. – 278 с.
10. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2001. – 203 с.
11. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INFORMATION SPIRITUALITY FOR THE REHABILITATION OF DEMOBILIZED FROM THE ARMED FORCES OF THE UKRANIAN ARMED FORCES AND OTHER MILITARY FORMATIONS

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Mykhailo Tsymbaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Abstract. The study is devoted to studying the role and importance of information spirituality in the process of rehabilitation of demobilized persons from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations. The article reveals the philosophical and psychological aspects of information spirituality for the rehabilitation of demobilized persons from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations. A theoretical and methodological analysis of the outlined problem is carried out. A model of information spirituality of the individual is proposed. Exercises aimed at developing the information spiritual formation of demobilized persons from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations are presented. A program of information spiritual formation of youth is formed. Psychological training for the formation of information spirituality of demobilized persons from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations is presented. Exercises have been developed for each block of the "Training Program for the Development of Information Spirituality of the Individual" that can be used in accordance with the set goal.

The criteria that an information spiritual personality must meet are also presented: moral, intellectual, physical and canonical.

The sources of information spirituality of the individual are identified: social networks using spiritual information, which is the Holy Scripture; Theology (as a science about God); Holy Liturgy – a teacher of life (A. Sheptytsky); Prayer – development of the soul; church art; Christian philosophy (knowledge of God); nature, culture, art, sports, etc. Support for those demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations is very important at the present stage, therefore we should support our defenders and help them adapt to ordinary life. The spirituality and integrity of our army is a sign of the strong spirit of our people. The battlefield of civilians is to help the army, to continue working for the future of our children, the military and the state.

Key words: information spirituality, rehabilitation, demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations, psychological training for the formation of information spirituality.

УДК 159.942.5:616.89-008.454

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.7>

ДИСФОРІЯ ЯК ДИНАМІЧНИЙ ПРОЦЕС АФЕКТИВНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Тетяна Іванова

*Сумський державний університет,
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 20007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Стаття присвячена системному теоретичному аналізу дисфорії як багатогранного емоційного феномена та розробці інноваційної концептуальної моделі для її розуміння в сучасній клінічній психології. Досліджено історичну еволюцію терміну від первинної категорії «істероїдної дисфорії» до складного психологічного конструкту, що охоплює широкий спектр емоційних порушень. Проведено критичний аналіз підходів до концептуалізації дисфорії в міжнародних діагностичних системах DSM-5-TR та МКХ-11, розглянуто різноманітні теоретичні перспективи її розуміння в психологічній науці. Особливу увагу приділено принципово важливому питанню диференціальної діагностики дисфорії та депресії, систематизовано їх ключові відмінності в механізмах виникнення, феноменологічних характеристиках та клінічних проявах. Детально проаналізовано когнітивні механізми формування дисфоричних станів, включаючи негативні упередження в обробці емоційної інформації, порушення автобіографічної пам'яті та схильність до неефективних стратегій подолання стресу. Розкрито значущу роль соціокультурних детермінант, зокрема воєнних умов, цифрового середовища та культурної стигматизації, у процесах виникнення та хронізації дисфорії.

На основі критичного синтезу теоретичних напрацювань та емпіричних даних запропоновано принципово нову динамічну інтегративну модель дисфорії як фазового емоційного процесу, що послідовно розвивається через чотири етапи: вразливість → реактивність → ригідність → дезадаптація. Модель інтегрує три рівні прояву дисфорії (ситуативний, афективний, структурний) та включає міжособистісний вимір, що розкриває механізми формування самопідтримуючого циклу емоційної дисрегуляції. Запропонована концепція дозволяє розуміти дисфорию як динамічний процес трансформації адаптивних реакцій у патологічні патерни функціонування, що створює теоретичне підґрунтя для розробки диференційованих діагностичних інструментів та спеціалізованих терапевтичних стратегій.

Ключові слова: дисфорія, емоційна дезадаптація, афективні розлади, структурна дисфорія, когнітивні упередження, агресія, тривога.

Постановка проблеми. Дисфорія як складний емоційний феномен набуває особливої актуальності в сучасних умовах зростаючих психосоціальних викликів та трансформацій. Глобальні кризові події призводять до значного поширеності дисфоричних станів серед різних вікових та соціальних груп. Сучасні епідеміологічні дані свідчать про зростання частоти емоційних розладів, що супроводжуються дисфоричними проявами [1]. Але, з іншого боку, хоча термін «дисфорія» стає дедалі популярнішим у клінічній практиці, змістовно він залишається недостатньо визначеним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психіатричній та клініко-психологічній літературі термін «дисфорія» використовується у різних контекстах: для опису розладів настрою, тривожних станів, особистісних розладів та для характеристики комплексу негативних емоцій без специфічних ознак [2], при цьому існують певні труднощі, зокрема, при визначенні ключових характеристик дисфорії та відмежування її від дещо схожого емоційного стану – роздратування [3].

Історичні розвідки еволюції терміну показують, що спочатку він використовувався у досить вузькому контексті, для характеристики розладу настрою, викликаного особистісними чинниками («істероїдна дисфорія») [4]. Однак поступово зміст цього терміну еволюціонував і розширювався. На початок 2000-х років дисфорія все частіше починає розглядатися як синонім легкої депресії [5], що дозволило краще зрозуміти зазначений психологічний феномен у контексті його як клінічних, так і субклінічних проявів.

Також дисфорія починає використовуватись у якості індикатора для оцінки більш важких психопатологічних симптомів, зокрема агресивної та суїцидальної поведінки у пацієнтів із діагнованими депресивними розладами [6]. Таким чином, у контекстуальне поле дисфорії починає включатись агресія як один з її проявів. Дослідники також звернули увагу на гендерні відмінності у проявах дисфорії у контексті компонентів тривожності та агресивності. Наприклад, жінки частіше демонструють афективні компоненти – тривожність, емоційну вразливість, тоді як у чоловіків переважають поведінкові реакції – агресивність, дратівливість, імпульсивність [7].

Феноменологічна невизначеність дисфорії спонукала деяких дослідників до розгляду її як окремого «третього емоційного поля», яке доповнює традиційний біполярний спектр манії та депресії. Така перспектива передбачає, що дисфорія може бути окремою афективною сферою з власними нейробіологічними субстратами та клінічними наслідками, а не просто варіантом депресивної симптоматики [8].

Багатогранна природа дисфорії створює значні виклики для її операціоналізації та вимірювання. Більше того, потенційне перекриття з іншими конструктами, такими як тривога, роздратування та змішані афективні стани, потребує чіткого визначення її меж і ключових ознак [9]. Ці теоретичні ускладнення та багатозначність у тлумаченні дисфорії актуалізують потребу в системному аналізі її присутності у сучасних діагностичних підходах.

У сучасних діагностичних системах термін «дисфорія» згадується як у DSM-5-TR, так і в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-11). У DSM-5 дисфорія описується як стан загального емоційного дискомфорту, що включає симптоми пригніченого настрою, тривожності, дратівливості або загального невдоволення [10]. В МКХ-11 дисфорія є частиною діагностичних критеріїв кількох розладів, наприклад, передменструального дисфоричного розладу (N94.3), дисфорії як симптому депресивного епізоду (6A70), гендерної невідповідності (NA60) [11].

У психології дисфорию розглядають із кількох позицій. По-перше, як симптом чи прояв інших психологічних розладів: у межах депресивних розладів (дисфоричний настрій) [12], як розлад адаптації (дисфорія як реакція на стресор) [13], як посттравматичний стресовий розлад (дисфорія як емоційна реакція на травму) [14]. По-друге, як компонент загального стресу або психологічного дистресу, зокрема як загальне негативне емоційне забарвлення переживань людини [15], як один із показників зниженого психологічного благополуччя [16]. По-третє, як один із аспектів переживання специфічних станів, наприклад передменструальної дисфорії у жінок [17] та гендерної дисфорії у трансгендерних осіб [18]. У деяких психологічних напрямках дисфорию розглядають як фундаментальний конфлікт між суперечливими мотиваціями або аспектами особистості [19].

Перераховані підходи до розуміння дисфорії демонструють її складність і різноманітність проявів. Слід додати, що для повного розуміння цього феномена важливо враховувати його змістовні характеристики, а також тривалість і стабільність проявів. Дослідники особливу увагу приділяють часовим характеристикам дисфорії, виділяючи три основні рівні її прояву. На найглибшому рівні дисфорія проявляється як структурна характеристика особистості [20], що відображає стабільні особистісні патерни та тенденції до специфічних емоційних реакцій. На другому рівні дисфорія виступає як особливий тип

настрою, що характеризується ригідністю, браком інтенційного об'єкта та відсутністю мотивації. У цьому контексті вона пронизує всі сфери життя суб'єкта й впливає на його відносини зі світом, іншими людьми та самим собою [21]. Цей настрій має наступні виміри: дратівливість, невдоволення, міжособистісна ворожість та астения. На третьому рівні дисфорія проявляється як ситуативний стан або реакція на зовнішні чинники. Цей рівень включає найширший спектр факторів та тригерів. Зокрема, особи із ситуативною дисфорією демонструють вищий рівень гніву після стресових завдань і нижчу толерантність до дистресу порівняно з недисфоричними особами [22].

Розуміння часових характеристик дисфорії має особливе значення для диференціальної діагностики, а саме для розрізнення дисфорії та депресії. У клінічній практиці дисфорія й депресія часто розглядаються як взаємопов'язані або навіть ідентичні стани через певну схожість їхніх проявів, хоча насправді ці стани мають принципово різні механізми виникнення, прояву й перебігу. Дисфорія характеризується невдоволенням і дратівливістю, має активний характер та супроводжується соціально небажаною поведінкою. При депресії почуття більш пригнічені та ангедонічні; цей стан має більш інтерналізоване вираження і супроводжується зниженням цілеспрямованості та пасивністю. Емпіричні дослідження підтверджують зазначені відмінності між дисфорією та депресією. Зокрема, особи з дисфорією демонструють знижену здатність прогнозувати та переживати щастя й задоволення від позитивних подій порівняно з недисфоричними особами [23].

Складність феномену дисфорії спонукає до інтеграції різних дослідницьких підходів. У цьому контексті особливої ваги набуває феноменологічне осмислення суб'єктивного досвіду дисфоричних осіб, які переживають внутрішнє протиріччя між відчуттям тягара, що перешкоджає активності та прагненням до дії. Поглиблюючи розуміння цих феноменологічних проявів, когнітивні дослідження розкривають конкретні механізми, що лежать в основі описаних суб'єктивних переживань. Зокрема, увага зосереджується на когнітивних упередженнях, які формуються на етапах первинної оцінки та переоцінки емоційних подій і зумовлюють систематичне спотворення емоційного досвіду. Дослідження осіб із підвищеним рівнем дисфорії виявляють асиметрію в автобіографічній пам'яті: позитивні спогади відтворюються з меншою епізодичною деталізацією, тоді як негативні – з підвищеною, що свідчить про домінування негативного емоційного фокусу при обробці інформації [24]. Такий характер когнітивної переробки, у свою чергу, зумовлює схильність до неефективних стратегій подолання стресу: переважають румінація, когнітивне відволікання та емоційно-орієнтоване реагування, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії та звернення по соціальну підтримку виявляються менш характерними. Клінічні прояви цих когнітивних особливостей варіюють залежно від супутньої психопатології: зокрема, при межовому розладі особистості дисфорія формується як наслідок повторюваних циклів очікування емоційної стабільності та переживання її недосяжності [19].

На перебіг та вираженість дисфоричних станів істотний вплив мають соціокультурні чинники, які можуть як посилювати дистрес, так і пом'якшувати його наслідки. Рівень суспільної стигматизації психічних розладів, доступність психологічної допомоги, а також культурні норми емоційного самовираження визначають умови, за яких дисфорія набуває хронічного або компенсаторного характеру [25]. Особливої уваги заслуговують екстремальні соціальні обставини, за яких дія цих чинників значно посилюється. Зокрема, воєнний стан в Україні призводить до масового поширення дисфоричних проявів: підвищеної дратівливості, емоційної дестабілізації та соціальної ізоляції, що може свідчити про розвиток різних рівнів дисфорії – від ситуативної до афективної. Емпіричні дані з зон військових дій фіксують зростання емоційного виснаження, дратівливості та афективної ригідності серед цивільного населення [25].

Незважаючи на домінування західних психіатричних моделей у концептуалізації дисфорії, важливо враховувати культурну варіативність її проявів та інтерпретацій. Припущення про універсальність діагностичних категорій, сформованих у межах західної парадигми, може призводити до методологічних похибок і недостовірних висновків у крос-культурних дослідженнях. У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція локальних уявлень про психічні стани, релевантних конкретним соціокультурним середовищам. Сучасна міжкультурна психіатрія потребує глибшого осмислення екзистенційних аспектів дисфорії та її культурно-специфічних форм прояву.

Таким чином, дисфорія постає як багатогранний феномен у сучасній психіатрії та клінічній психології. Різноманітні дослідження підтверджують її присутність у широкому спектрі психічних розладів – від афективних до розладів особистості. Водночас важливо наголосити, що дисфорія не є простим синонімом негативних емоційних станів, а становить специфічну модель емоційної відповіді, що має власні нейробиологічні та поведінкові кореляції й потребує поглибленого, системного вивчення.

Ця модель характеризується двома ключовими рисами, які формують її унікальну клінічну картину. По-перше, йдеться про знижену чутливість до позитивних стимулів та підвищену реактивність на негативні, що істотно впливає на механізми емоційної регуляції. По-друге, про складну взаємодію агресивних і тривожних компонентів, що створює характерний емоційний профіль, відмінний від інших форм емоційних порушень і такий, що вимагає спеціалізованих терапевтичних підходів.

Синтез теоретичних напрацювань і емпіричних даних засвідчує необхідність формування цілісного концептуального підходу до розуміння дисфорії та її проявів. У зв'язку з цим **метою** даного дослідження є розробка динамічної інтегративної моделі дисфорії, яка враховує як структурні, так і процесуальні аспекти цього феномена, а також концептуалізація дисфорії як фазового емоційного процесу.

Концептуальна модель дисфорії. На основі представленого теоретичного огляду можна запропонувати динамічну інтегративну модель дисфорії, яка враховує як структурні, так і процесуальні аспекти цього феномена. Вона базується на розумінні дисфорії не як стабільного набору симптомів, а як фазового емоційного процесу, що виникає у відповідь на комбінацію внутрішніх вразливостей і зовнішніх стресорів та поступово переходить у стійкий патерн дезадаптації.

Важливою складовою запропонованої концепції є модель поетапного розвитку дисфорії, що передбачає її послідовне розгортання через чотири взаємопов'язані фази: вразливість → реактивність → ригідність → дезадаптація. Така динаміка дозволяє простежити, яким чином індивідуальні психоемоційні особливості можуть трансформуватися у клінічно значущі порушення функціонування.

Етап вразливості характеризується наявністю преморбідних факторів, які формують психологічне підґрунтя для розвитку дисфоричних реакцій. До таких чинників належать особливості емоційної регуляції, зокрема стійкі негативні когнітивні упередження, що виявляються у схильності до катастрофізації та песимістичної інтерпретації нейтральних подій. Важливою ознакою цього етапу є знижена здатність до емоційного відновлення після стресу, що зумовлює пролонговані негативні афективні стани. Підвищена чутливість до загрозливих стимулів сприяє формуванню гіперчутливості у сприйнятті навколишнього середовища.

На стадії реактивності відбувається активація дисфоричних механізмів у відповідь на тригерні фактори. Цей етап супроводжується посиленням емоційної збудливості, що проявляється у непропорційних афективних реакціях на незначні подразники. Поведінка набуває імпульсивного характеру: індивід діє під впливом миттєвих емоційних імпульсів

без належної когнітивної оцінки наслідків, що знаходить відображення у збільшенні тривожних та/або агресивних станів.

Фаза ригідності розвивається в умовах заяжного перебігу дисфоричного процесу та проявляється у стабілізації дезадаптивних патернів емоційного та поведінкового реагування. Спостерігається домінування нав'язливих роздумів, схильність до повторного переживання негативного досвіду та закріплення унікальних стратегій подолання стресу, що призводить до звуження репертуару адаптивних реакцій. У межах цієї фази поступово знижується здатність до позитивного афективного реагування, що проявляється в ангедонії, емоційному притупленні та байдужості.

Етап дезадаптації становить кульмінацію розвитку дисфорії та характеризується суттєвими порушеннями функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. Соціальне відсторонення виконує роль умовно-захисного, але вкрай неефективного механізму уникнення потенційно напружених взаємодій. Домінантними формами соціальної поведінки стають агресія або, навпаки, емоційна апатія, що додатково посилює ізоляцію та поглиблює емоційне виснаження.

Запропонована модель також інтегрує три рівні прояву дисфорії, що відрізняються часовими характеристиками та ступенем функціонального впливу на особистість. Ситуативна дисфорія розглядається як нормативна реакція на конкретні стресові події або несприятливі середовищні умови, такі як воєнні дії, значущі втрати, або тривала соціальна ізоляція. Вона зазвичай має обмежену тривалість та зникає після усунення провокуючих факторів.

Афективна дисфорія проявляється у стабільно-негативному емоційному стані, що спотворює поведінкові реакції. Вона характеризується стійким негативним афектом, не зумовленим поточними зовнішніми обставинами.

Структурна дисфорія відображає найбільш глибокий рівень порушень та формує усталені особистісні характеристики. Вона визначає фундаментальну схильність до негативного світосприйняття та хронічну дисрегуляцію емоційних процесів, перетворюючись на інтегральну частину структури особистості.

Особливої уваги заслуговує міжособистісний вимір моделі, у межах якого дисфорія постає як потужний чинник трансформації соціальної взаємодії. Дисфоричні стани зумовлюють широкий спектр дезадаптивних соціальних реакцій: реактивну агресію у відповідь на сприйняття загрози, систематичне уникнення контактів через очікування негативної оцінки, підозрілість у міжособистісних стосунках і генералізовану ворожість до соціального оточення. Такі поведінкові патерни, у свою чергу, спричиняють вторинний емоційний дистрес, пов'язаний із поглибленням соціальної ізоляції та втратою підтримуючих зв'язків. У результаті утворюється порочне коло: емоційна нестабільність спричиняє проблеми у спілкуванні з іншими людьми, що, в свою чергу, посилює емоційний дистрес та подальше погіршення соціальних контактів. Особливо небезпечним цей механізм є для уразливих категорій населення – підлітків, осіб із психологічними травмами, людей у кризових життєвих ситуаціях, оскільки може призводити до повної соціальної ізоляції та значного погіршення психологічного благополуччя.

Принципова відмінність запропонованої концепції від традиційних підходів полягає в акцентуванні на динамічній природі трансформації дисфорії – від адаптивної емоційної реакції до патологічного патерну функціонування. Така трансформація модулюється складною взаємодією зовнішніх чинників (зокрема хронічним стресом, культурною стигматизацією психічних розладів, воєнним конфліктом тощо) з індивідуальними внутрішніми детермінантами, до яких належать індивідуальні особливості, наприклад, рівень афективної лабільності, схильність до негативної інтерпретації подій, ригідність мислення та обмеженість репертуару адаптивних когнітивних стратегій.

Висновки. Дисфорія постає як складний, динамічний і багаторівневий психоемоційний феномен, що не зводиться до сукупності негативних емоцій. Вона має специфічну афективну конфігурацію, відмінну від депресивних і тривожних станів, що включає знижену чутливість до позитивних стимулів, підвищену реактивність на негативні впливи та напружену взаємодію агресивних і тривожних компонентів.

Запропонована концепція описує дисфорію як процес, що розгортається у часі через низку етапів – від індивідуальної вразливості до глибокої дезадаптації. Цей процес охоплює ситуативні, афективні та структурні рівні прояву, кожен з яких має різну значущість і вимагає специфічних підходів до діагностики та втручання.

Міжособистісний вимір дисфорії відіграє ключову роль у формуванні самопідтримуваних патернів емоційної дезрегуляції та соціальної ізоляції, що знижує ефективність адаптивних ресурсів особистості. Водночас, соціокультурні чинники – як-от воєнні обставини або стигматизація психічних розладів – підсилюють і пролонгують дисфоричні стани. Таким чином, дисфорія може бути розглянута як динамічна система афективної дезадаптації, що формує підґрунтя для індивідуалізованих стратегій психопрофілактики, діагностики та терапії з урахуванням як внутрішньопсихологічних, так і соціальних чинників.

Перспективи подальших досліджень включають емпіричну верифікацію запропонованої моделі, розробку валідних діагностичних інструментів для оцінки різних рівнів дисфорії. Особливої уваги потребує дослідження культурно-специфічних проявів дисфорії та розробка міжкультурно валідних підходів до її діагностики.

Список використаної літератури

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). 2022. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
2. Berner P., Musalek M., Walter H. Psychopathological concepts of dysphoria. *Psychopathology*. 1987. Vol. 20. № 2. P. 93–100. DOI: <https://doi.org/10.1159/000284485>
3. Cella M., Cooper A., Dymond S. O., Reed P. The relationship between dysphoria and proneness to hallucination and delusions among young adults. *Comprehensive Psychiatry*. 2008. Vol. 49. № 6. P. 544–550. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.02.011>
4. Claycomb M. A., Wang L., Sharp C., Ractliffe K. C., Elhai J. D. Assessing relations between PTSD's dysphoria and reexperiencing factors and dimensions of rumination. *PLoS ONE*. 2015. Vol. 10. № 3. e0118435. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118435>
5. Corrigan P. W., Watson A. C. The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2002. Vol. 9. № 1. P. 35–53. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
6. D'Agostino A., Rossi Monti M., Starcevic V. Models of borderline personality disorder: recent advances and new perspectives. *Current Opinion of Psychiatry*. 2018. Vol. 31. № 1. P. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000374>
7. Duken S. B., Keessen L., Hoijsink H., Kindt M., van Ast V. A. Bayesian evaluation of diverging theories of episodic and affective memory distortions in dysphoria. *Nature Communications*. 2024. Vol. 15. 1320. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45203-4>
8. Grzegorzewska A. M., Wiglusz M. S., Cubała W. J., Jakuszkowiak-Wojten K., Włodarczyk A., Szarmach J. Dysphoria and irritability-diagnostic pitfalls in the assessment of interictal dysphoric disorder in epilepsy. *Journal of Clinical Medicine*. 2021. Vol. 10. № 19. 4624. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm10194624>
9. Inapuri M., Kethar J., Appavu R. Premenstrual dysphoric disorder: Patterns, causes, and effects. *Journal of Student Research*. 2023. Vol. 12. № 3. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.47611/jsrshs.v12i3.5107>

10. Jimenez A., McMahon T. P., Watson D., Naragon-Gainey K. Dysphoria and well-being in daily life: Development and validation of ecological momentary assessment scales. *Psychological Assessment*. 2022. Vol. 34. № 6. P. 546–557. DOI: <https://doi.org/10.1037/pas0001117>
11. Joormann J., Siemer M. Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5. № 1. P. 13–28. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00335.x>
12. Kang H., Fischer I. C., Vus V., Kolyshkina A., Ponomarenko L., Chobanian A., Esterlis I., Pietrzak R. H. Well-being of mental health workers during the Russian-Ukrainian War. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2024. Vol. 7. № 1. P. 41–49. DOI: <https://doi.org/10.56508/mhgj.v7i1.189>
13. Klein D. F., Liebowitz M. R. Hysteroid dysphoria. *American Journal of Psychiatry*. 1982. Vol. 139. № 11. P. 1520–1521. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.139.11.1520>
14. Kovacs M., Yaroslavsky I. Practitioner review: Dysphoria and its regulation in child and adolescent depression. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2014. Vol. 55. № 7. P. 741–757. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12172>
15. Liebowitz M. R., Klein D. F. *Hysteroid Dysphoria*. *Psychiatric Clinics of North America*. 1979. Vol. 2. P. 555–575.
16. Manstead A. S. R., Dosmukhambetova D., Shearn J., Clifton A. The influence of dysphoria and depression on mental state decoding. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2013. Vol. 32. № 1. P. 116–133. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.1.116>
17. Novović Z., Mihic L., Tovilovic S., Jovanović V. Relations among positive and negative affect, dysphoria and anxiety. *Psihologija*. 2008. Vol. 41. № 4. P. 413–433. DOI: <https://doi.org/10.2298/PSI0804413N>
18. Olf M., Langeland W., Draijer N., Gersons B. P. Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. № 2. P. 183–204. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.183>
19. Pazzagli A., Rossi Monti M. Dysphoria and aloneness in borderline personality disorder. *Psychopathology*. 2000. Vol. 33. № 4. P. 220–226. DOI: <https://doi.org/10.1159/000029147>
20. Rossi Monti M., D'Agostino A. Borderline personality disorder from a psychopathological-dynamic perspective. *Journal of Psychopathology*. 2014. Vol. 20. P. 451–460. URL: <https://old.jpsychopathol.it/wp-content/uploads/2015/07/13-rossi1.pdf>
21. Sekhon S., Gupta V. Mood Disorder. *Treasure Island (FL)*. StatPearls Publishing. 2025. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558911/>
22. Starcevic V., Monti M. R., D'Agostino A., Berle D. Will DSM-5 make us feel dysphoric? Conceptualisation(s) of dysphoria in the most recent classification of mental disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 47. № 10. P. 954–955. DOI: <https://doi.org/10.1177/0004867413495930>
23. Whisman M. A., Kwon P. Life stress and dysphoria: The role of self-esteem and hopelessness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 65. № 5. P. 1054–1060. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1054>
24. World Health Organization. *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). 2019. URL: <https://icd.who.int/>
25. Yazdanpanahi Z., Ebrahimi A., Badrabad N., Akbarzadeh M. Gender dysphoria, its causes and symptoms: A Review. *Journal of Health Science and Medical Research*. 2023. Vol. 41. № 1. e2022883. DOI: <https://doi.org/10.31584/jhsmr.2022883>
26. Yuan J. W., Kring A. M. Dysphoria and the prediction and experience of emotion. *Cognition and Emotion*. 2009. Vol. 23. № 6. P. 1221–1232. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930802416453>

DYSPHORIA AS A DYNAMIC PROCESS OF AFFECTIVE DISADAPTATION

Tetiana Ivanova

Sumy State University,

116, Kharkivska Str., Sumy, Ukraine, 20007

e-mail: sociol8tanya@gmail.com

The article is devoted to a systematic theoretical analysis of dysphoria as a multifaceted emotional phenomenon and the development of an innovative conceptual model for its understanding in contemporary clinical psychology. The historical evolution of the term from the primary category of “hysteroid dysphoria” to a complex psychological construct encompassing a wide spectrum of emotional disorders has been investigated. A critical analysis of approaches to dysphoria conceptualization in international diagnostic systems DSM-5-TR and ICD-11 has been conducted, examining various theoretical perspectives of its understanding in psychological science. Particular attention has been given to the fundamentally important issue of differential diagnosis between dysphoria and depression, systematizing their key differences in mechanisms of origin, phenomenological characteristics, and clinical manifestations. Cognitive mechanisms of dysphoric states formation have been thoroughly analyzed, including negative biases in emotional information processing, autobiographical memory disturbances, and tendency toward ineffective stress coping strategies. The significant role of sociocultural determinants, particularly wartime conditions, digital environment, and cultural stigmatization, in the processes of dysphoria emergence and chronification has been revealed. Based on critical synthesis of theoretical developments and empirical data, a fundamentally new dynamic integrative model of dysphoria has been proposed as a phase emotional process that sequentially develops through four stages: vulnerability → reactivity → rigidity → maladaptation. The model integrates three levels of dysphoria manifestation (situational, affective, structural) and includes an interpersonal dimension that reveals mechanisms of self-sustaining emotional dysregulation cycle formation. The proposed concept allows understanding dysphoria as a dynamic process of adaptive reactions transformation into pathological functioning patterns, creating theoretical foundation for developing differentiated diagnostic instruments and specialized therapeutic strategies.

Key words: dysphoria, emotional maladaptation, affective disorders, structural dysphoria, cognitive biases, aggression, anxiety.

УДК 159.9.072.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.8>

САМООБМАН ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ: ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

Олена Косьянова

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Ірина Прокопенко

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000*

Стаття присвячена дослідженню феномену самообману, що розглядається як складний психологічний феномен, який виконує захисні, адаптивні та компенсаторні функції. З історико-філософського погляду його трактують як механізм спотворення реальності для самозбереження «Я», а психоаналітичні концепції пов'язують його з несвідомими захисними процесами (наприклад, «маскою» самовпевненості для приховування внутрішніх конфліктів). Когнітивні теорії підкреслюють роль когнітивного дисонансу й упередженого мислення у процесах самообґрунтування і виправдання вчинків. З гуманістичної точки зору самообман сприяє підтримці позитивного образу «Я», а соціально-психологічні підходи розглядають його як стратегію самопрезентації. Теоретичний аналіз свідчить, що самообман може забезпечувати короточасний психологічний захист (пом'якшуючи тривожність та стрес). Водночас хронічне використання цього механізму призводить до дезадаптивних наслідків: спотворення реальності, накопичення негативних емоцій, зростання тривожності й депресивності, а також ослаблення копінг-ресурсів. У сфері міжособистісних стосунків самообман пов'язують із підвищеною конфліктністю, фасадною адаптацією (приховуванням справжніх почуттів за соціально прийнятними ролями) та емоційною ізоляцією. Такі тенденції ускладнюють встановлення щирих контактів і поглиблюють відчуття самотності, незважаючи на зовнішню впевненість особи. У емпіричному дослідженні взяли участь близько 150 студентів (середній вік близько 20 років). Застосовано методики (Опитувальник самообману (Self-Deception Questionnaire, SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) у адаптації Косьянкової О. Ю., Методика CSI особливостей діагностики копінг-поведінки С. Нормана, Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburger Persönlichkeitsinventar – FPI)). Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки: високий рівень самообману асоціювався зі зниженим емоційним здоров'ям (підвищена тривожність, емоційна лабільність), вищою депресивністю та обмеженими копінг-ресурсами. Отже, дослідження підкреслює подвійний ефект самообману – короточасну адаптацію і довгострокові ризики для психічного здоров'я. Зниження рівня самообману (через психокорекційні заходи та розвиток здорових стратегій саморефлексії) розглядається як перспективний шлях покращення психоемоційного стану й якості міжособистісних стосунків.

Ключові слова: самообман, психологічний захист, копінг-стратегії, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки, фасадна адаптація, психокорекція.

Вступ. У сучасних умовах соціальної турбулентності, зростання рівня стресу, інформаційного перенасичення та постійного тиску на особистість, психологічні захисні механізми відіграють ключову роль у збереженні психічної рівноваги. Одним із найбільш

суперечливих, але водночас поширених механізмів є самообман – несвідоме викривлення реальності задля підтримання позитивного образу «Я» та зниження внутрішнього напруження.

Актуальність теми підтверджується наступними аспектами. По-перше, зростаюча поширеність психічних розладів. У сучасному суспільстві спостерігається збільшення випадків психічних розладів, що робить дослідження захисних механізмів, таких як самообман, надзвичайно актуальним для розуміння та покращення психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2023), кількість людей із тривожними та депресивними розладами зросла на понад 25% після пандемії COVID-19. У дослідженнях українських психологів (О. П. Макарова, П. Д. Червоний, 2023) відзначається, що в умовах тривалого стресу (зокрема через війну) люди частіше вдаються до несвідомих форм захисту, зокрема самообману. Подібні тенденції відображено у працях І. Тодорова (2018), де зазначено, що психічні захисти активізуються у відповідь на зростання психотравматизації населення [2; 6].

По-друге, вплив на міжособистісні стосунки. Самообман може суттєво впливати на якість міжособистісних стосунків, спричиняючи конфлікти та непорозуміння. Дослідження показують, що високий рівень самообману корелює з низькою якістю комунікації, зниженням емпатії та зростанням ворожості у взаємодії (Trivers, 2011; Tenbrunsel & Messick, 2004). Вітчизняні дослідження (О. Семенюк, 2019; М. Сошнікова, 2020) підтверджують, що у міжособистісному просторі люди з вираженою схильністю до викривленого сприйняття себе частіше вступають у конфлікти, мають труднощі в емоційному контакті, схильні до уникання конструктивного вирішення проблем [4; 5; 14; 15].

По-третє, недостатня розробленість теми. Хоча самообман як психологічний феномен досліджувався раніше (Freud, 1924; Goleman, 1995), його роль як захисного механізму та вплив на психічне здоров'я і міжособистісні стосунки залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті сучасних українських реалій. Це підтверджується аналізом наукових джерел (Trivers, 2011; Alicke & Sedikides, 2009), у яких відзначається складність емпіричної операціоналізації самообману як конструкта. Крім того, у вітчизняних наукових виданнях (Ю. Кашпур, І. Роєнко, 2023) вказується на необхідність подальшої розробки валідних інструментів вимірювання самообману та вивчення його взаємозв'язків із копінг-стратегіями та емоційною регуляцією [7; 11; 13; 15].

По-четверте, соціальна значущість. Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових методів психотерапії та консультування, що сприятиме покращенню психічного здоров'я населення та зміцненню міжособистісних стосунків. Як зазначають західні дослідники (Baumeister, 1998), усвідомлення механізмів самообману дозволяє ефективніше працювати з самооцінкою, тривожністю та формуванням адаптивних стратегій поведінки. Аналогічну думку висловлюють українські вчені (В. В. Предко, О. О. Сомова, 2022), які підкреслюють необхідність інтеграції теми самообману у програми психокорекції для осіб із дезадаптивними копінг-стратегіями [3; 8].

По-п'яте, підтвердження наукових даних міждисциплінарними дослідженнями. У низці праць наголошується на важливості когнітивного компонента в розвитку психічного благополуччя, що безпосередньо корелює з проблемою самообману. Дані нейропсихологічних досліджень (Van der Meer et al., 2010) також підтверджують вплив самообману на активність зон мозку, пов'язаних із саморефлексією та прийняттям рішень [16].

Попри тимчасову адаптивну функцію, надмірне використання самообману може спричиняти низку негативних наслідків: порушення самоусвідомлення, ускладнення міжособистісних стосунків, блокування емоційної зрілості та формування дезадаптивних копінг-стратегій. Усе це підкреслює важливість подальшого наукового осмислення

феномену самообману як складової психічного захисту та потребу у розробці ефективних психокорекційних програм для підвищення усвідомлення та адаптивності особистості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння феномена самообману, його взаємозв'язків із особистісними характеристиками, стилями подолання труднощів і станом психічного здоров'я. Також важливо розробити психокорекційні засоби для зниження деструктивного впливу самообману та розвитку конструктивної адаптації у міжособистісному просторі.

Мета роботи: вивчити самообман як захисний механізм особистості, його вплив на психічне здоров'я та міжособистісні стосунки, а також розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня самообману та розвиток адаптивних стратегій.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз дозволяє окреслити кілька концептуальних підходів до розуміння самообману. Феномен самообману є предметом вивчення різних психологічних шкіл, які пропонують різні підходи до його природи, функцій та наслідків.

Психоаналітична теорія (З. Фрейд, А. Фрейд). Зигмунд Фрейд розглядав самообман як наслідок витіснення неприємної або неприйнятної інформації у несвідоме, що дозволяє зберегти психічну рівновагу. Його концепція Его і захисних механізмів (витіснення, проєкція, раціоналізація) стала підґрунтям для розуміння самообману як захисного інструмента психіки. Анна Фрейд деталізувала і систематизувала ці механізми, розглядаючи їх як умови виживання особистості в психотравмуючих ситуаціях [11].

Когнітивна теорія (А. Бек, Л. Фестінгер). Аарон Бек трактував самообман як результат автоматичних негативних думок і когнітивних викривлень: дихотомічне мислення, катастрофізація, ігнорування позитивного. Леон Фестінгер, у теорії когнітивного дисонансу, пояснив самообман як несвідоме зусилля уникнути внутрішнього конфлікту між переконаннями та поведінкою шляхом спотворення або виключення частини інформації [9; 10].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу). У цьому підході самообман пов'язується з розривом між реальним та ідеальним Я. Роджерс підкреслював, що неузгодженість між досвідом і самосприйняттям може спричиняти самообман як захисну реакцію. Маслоу бачив у ньому бар'єр до самоактуалізації – здатності особистості повністю реалізовувати свій потенціал [1; 3].

Емоційно-когнітивна модель копінг-стратегій (Р. Лазарус). Самообман у цьому контексті виступає як елемент емоційно-орієнтованих копінг-механізмів – тобто способів подолання стресу шляхом переосмислення події, знецінення її значущості, ігнорування інформації або оптимістичних ілюзій.

Соціологічний підхід (Е. Гіденс). Згідно з Гіденсом, у сучасному суспільстві самообман слугує засобом стабілізації ідентичності особистості в умовах надлишкового вибору, соціальної мінливості та екзистенційної тривоги. Людина формує цілісне уявлення про себе через селективне сприйняття минулого, уникнення «незручних» елементів досвіду [12].

Загалом, сучасна психологія розглядає самообман як багаторівневий феномен із когнітивною, афективною та мотиваційною структурою. Його функціональна роль полягає в підтримці психічної стабільності, зниженні внутрішнього конфлікту та збереженні цілісності Я-концепції. Проте при надмірному або тривалому застосуванні він стає дезадаптивним фактором, що веде до втрати реалістичного самосприйняття, емоційної відстороненості та міжособистісних труднощів.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 55 респондентів (віком 18–45 років), використано методики: Опитувальник самообману (Self-Deception Questionnaire, SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) у адаптації Косьянкової О. Ю.; Методика

CSI особливостей діагностики копінг-поведінки С. Нормана; Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburger Persönlichkeitsinventar – FPI).

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем самообману, особистісними рисами та копінг-стратегіями було проведено описовий аналіз первинних даних ($n = 55$). Отримані результати подано у Таблиці 1, яка відображає варіативність показників за основними психологічними шкалами. Загалом, результати свідчать про психологічну гетерогенність досліджуваної вибірки. Водночас можна помітити певні узгодженість між емоційною регуляцією (невротичність, емоційна лабільність, врівноваженість) та рівнем проявів самообману. Відносна стабільність показників самообману може свідчити як про уніфікований патерн психологічного захисту, так і про вплив соціальних норм на відповіді.

Загальні висновки за результатами рівнів прояву показали, що усі респонденти (100%) продемонстрували середній рівень загального індексу самообману (Таблиця 2). Це може свідчити про наявність у вибірці адаптивного самообману, який не виходить за межі патологічного і є частиною механізмів психологічного захисту.

Більшість респондентів проявляють середній рівень за такими копінг-показниками, як спонтанна агресивність (42%), депресивність (56%), дратівливість (53%) та емоційна

Таблиця 1

Первинні дані показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій ($n=55$)

	N	MIN	MAX	X	σ	CV, %	Mo	Me
Невротичність	5	2	9	6	3	48	7	7
Спонтанна агресивність	5	1	8	5	3	71	8	4
Депресивність	5	1	8	5	3	58	4	4
Дратівливість	5	3	9	7	3	39	9	8
Товариськість	5	4	6	5	1	14	5	5
Врівноваженість	5	1	8	5	3	59	1	5
Реактивна агресивність	5	2	8	5	3	58	2	6
Сором'язливість	5	5	7	6	1	12	6	6
Відкритість	5	3	9	7	3	37	9	9
Екстраверсія – інтроверсія	5	4	8	6	2	31	4	6
Емоційна лабільність	5	3	9	6	3	42	3	6
Маскулінність–фемінність	5	2	7	5	2	38	7	6
Відносини з батьками, прихована агресія	5	4	5	4	0	11	4	4
Витіснення агресії, тривожність, вина	5	3	5	4	1	20	4	4
Сексуальність, сексуальні конфлікти	5	1	6	4	2	50	4	4
Самооцінка, образ 'Я', потреба в схваленні	5	4	6	5	1	17	4	5
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	5	2	6	3	2	49	2	3
Загальний індекс самообману	5	4	4	4	0	0	4	4

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

Таблиця 2

Рівні прояву показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій (n=55)

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Невротичність	25	60	15
Спонтанна агресивність	33	42	25
Депресивність	24	56	20
Дратівливість	33	53	15
Товариськість	24	36	40
Врівноваженість	9	45	45
Реактивна агресивність	18	47	35
Сором'язливість	16	62	22
Відкритість	27	45	28
Екстраверсія – інтроверсія	27	45	28
Емоційна лабільність	25	53	22
Маскулінність–фемінність	15	55	30
Відносини з батьками, прихована агресія	4	71	25
Витіснення агресії, тривожність, вина	9	60	31
Сексуальність, сексуальні конфлікти	5	60	35
Самооцінка, образ «Я», потреба в схваленні	4	62	34
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	5	60	35
Загальний індекс самообману	0	100	0

лабільність (53%). Низький рівень врівноваженості (45%) у значної частини вибірки може вказувати на знижену здатність до стабілізації емоційного стану у складних ситуаціях. Водночас показник товариськості розподілений рівномірно, що свідчить про різномірні комунікативні особливості у респондентів.

Найбільший відсоток високих значень спостерігається за шкалами дратівливості (33%), невротичності (25%), відкритості (27%) та емоційної лабільності (25%). За шкалами, що характеризують особистісну стійкість до стресу, (витіснення агресії, сексуальні конфлікти, самооцінка, тілесні переживання) переважає середній та низький рівень (60–62%). Лише 4–5% осіб мають високі показники за шкалами «Самооцінка», «Сексуальність», «Витіснення тривоги», «Тіло», що свідчить про низьку вираженість конфліктних установок у цих сферах.

Отже, за методикою SDQ (Gur & Sackeim, 1979, адаптація Косьянкової О. Ю.), переважаючий середній рівень є нормативним для здорової особистості, що здатна підтримувати цілісність Я–образу без грубого спотворення реальності. Така форма самообману виконує компенсаторну функцію, сприяючи зниженню внутрішнього конфлікту. Методика CSI С. Нормана підтверджує, що при середніх рівнях копінг-стратегій, домінують емоційно-орієнтовані способи подолання стресу, де самообман може виконувати буферну функцію, даючи змогу впоратися з напруженням без радикальних змін поведінки. Особистісний профіль (FPI) вказує на наявність схильності до емоційних коливань, реактивності, дратівливості, що створює передумови для активації самообманних стратегій як захисту від внутрішньої нестабільності.

Отримані дані підтверджують, що самообман є поширеним і помірно вираженим явищем серед досліджуваної вибірки. Він не має патологічного характеру, однак відіграє важливу роль в особистісній адаптації до стресу, емоційній стабільності та міжособистісній взаємодії. Залежність між рівнями самообману, копінг-стратегіями та особистісними рисами дозволяє зробити припущення про адаптивний, але умовний характер цього феномену, що заслуговує подальшого психологічного аналізу (Таблиця 3).

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих зв'язків між рівнем самообману, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками респондентів. Отримані результати підтверджують багатовимірний характер феномену самообману та його тісний зв'язок з емоційними, поведінковими і когнітивними аспектами адаптації.

Загальний індекс самообману позитивно корелює з такими шкалами, як витіснення агресії, тривожність, вина ($r = 0.351$; $p < 0.01$), сексуальність і сексуальні конфлікти ($r = 0.553$; $p < 0.01$), а також із тілесними проявами – стигмою та імпульсивними/деструктивними думками ($r = 0.339$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що підвищений рівень самообману пов'язаний із внутрішніми психологічними конфліктами та емоційною нестабільністю. Такий самообман, імовірно, виконує захисну компенсаторну функцію, спрямовану на зниження внутрішньої напруги та збереження цілісності «Я»-концепції.

Водночас загальний індекс самообману негативно корелює з такими показниками, як товариськість ($r = -0.344$; $p < 0.01$) і невротичність ($r = -0.225$; $p < 0.01$). Це може вказувати на те, що для деяких респондентів самообман виступає як форма психологічної ізоляції, знижуючи потребу у зовнішній соціальній взаємодії та демонструючи стратегію уникнення, замість відкритої адаптації до стресу.

Аналіз копінг-поведінки виявив, що активне застосування копінг-стратегій пов'язане з більшою товариськістю ($r = 0.285$; $p < 0.05$) та дратівливістю ($r = 0.389$; $p < 0.01$), що може свідчити про використання прямої емоційної або поведінкової реакції на стрес. У той же час спостерігається негативний зв'язок із депресивністю ($r = -0.275$; $p < 0.05$), що дозволяє припустити, що конструктивні копінг-стратегії знижують рівень афективної дезадаптації.

Ключові особистісні риси також виявляють виражені взаємозв'язки. Зокрема, невротичність має значущу позитивну кореляцію з депресивністю, агресивністю, сором'язливістю, емоційною лабільністю ($r > 0.42$; $p < 0.01$) та негативну – з товариськістю ($r = -0.446$; $p < 0.01$), що вказує на комплексну емоційно-чутливу структуру особистості в умовах стресу. Депресивність пов'язана з високою емоційною лабільністю ($r = 0.724$; $p < 0.01$), а також із зниженим рівнем відкритості ($r = -0.276$; $p < 0.05$), що демонструє схильність до внутрішньої замкнутості при переживанні стресових ситуацій.

Окрему увагу заслуговують виявлені зв'язки між копінг-поведінкою та самообманом. Так, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії частіше асоціюються з вищим рівнем самообману та емоційною лабільністю, що свідчить про схильність таких осіб до психологічних захистів через викривлення сприйняття стресогенної ситуації. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії не мають значущих зв'язків із самообманом, що свідчить про конструктивніший характер цієї адаптаційної стратегії.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність взаємозалежності між рівнем самообману, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками. Самообман у даному контексті виконує адаптивну функцію, однак його вираженість пов'язана з емоційною нестабільністю та міжособистісними труднощами. Це вказує на доцільність подальшого психокорекційного супроводу, спрямованого на підвищення усвідомленості та розвиток конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого типу.

Таблиця 3
Статистично достовірні зв'язки показників самообману, особистісних рис та копінг-стратегій в загальній вибірці (n=55)

	Копінг-поведінка	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Врівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія – інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскуліність-фемінність	Витіснення агресії, тривожність, вина	Сексуальність, конфлікти	Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	Загальний індекс самообману
Копінг-поведінка	1			-,275*	,285*												
Невротичність		1		,571**	,389**	-,446**			,417**			,572**					-,0225**
Спонтанна агресивність			1	,363**					-,0077	,328*		,316*	-,0021		,275*		
Депресивність	-,275*	,571**	,363**	1	,341*	-,441**			,456**		-,276*	,724**	-,367**				
Дратівливість		,389**		,341*	1		-,345**	,705**	,336*			,516**	0,089				
Товариськість	,285*	-,446**		-,441**		1			-,548**		,584**	-,368**	,411**				-,0344**
Врівноваженість			,442**		-,345**										,267*	-,309*	
Реактивна агресивність		,417**	,386**		,705**			1				,441**					
Сором'язливість		,426**		,456**	,336*	-,548**			1		-,353**	,531**	-,329*				
Відкритість			,328*							1	,270*						
Екстраверсія – інтроверсія				-,276*		,584**			-,353**	,270*	1	-,296*	,593**				
Емоційна лабільність		,572**	,316*	,724**	,516**	-,368**		,441**	,531**	0,119	-,296*	1	-,0147				
Маскуліність-фемінність				-,367**		,411**			-,329*	0,233	,593**		1				
Витіснення агресії, тривожність, вина														1			,351**
Сексуальність, сексуальні конфлікти			,275*				,267*								1		,553**
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки							-,309*									1	,339*
Загальний індекс самообману		-,0225**				-,0344**								,351**	,553**	,339*	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$.

Висновки. У статті узагальнено результати комплексного дослідження самообману як захисного механізму особистості, що впливає на психічне здоров'я та міжособистісну взаємодію. Самообман виявлено як багатоаспектне явище з амбівалентною природою: за певних умов він виконує адаптивну функцію, підтримуючи психологічну рівновагу, проте за тривалого чи надмірного використання перетворюється на чинник дезадаптації.

Теоретичний аналіз дозволив систематизувати погляди на феномен у межах основних психологічних шкіл (психоаналіз, когнітивна, гуманістична, соціальна та соціологічна психологія). Встановлено, що самообман пов'язаний із емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, проявляється у формі когнітивних викривлень, емоційної ізоляції та фасадної адаптації у міжособистісній сфері.

Емпіричне дослідження виявило зв'язки між рівнем самообману, показниками невротичності, дратівливості, емоційної лабільності, копінг-стратегіями уникнення та депресивністю. Це підтвердило роль самообману як компенсаторного механізму у реагуванні на стрес.

Отримані результати можуть бути використані у психодіагностичній і корекційній практиці та лягти в основу подальших досліджень адаптивної поведінки особистості в умовах соціальної невизначеності.

Список використаної літератури

1. Кашпур Ю. М., Роєнко І. В. Емпіричне дослідження зв'язку механізмів психологічного захисту з рисами особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 5. С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/02>
2. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
3. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.
4. Семенюк О. І. Психологічні особливості самообману в контексті міжособистісних стосунків. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 89–95.
5. Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості. *Психологічні перспективи*. 2020. № 35. С. 89–95.
6. Тодоров І. Гендерні особливості психологічних механізмів захисту. Збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. С. 45–52. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4129/1/Тодоров%20Ілля.pdf>.
7. Alicke M. D., Sedikides C. Self-Deception: A Conceptual Overview. (2009) *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 3, № 5. P. 417–428.
8. Baumeister R. F., Dale K., Sommer K. L. (1998) Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. // *Journal of Personality*. Vol. 66, № 6. P. 1081–1124.
9. Beck A. T. (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : *International Universities Press*, 368 p.
10. Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. *Stanford University Press*. 291 p.
11. Freud, S. (1924). Neurosis and Psychosis. The Collected Papers of Sigmund Freud, Vol. II.
12. Giddens A. (1991) Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. – Stanford: *Stanford University Press*, 264 p.

13. Goleman, D. (1997). *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*. Bloomsbury Publishing. Retrieved from
14. Tenbrunsel, A. E., & Messick, D. M. (2004). Ethical Fading: The Role of Self-Deception in Unethical Behavior. *Social Justice Research*, 17(2), P. 223–236.
15. Trivers R. (2011) *Deceit and Self-Deception: Fooling Yourself the Better to Fool Others*. London: Allen Lane, 397 p.
16. Van der Meer, L., Costafreda, S., & David, A. S. (2010). Self-reflection and the brain: A theoretical review and meta-analysis of neuroimaging studies with implications for schizophrenia. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 935–946.

SELF-DECEPTION AS A DEFENSE MECHANISM: IMPACT ON MENTAL HEALTH AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Olena Kosianova

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>*

Iryna Prokopenko

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000*

The article is devoted to the study of the phenomenon of self-deception, which is considered a complex psychological construct performing defensive, adaptive, and compensatory functions. From a historical and philosophical perspective, it is interpreted as a mechanism of reality distortion aimed at preserving the self. Psychoanalytic theories associate it with unconscious defense processes (e.g., a “mask” of self-confidence to conceal inner conflicts). Cognitive theories emphasize the role of cognitive dissonance and biased thinking in self-justification and rationalization of behavior. From the humanistic viewpoint, self-deception helps maintain a positive self-image, while social-psychological approaches consider it a strategy of self-presentation. Theoretical analysis demonstrates that self-deception may provide short-term psychological protection by alleviating anxiety and stress. However, its chronic use leads to maladaptive consequences, such as reality distortion, accumulation of negative emotions, increased anxiety and depression, and weakened coping resources. In the sphere of interpersonal relations, self-deception is linked to heightened conflict, façade adaptation (concealing true emotions behind socially acceptable roles), and emotional isolation. These tendencies hinder the development of authentic relationships and deepen the feeling of loneliness, despite external confidence. The empirical study involved approximately 150 students (average age about 20). The following methods were applied: the Self-Deception Questionnaire (SDQ) by Gur & Sackeim (1979) adapted by O. Kosianova, the Coping Strategy Indicator (CSI) by S. Norman, and the Freiburg Personality Inventory (FPI). Correlational analysis revealed statistically significant relationships: higher levels of self-deception were associated with lower emotional well-being (elevated anxiety and emotional lability), higher depression, and limited coping resources. Thus, the study highlights the dual effect of self-deception – short-term adaptation and long-term mental health risks. Reducing self-deception through psychocorrectional interventions and fostering healthy self-reflection strategies is considered a promising pathway for improving psychological well-being and the quality of interpersonal relationships.

Key words: self-deception, psychological defense, coping strategies, mental health, interpersonal relationships, façade adaptation, psychocorrection.

УДК 159.947.5+159.923.35

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.9>

СТАНДАРТИЗАЦІЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ШКАЛ «ТЕСТУ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

Надія Левус

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nadiya.levus@lnu.edu.ua*

Вікторія Гупаловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: viktoriya.hupalovska@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена стандартизації та інтерпретації шкал «Тесту мотиваційного інтелекту» (MotI), розробленого для оцінки мотиваційного інтелекту (MI) – здатності людини усвідомлювати, регулювати та адаптувати свої мотиваційні стани відповідно до цілей і обставин. У дослідженні взяли участь 1449 осіб, розподілених на чотири статево-вікові групи: жінки 18–39 років (620 осіб), жінки 40–60 років (384 особи), чоловіки 18–39 років (311 осіб) та чоловіки 40–60 років (134 особи). На основі нормального розподілу результатів визначено низький, середній та високий рівні для кожної шкали тесту, враховуючи середнє арифметичне значення (M) та стандартне відхилення (σ).

Тест MotI включає десять шкал: вольовий компонент мотивації, енергетичний компонент, когнітивні компоненти (розуміння своєї мотивації та мотивації інших), моделювання мотивації, цілеспрямованість, мотиваційна наполегливість, адаптаційна гнучкість мотивації, мотиваційна фрустрованість та мотиваційна некоммуникативність. Для кожної шкали надано детальну інтерпретацію рівнів, що відображають здатність особи мобілізувати ресурси, планувати дії, адаптуватися до змін та взаємодіяти з іншими. Шкали мотиваційної фрустрованості та некоммуникативності мають негативний вплив на інтегральний показник MI, що підтверджується кореляційним аналізом ($r = -0.55$, $p < 0.001$). Результати дослідження підкреслюють відмінності у значеннях шкал між статево-віковими групами, що обґрунтовує необхідність диференційованої стандартизації. Високі значення мотиваційної фрустрованості та некоммуникативності вказують на ризик емоційного вигорання та зниження результативності, що потребує психоедукаційних інтервенцій. Інтегральний показник MotI дозволяє комплексно оцінити мотиваційний інтелект, що має значення для індивідуальної та групової психодіагностики, а також розробки психокорекційних програм.

Ключові слова: мотиваційний інтелект, тест MotI, стандартизація, психодіагностика, мотиваційна фрустрованість, мотиваційна некоммуникативність.

Аналіз досліджень та публікацій. Мотиваційний інтелект (MI) визначається як здатність людини усвідомлювати, регулювати та адаптувати свої мотиваційні стани відповідно до потреб, цілей і зовнішніх обставин.

Концепція MI виникла на перетині теорій мотивації та емоційного інтелекту, вирізняючись увагою до використання внутрішніх мотиваційних ресурсів для досягнення успіху. MI включає вміння формувати позитивне мислення, підтримувати самодисципліну та

зосередженість, що є важливими для особистісного й професійного розвитку. Ключовими елементами МІ є гнучке мислення, розуміння власних потреб і здатність адаптуватися до змін.

Майкл Аптер поглибив розуміння мотиваційного інтелекту через свою реверсивну теорію мотивації, яка підкреслює динамічність мотиваційних станів [1]. Польська дослідниця Гражина Вечорковська розглядала МІ як здатність усвідомлювати мотиви, ефективно керувати ними та гнучко обирати цілі залежно від контексту. Вона наголошувала на важливості балансу між різними цілями та розробці стратегій для їх досягнення в особистих, професійних і соціальних сферах [4].

У попередніх дослідженнях ми намагалися ідентифікувати складові мотиваційного інтелекту та розробити психодіагностичні інструменти для його оцінки [2; 3]. Проте наявні методики не повною мірою охоплюють усі аспекти МІ. Таким чином, хоча концепція мотиваційного інтелекту частково визначена, сучасні інструменти не дозволяють комплексно оцінити цей конструкт, що підкреслює потребу в розробці нової психодіагностичної методики для вимірювання мотиваційного інтелекту.

Результати дослідження. Група досліджуваних була розподілена на 4 підгрупи за статтю та віковим діапазоном ранньої чи середньої дорослості. Отже, до групи жінок віком 18–39 років увійшло 620 осіб, до групи жінок віком 40–60 років – 384 особи, до групи чоловіків віком 18–39 років – 311 осіб, а до групи чоловіків віком 40–60 років – 134 особи. Таким чином, загальна кількість досліджуваних становила 1449 осіб. Результати досліджуваних віку пізньої дорослості були зібрані в незначній кількості, тому до уваги в даному дослідженні не бралися.

З метою формулювання інтерпретаційних схем розглядався розподіл результатів, одержаних при тестуванні досліджуваних, який описується кривою нормального розподілу. Таким чином, більшість значень (68,26%) потрапляє у діапазон $\pm\sigma$. Тому розподіл результатів на низький, середній та високий рівні здійснювалося на підставі показників середнього арифметичного значення (M) та стандартного відхилення (σ). До середнього рівня відносяться дані, що відповідають діапазону $M \pm \sigma$, до низького рівня – значення, що менші за $M - \sigma$, до високого – ті, що більші за $M + \sigma$. Відповідно $M - \sigma$ у нашому випадку дорівнює 15,87, а $M + \sigma$ дорівнює 84,13.

Для кожної з груп була порахована описова статистика, яка містила дані мінімального і максимального значення, середнього, медіани, моди, стандартного відхилення, а також вказаних вище процентилів (таблиці для кожної вікової групи подані у додатку 1). Як показують результати описової статистики виділених статеві-вікових груп, є певні відмінності у крайніх межах процентилів для чоловіків і жінок та осіб різних за віком. Це підтверджує доцільність виокремлення високих, середніх та низьких значень для кожної групи окремо.

Таким чином, було утворено зведену таблицю значень (табл. 1).

Як видно з таблиці, для чоловіків притаманна дещо вища градація високих значень за всіма шкалами мотиваційного інтелекту, хоча загалом ця розбіжність невелика і становить 1–2 бали. Низькі значення теж різняться в межах одного-двох балів. Проте для індивідуальних інтерпретацій ці відмінності можуть відігравати суттєву роль, тому варто використовувати наведену в таблиці стандартизацію для постановки точного психологічного діагнозу.

Інтерпретація шкал. На підставі змістовного наповнення шкал та питань, що увійшли до кожної шкали, наводимо опис та інтерпретацію шкал за рівнями.

Шкала 1. Вольовий компонент мотивації.

Вольовий компонент мотивації відображає здатність мобілізувати енергію для досягнення мети, життєвий тонус, наполегливість. Особи з високими оцінками за цією

Таблиця 1

Стандартизація даних за тестом MotI

Категорія досліджуваних	Рівень	Вольовий компонент мотивації	Енергетичний компонент мотивації	Когнітивний компонент мотивації (розуміння своєї мотивації)	Когнітивний компонент мотивації (розуміння мотивації інших)	Моделювання мотивації	Цілеспрямованість	Мотиваційна наполегливість	Адаптаційна гнучкість мотивації	Мотиваційна фрустрованість	Мотиваційна некоммукативність	Інтегральний показник MotI
Жінки віком 18-39 років	низькі значення	0–12	0–15	0–9	0–14	0–8	0–8	0–4	0–9	0–5	0–3	0–72
	середні значення	13–22	16–25	10–17	15–23	9–16	9–16	5–10	10–16	6–11	4–10	73–129
	високі значення	23–30	26–30	18–20	24–30	17–20	17–20	11–15	17–20	12–15	11–15	130–215
Жінки віком 40-60 років	низькі значення	0–12	0–17	0–10	0–15	0–9	0–9	0–3	0–9	0–4	0–3	0–74
	середні значення	13–23	18–26	11–18	16–25	10–16	10–17	4–9	10–16	5–11	4–10	75–135
	високі значення	24–30	27–30	19–20	26–30	17–20	18–20	10–15	17–20	12–15	11–15	136–215
Чоловіки віком 18-39 років	низькі значення	0–13	0–15	0–9	0–14	0–10	0–9	0–5	0–9	0–4	0–3	0–77
	середні значення	14–23	16–25	10–18	15–23	11–16	10–17	6–11	10–16	5–10	4–10	78–137
	високі значення	24–30	26–30	19–20	24–30	17–20	18–20	12–15	17–20	11–15	11–15	138–215
Чоловіки віком 40-60 років	низькі значення	0–13	0–16	0–10	0–13	0–10	0–9	0–4	0–10	0–4	0–3	0–78
	середні значення	14–23	17–25	11–18	14–23	11–16	10–16	5–10	11–16	5–9	4–10	79–135
	високі значення	24–30	26–30	19–20	24–30	17–20	17–20	11–15	17–20	10–15	11–15	136–215

шкалою володіють пристрасністю в досягненні задуманого, виявляють впевненість, здатні тривалий час утримувати фокус на самомотивації. Особи з високим рівнем вольового компоненту МІ можуть мати середній рівень психологічної гнучкості та цілеспрямованості. Тобто рівень мотивації до діяльності високий, але може бути складно змінювати, коректувати діяльність. При високій мотиваційній гнучкості (шкала Адаптивна гнучкість мотивації) ця пристрасть може переорієнтуватися, а сила волі може спрямуватися на іншу ціль.

Низький рівень. Особам з низьким рівнем вольового компоненту мотивації властива відсутність впевненості у своїх силах, низький життєвий тонус, труднощі з підтримкою мотивації, з мобілізацією енергії для досягнення цілей. Вони схильні до апатії, швидко втрачають ентузіазм і мотивацію при зустрічі з перешкодами. Їх життєвий тонус низький, що впливає на продуктивність і здатність утримувати фокус на завданнях. Такі люди можуть легко здаватися при перших труднощах, не доводити початі справи до кінця.

Середній рівень. Особи із середнім рівнем мають достатню енергію для досягнення короткотермінових цілей або завдань середньої складності. Проте їхня мотивація може бути нестабільною і залежати від зовнішніх обставин. Вони здатні підтримувати робочий темп, але іноді їм бракує внутрішнього імпульсу для досягнення більш складних завдань.

Особи демонструють помірну наполегливість, але їхня мотивація залежить від зовнішніх обставин. Вони здатні виконувати поставлені завдання, але можуть уникати надмірно складних або довгострокових цілей.

Високий рівень. Особи з високими оцінками демонструють невтомність у досягненні цілей, здатність долати тривалі труднощі та утримувати внутрішній імпульс. Вони часто проявляють впевненість і життєвий тонус, що дозволяє їм братися за складні завдання та виконувати їх із високим рівнем енергії. Вони можуть бути прикладом для інших, оскільки їхня сила волі та пристрасність стають основою їхніх досягнень.

Висока впевненість у своїх силах, вміння тривалий час зберігати внутрішній імпульс для досягнення навіть дуже складних цілей. Такі люди не зупиняються перед труднощами і можуть надихати інших своєю рішучістю. Однак, можуть бути проблеми із гнучкістю та емпатією, що може призводити до конфліктів.

Шкала 2. Енергетичний компонент мотивації.

Відображає рівень загальної активності, життєвої енергії та здатність підтримувати високу інтенсивність дій. Ця шкала вимірює здатність особи мобілізувати свої емоційні та фізичні ресурси для досягнення поставлених цілей. Вона включає індикатори активності, енергійності та внутрішньої спонукаючої сили, які підтримують рух до мети навіть за умов стресу або труднощів. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність до емоційної активності та енергетичної стійкості під час досягнення цілей, що дозволяє утримувати мотивацію в процесі досягнення важливих життєвих цілей. Оцінка цієї шкали також відображає здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та залишатися мотивованим на довгострокову перспективу

Низький рівень. Особи демонструють низький рівень енергії, апатію та пасивність. Їм важко почати нові проекти або витримати навантаження тривалий час. Особи з низькими показниками часто відчувають втомленість або втрату енергії під час досягнення цілей, не здатні застосовувати достатньо фізичних і емоційних ресурсів для ефективного досягнення своїх планів, що може призводити до зниження продуктивності та мотивації.

Середній рівень. Достатня енергія для виконання повсякденних завдань. Проте при високому навантаженні чи довгострокових проектах може спостерігатися спад активності. Люди з середніми показниками іноді мають труднощі у мобілізації своїх ресурсів, але зазвичай здатні адаптуватися до ситуації та продовжувати працювати над досягненням цілей. Вони можуть відчувати невелике емоційне виснаження в певних ситуаціях, але здебільшого підтримують мотивацію.

Високий рівень. Висока життєва енергія, активність, ініціативність. Такі люди зазвичай швидко реагують на можливості, підтримують високу продуктивність і легко залучаються до нових завдань. Особи з високими показниками цієї шкали є дуже енергійними, активно застосовують свої фізичні та емоційні ресурси для досягнення цілей, навіть

у складних умовах. Вони здатні підтримувати високу мотивацію та стійкість у тривалих або стресових ситуаціях.

Шкала 3. Когнітивний компонент мотивації (розуміння своєї мотивації)

Ця шкала відображає здатність усвідомлювати свої потреби, мотиви та цілі, оцінює рівень самоусвідомлення щодо мотиваційних факторів, які впливають на поведінку людини. Вона вимірює здатність особи усвідомлювати, чому вона діє певним чином, а також як її внутрішні потреби та прагнення спрямовують її в діяльності. Високі показники свідчать про глибоке розуміння власних мотивацій і здатність аналізувати їх для оптимізації поведінки, прийняття рішень і досягнення цілей. Оцінка цієї шкали дозволяє з'ясувати, наскільки людина здатна до рефлексії щодо своїх мотиваційних процесів та наскільки ефективно вона може керувати ними для досягнення бажаних результатів.

Низький рівень. Особи мають труднощі з визначенням своїх потреб та цілей. Вони можуть діяти імпульсивно або під впливом зовнішніх обставин. Люди з низькими показниками мають обмежене розуміння своїх мотивацій, що може призводити до дезорієнтації в прийнятті рішень та до труднощів у досягненні цілей через недостатню самоусвідомленість.

Середній рівень. Особи частково розуміють свої мотиви та цілі, але можуть відчувати труднощі з їхньою чіткою формалізацією або послідовним досягненням. Особистості з середнім рівнем мають помірне усвідомлення своїх мотивацій, але можуть інколи відчувати труднощі в аналізі своїх внутрішніх процесів, що може ускладнювати ефективне прийняття рішень.

Високий рівень. Глибоке усвідомлення своїх мотивів, чітке визначення цілей і послідовність у їхньому досягненні. Люди з високими показниками мають глибоке розуміння своїх внутрішніх мотивів, здатні рефлексувати та усвідомлювати свої потреби, бажання і цілі. Вони можуть використовувати це розуміння для оптимізації своїх дій та досягнення результатів. Високий рівень свідчить про ясність у визначенні своїх цілей і розуміння внутрішніх мотивів.

Шкала 4. Когнітивний компонент мотивації (розуміння мотивації інших).

Відображає здатність розуміти мотиви інших людей, передбачати їхні дії та впливати на їхню мотивацію. Шкала вимірює здатність розуміти мотиваційні процеси інших людей, їхні внутрішні спонукаючі фактори та потреби. Високі показники за цією шкалою свідчать про добре розвинену емпатію та здатність інтегрувати знання про мотиваційні стратегії інших для побудови ефективної взаємодії. Здатність до розуміння мотивації інших особливо важлива для управлінських ролей, а також у взаємодії в групах, де необхідно мотивувати людей до досягнення спільних цілей.

Низький рівень. Люди з низькими показниками мають труднощі в розумінні мотиваційних процесів інших, що може ускладнювати комунікацію і викликати конфлікти в командній роботі або в особистих взаєминах. Особи мають труднощі з розумінням інших людей, їхніх потреб і мотивів. Вони можуть демонструвати соціальну відстороненість.

Середній рівень. Люди з середніми показниками можуть мати здатність розуміти мотивацію інших, але часто не можуть до кінця адекватно оцінити мотиви оточуючих, що може призводити до незначних труднощів у взаємодії. Особи мають достатню чутливість до мотивів інших, але не завжди можуть ефективно застосувати ці знання на практиці.

Високий рівень. Особи глибоко розуміють мотиви оточуючих, здатні надихати, впливати та ефективно співпрацювати з іншими. Особи з високими показниками мають сильні навички емпатії та розуміння мотивацій інших людей, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти, мотивувати інших та підтримувати продуктивну атмосферу в команді.

Шкала 5. Моделювання мотивації.

Ця шкала відображає здатність створювати плани для досягнення цілей, передбачати різні варіанти розвитку подій та враховувати можливі труднощі. Також оцінює здатність особи створювати та адаптувати мотиваційні стратегії для досягнення особистих цілей. Вона передбачає, що людина не лише розуміє свої мотиваційні процеси, але й може активно змінювати підходи до досягнення цілей в залежності від ситуації. Високі показники свідчать про здатність ефективно формувати мотиваційні стратегії та моделювати свою поведінку так, щоб максимізувати успіх у досягненні цілей. Це важлива риса для осіб, які займаються управлінською діяльністю або працюють в умовах змін, де необхідно коригувати стратегії залежно від обставин. Високі оцінки за цією шкалою вказують на здатність організовувати процес діяльності, адаптувати плани до змінних обставин і знаходити нестандартні рішення.

Низький рівень. Особи з низькими показниками демонструють слабку здатність до планування та прогнозування, мають труднощі в створенні та адаптації мотиваційних стратегій, що може призводити до недостатньої ефективності в досягненні цілей. Вони можуть діяти хаотично, залежати від обставин і рідко враховують можливі ризики. Зазвичай такі люди уникають складних завдань через невміння організувати послідовність дій або оцінити необхідні ресурси.

Середній рівень. Люди з середніми показниками можуть успішно застосовувати деякі мотиваційні стратегії, але часто їм важко адаптувати їх до змінюваних умов або зовнішніх факторів.

Особи частково здатні до планування, але їхні дії часто залишаються реактивними. Вони створюють базові плани, які можуть бути недостатньо деталізованими або реалістичними. Враховують обмежену кількість можливих труднощів і варіантів вирішення проблем.

Високий рівень. Люди з високими показниками мають здатність створювати ефективні мотиваційні стратегії та адаптувати їх залежно від ситуації. Вони здатні моделювати свою поведінку для досягнення бажаних результатів, використовуючи свій досвід і знання.

Особи з високими оцінками є майстрами стратегічного мислення. Вони розробляють чіткі плани, передбачають декілька варіантів вирішення задач, готові до непередбачуваних обставин. Вони активно використовують кожну ситуацію для досягнення своїх цілей, демонструючи високу гнучкість і стійкість до змін.

Шкала 6. Цілеспрямованість.

Ця шкала оцінює здатність ставити цілі та планомірно їх досягати, вимірює спроможність людини чітко визначати свої цілі та активно працювати над їх досягненням. Високі показники свідчать про добре розвинену цілеспрямованість, здатність концентруватися на важливих задачах, планувати дії та рухатися до кінцевого результату, не відволікаючись на неважливі аспекти. Вона включає здатність враховувати різні варіанти досягнення мети та коригувати плани залежно від змін у зовнішньому середовищі. Люди з високими показниками вважають свої цілі важливими і можуть сфокусувати всі зусилля на їхньому досягненні, навіть якщо це вимагає тривалого часу або великих ресурсів. Низькі показники можуть свідчити про труднощі у визначенні чітких цілей та відсутність планування для їх досягнення.

Низький рівень. Люди з низьким рівнем цілеспрямованості часто не мають чітко визначених цілей. Їм важко фокусуватися на задачах, вони легко відволікаються або відкладають виконання важливих завдань. Їхні плани, якщо вони існують, часто залишаються нереалізованими.

Середній рівень. Люди з середніми показниками можуть мати певні труднощі в визначенні і підтриманні чіткої цілеспрямованості, але все ж здатні зосередитися на

своїх цілях і планувати дії для їх досягнення. Особи з середнім рівнем цілеспрямованості здатні визначати та досягати цілей, але їхній рівень мотивації може коливатися залежно від складності завдання або зовнішніх обставин. Вони прагнуть досягати результатів, але часто покладаються на зовнішні стимули.

Високий рівень. Особи з високими показниками демонструють стійкість і рішучість у досягненні цілей. Вони чітко знають, чого хочуть, і готові інвестувати час і зусилля в досягнення навіть дуже амбітних цілей. Їхній підхід до цілей відзначається системністю: вони можуть розбивати великі завдання на менші, послідовно виконуючи кожну частину.

Шкала 7. Мотиваційна наполегливість.

Шкала «Мотиваційна наполегливість» оцінює здатність індивіда постійно працювати над досягненням своїх цілей, не зважаючи на труднощі та перешкоди. Високі показники за цією шкалою свідчать про відданість своїм цілям і рішучість, яку людина проявляє в процесі їх реалізації. Вона включає такі аспекти, як витривалість, наполегливість у подоланні труднощів, зосередженість на результаті і здатність долати тимчасові невдачі без втрати мотивації.

Низький рівень. Особи з низьким рівнем мотиваційної наполегливості можуть часто відмовлятися від своїх цілей або змінювати їх через труднощі чи неочікувані перешкоди. Вони можуть стикатися з проблемами при тривалій роботі над досягненням складних цілей, оскільки недостатньо наполегливі та швидко здаються, коли зустрічаються з труднощами. Це часто супроводжується низьким рівнем планованості і недостатнім енергетичним компонентом мотивації, що є важливими показниками для досягнення складних цілей.

Люди з низьким рівнем наполегливості легко здаються перед труднощами. Вони можуть швидко втрачати інтерес до цілей, якщо стикаються з перешкодами або не отримують швидких результатів. Такі особи часто уникають складних завдань, бо сумніваються у власних силах або не хочуть витратити багато енергії.

Середній рівень. Особи з середнім рівнем мотиваційної наполегливості мають здатність досягати своїх цілей, але вони можуть іноді сумніватися в необхідності подолання певних труднощів або в їх здатності впоратися з непередбачуваними обставинами. Ці люди можуть зупинитися в своїх зусиллях у відповідь на перші труднощі або коли план стає надто складним. Проте їхня мотивація залишається стабільною, і вони мають схильність шукати нові підходи або вирішення проблем, коли це необхідно.

Особи з середнім рівнем демонструють помірну наполегливість. Вони здатні докласти зусиль, але лише до певного рівня складності. Якщо труднощі перевищують їхній звичний рівень комфорту, вони можуть зупинитися або змінювати мету.

Високий рівень. Особи з високим рівнем мотиваційної наполегливості демонструють вражаючу здатність долати труднощі і працювати над досягненням своїх цілей навіть за умов значних перешкод. Вони не дозволяють тимчасовим невдачам чи складним умовам призвести до втрати інтересу або змінити свої плани. Ці люди характеризуються високим рівнем витривалості, упертістю та рішучістю в процесі досягнення довгострокових цілей. Кореляція з цілеспрямованістю ($r = 0.395$) підтверджує, що високий рівень мотиваційної наполегливості корелює з великою кількістю досягнутих цілей і збереженням фокусу на кінцевому результаті. Це також відображає високий рівень планованості, коли особа чітко визначає стратегію і не відступає від неї навіть у складних ситуаціях.

Люди з високими показниками демонструють непохитну віру у власні сили, навіть якщо досягнення мети вимагає значного часу або ресурсів. Вони відомі своєю витривалістю, здатні долати стресові умови й успішно реалізовувати найскладніші завдання. Їх часто характеризують як людей, які «йдуть до кінця».

Шкала 8. Адаптаційна гнучкість мотивації.

Ця шкала відображає здатність швидко адаптуватися до змін, коригувати свої цілі й дії залежно від нових обставин. Високі оцінки свідчать про вміння зберігати мотивацію навіть тоді, коли обставини змінюються або стають несприятливими.

Низький рівень. Особи з низькими показниками адаптаційної гнучкості зазвичай мають труднощі з перебудовою своїх дій при зміні умов. Їм складно переглядати свої цілі або шукати нові шляхи їх досягнення. Такі люди можуть бути схильні до ригідності, що ускладнює їхню ефективність у динамічному середовищі.

Середній рівень. Особи з середнім рівнем гнучкості здатні адаптуватися до змін, але цей процес часто супроводжується напруженням або тривалим періодом «перебудови». Вони можуть успішно справлятися з обмеженою кількістю змін, але в умовах надмірного стресу їхня ефективність знижується.

Високий рівень. Особи з високими оцінками гнучкості швидко реагують на зміни в середовищі, легко коригують свої плани й успішно адаптуються до нових викликів. Їхня здатність зберігати мотивацію незалежно від обставин допомагає уникати демотивації навіть у найскладніших ситуаціях.

Шкала 9. Мотиваційна фрустрованість.

Шкала оцінює схильність до емоційного виснаження та фокусування на невдачах, що перешкоджає подальшій діяльності, або неможливості досягти поставлених цілей. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про тенденцію довго «застрягати» на невдачах, що значно знижує загальний рівень мотиваційного інтелекту. Високі показники за цією шкалою негативно корелюють із такими компонентами МотІ, як вольовий компонент мотивації ($r = -0.42$), адаптаційна гнучкість мотивації ($r = -0.39$) та енергетичний компонент мотивації ($r = -0.35$), що свідчить про те, що висока фрустрованість значно знижує здатність до мобілізації ресурсів і адаптації у складних умовах. Ця шкала відображає схильність до сильних емоційних переживань через невдачі.

Низький рівень. Особи з низьким рівнем мотиваційної фрустрованості демонструють здатність швидко переорієнтуватися після невдач, підтримуючи високий рівень активності та цілеспрямованості. Вони сприймають помилки як можливість для навчання й рідко дозволяють їм надовго вплинути на свою мотивацію. Ця група має значно вищі інтегральні показники МотІ через гармонійну взаємодію між вольовим і когнітивним компонентами.

Середній рівень. Середні показники свідчать про те, що невдачі тимчасово знижують мотиваційну активність, але такі люди здатні до відновлення за умов соціальної підтримки та внутрішніх резервів.

Високий рівень. Високий рівень мотиваційної фрустрованості вказує на тривале «застрягання» у негативних переживаннях, що значно гальмує прогрес у досягненні цілей. Це призводить до зниження результативності, особливо у поєднанні з низькими показниками адаптаційної гнучкості.

Шкала 10. Мотиваційна некомунікативність.

Ця шкала відображає тенденцію уникати взаємодії з іншими під час досягнення цілей. Високі показники за шкалою некомунікативності негативно корелюють із такими компонентами МотІ, як когнітивний компонент (розуміння мотивації інших) ($r = -0.47$) та моделювання мотивації ($r = -0.41$). Це свідчить про те, що уникання соціальної взаємодії значно знижує ефективність мотиваційної діяльності.

Низький рівень. Люди з низькими показниками активно залучаються до соціальних контактів, використовують зворотний зв'язок і підтримку оточення для досягнення своїх цілей. Високі показники за шкалами когнітивних компонентів підтверджують, що

вони добре розуміють як власні мотиви, так і мотиви інших, ефективно використовують ці знання для моделювання власної мотиваційної поведінки.

Середній рівень. Середні оцінки вказують на помірну ізоляцію під час реалізації цілей, яка часто залежить від контексту. Такі особи можуть звертатися за допомогою, але тільки за умов гострої необхідності.

Високий рівень. Особи з високим рівнем некоммуникативності уникають звертатися за підтримкою навіть у критичних ситуаціях, що значно знижує їхній інтегральний показник МотІ. У взаємодії з іншими вони схильні до ізоляції, що впливає на ефективність досягнення цілей та знижує рівень цілеспрямованості ($r = -0.33$).

Отже, особи з високим рівнем некоммуникативності уникають соціальних контактів під час реалізації своїх планів, навіть якщо це ускладнює досягнення цілей. Вони рідко звертаються за допомогою, що призводить до зниження ефективності мотиваційного інтелекту.

Інтегральний вплив шкал 9 і 10 на МІ:

Шкали «Мотиваційна фрустрованість» та «Мотиваційна некоммуникативність» є єдиними компонентами МотІ, що мають негативний вплив на інтегральний показник. Високі значення за цими шкалами знижують адаптивність, цілеспрямованість та когнітивну гнучкість у мотиваційній діяльності. Загальний внесок цих шкал у зниження інтегрального показника підтверджується кореляційним аналізом (загальна негативна кореляція із МотІ $r = -0.55$, $p < 0.001$).

Значення для практичної роботи:

Високий рівень цих шкал може слугувати індикатором ризику емоційного вигорання та зниження результативності, особливо в умовах високої конкуренції або стресу. Рекомендується використання психоедукаційних інтервенцій для зниження фрустрованості та підвищення соціальної взаємодії у процесі досягнення цілей.

Інтегративний показник мотиваційного інтелекту.

Інтегративний показник Тесту мотиваційного інтелекту (МотІ) є сумою оцінок за шкалами 1-8 мінус шкали 9 і 10. Це дозволяє оцінити загальний рівень мотиваційного інтелекту, включаючи спроможність до самостійної мотивації, ефективної взаємодії з іншими, адаптивності до змін та збереження фокусу на досягненні цілей.

Інтегративний показник мотиваційного інтелекту відображає загальну здатність особи до ефективного управління мотивацією, як власною, так і мотивацією інших, а також до досягнення особистих і професійних цілей. Високі значення інтегративного показника вказують на високу здатність особи мобілізувати свої ресурси для досягнення цілей, правильно розуміти мотивацію як свою, так і інших, а також адаптувати свої стратегії до змін у навколишньому середовищі. Зниження цього показника може свідчити про труднощі в управлінні мотиваційними процесами, особливо у разі високих показників за шкалами «Мотиваційна фрустрованість» та «Мотиваційна некоммуникативність», які негативно впливають на здатність досягати цілей та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Високий рівень. Особи з високим рівнем мотиваційного інтелекту відзначаються здатністю ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей. Вони мають добре розвинуті когнітивні та емоційні компоненти мотивації, здатні адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти з оточенням. Високий рівень МотІ вказує на те, що індивіди мають чудову здатність підтримувати мотивацію навіть у складних умовах і успішно досягати своїх цілей за допомогою соціальних контактів та відповідних стратегій.

Середній рівень. Люди з середнім рівнем мотиваційного інтелекту мають помірну здатність до самостійної мотивації та адаптації до змін. Вони інколи стикаються з труднощами в управлінні своїми ресурсами або у взаємодії з іншими, однак можуть долати ці

перешкоди і досягати своїх цілей. Можливо, їм не вистачає певної гнучкості або стійкості в екстремальних умовах, але вони все ж таки демонструють адекватну мотиваційну поведінку.

Низький рівень. Особи з низьким рівнем мотиваційного інтелекту часто стикаються з труднощами в розумінні своїх мотивів, а також мотивації інших. Їм важко адаптуватися до змін або мобілізувати свої ресурси для досягнення цілей, що призводить до зниження ефективності мотиваційної діяльності. Вони також можуть уникати взаємодії з оточенням або мати труднощі у використанні соціальних контактів для досягнення цілей, що обмежує їх здатність реалізовувати свої плани.

Значення для практичної роботи:

Високий рівень. Рекомендується підтримка та розвиток стратегій, що сприяють ще більшій гнучкості та адаптивності в умовах змін. Такі особи можуть бути лідерами або висококваліфікованими фахівцями у своїй діяльності.

Середній рівень. Рекомендується розвиток навичок саморегуляції, комунікації та адаптації до нових умов, що допоможе покращити результати в різних сферах діяльності.

Низький рівень. Рекомендується психоедукаційне втручання, яке допоможе покращити розуміння власних мотивів, а також здатність до комунікації та адаптації в соціальних ситуаціях.

Висновки. Таким чином у статті окреслено основні підходи до вимірювання мотиваційного інтелекту. Наведено тест мотиваційного інтелекту та результати стандартизації цього тесту. Виокремлено три рівні значень MotI для чотирьох статево-вікових груп, що дозволить проводити як індивідуальну, так і групову психодіагностику за вольовим, енергетичним когнітивним та іншими аспектами мотиваційного інтелекту, а також надасть можливість розробити належні психоедукаційні інтервенції та психореакційні втручання.

Список використаної літератури

1. Аптер М. За межами рис особистості: реверсивна теорія мотивації. Пер. з англ. В. Хомик. Луцьк: Медіа. 2004. 112 с.
2. Гупаловська, В., Левус, Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Психологія*. 2014. (1). С. 31–35.
3. Левус Н. І., Гупаловська В. А. Моделі мотиваційного інтелекту у студентів різних форм навчання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2012. Т. 1. Вип. 103. С. 207–214.
4. Wiczorkowska-Nejtardt G. Inteligencja motywacyjna: madre strategie wyboru celu i sposobu dzialania [Motivational intelligence: Smart goal setting and action strategies]. Wyd. Instytutu Studiów Społecznych - Institute for Social Studies Publishing House. 2007. 214 p.

STANDARDISATION AND INTERPRETATION OF THE SCALES OF THE MOTIVATIONAL INTELLIGENCE TEST

Nadiia Levus

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nadiya.levus@lnu.edu.ua*

Viktoriia Hupalovska

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: viktoriya.hupalovska@lnu.edu.ua*

The article is dedicated to the standardization and interpretation of the scales of the Motivational Intelligence Test (MIT), developed to assess motivational intelligence (MI) – a person's ability to realize, regulate, and adapt their motivational states in accordance with goals and circumstances. The study involved 1449 people divided into four gender and age groups: women aged 18-39 (620 people), women aged 40-60 (384 people), men aged 18-39 (311 people), and men aged 40-60 (134 people). Based on the normal distribution of the results, low, medium, and high levels were determined for each scale of the test, taking into account the arithmetic mean (M) and standard deviation (σ).

The MotI test includes ten scales: volitional component of motivation, energy component, cognitive components (understanding one's motivation and the motivation of others), modelling of motivation, goal orientation, motivational perseverance, adaptive flexibility of motivation, motivational frustration, and motivational uncommunicativeness. For each scale, a detailed interpretation of the levels reflecting the individual's ability to mobilize resources, plan actions, adapt to change, and interact with others is provided. The motivational frustration and non-communicative scales have a negative impact on the integral indicator of MI, which is confirmed by correlation analysis ($r = -0.55$, $p < 0.001$).

The results of the study emphasize differences in the values of the scales between gender and age groups, which justifies the need for differentiated standardization. High values of motivational frustration and non-communicative skills indicate the risk of emotional burnout and reduced performance, which requires psychoeducational interventions. The integral indicator of MotI allows for a comprehensive assessment of motivational intelligence, which is important for individual and group psychodiagnostics, as well as the development of psychocorrectional programs.

Key words: motivational intelligence, MotI test, standardization, psychodiagnostics, motivational frustration, motivational non-communicative behaviour.

Додаток 1
Описова статистика для окремих статеево-вікових груп
Описова статистика для групи жінок віком 18–39 років

Таблиця 1.1

Descriptive Statistics (Дані для статистики - жін (1).sta)										
Variable	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Percentile 15.87000	Percentile 84.13000	Std. Dev.
Вольовий компонент мотивації	620	17.7306	18.0000	20.0000	45	0.00000	30.0000	12.00000	23.0000	5.76324
Енергетичний компонент мотивації	620	20.6226	21.0000	23.0000	64	3.00000	30.0000	15.00000	26.0000	5.39815
Когнітивний компонент мотивації (роз св мот)	620	13.5597	14.0000	16.0000	60	0.00000	20.0000	9.00000	18.0000	4.28447
Когнітивний компонент мотивації (роз мот ін)	620	19.2855	20.0000	22.0000	60	1.00000	30.0000	14.00000	24.0000	5.38629
Моделювання мотивації	620	12.7177	13.0000	13.0000	73	1.00000	20.0000	8.00000	17.0000	4.00113
Цілеспрямованість	620	12.6306	13.0000	12.0000	61	1.00000	20.0000	8.00000	17.0000	4.16315
Мотиваційна наполегливість	620	7.3194	7.0000	Multiple	67	0.00000	15.0000	4.00000	11.0000	3.49585
Адаптаційна гнучкість мотивації	620	12.8532	13.0000	14.0000	71	1.00000	20.0000	9.00000	17.0000	3.82780
Мотиваційна фрустрованість	620	8.4258	9.0000	8.000000	77	0.00000	15.0000	5.00000	12.0000	3.33813
Мотиваційна некоммукативність	620	7.0048	7.0000	6.000000	65	0.00000	15.0000	3.00000	11.0000	3.74705
Інтегральний показник Motl	620	101.2887	102.0000	102.0000	15	22.00000	174.0000	72.00000	130.0000	28.80538

Таблиця 1.2

Описова статистика для групи жінок віком 40–60 років

Descriptive Statistics (Дані для статистики - жін (40-60).sta)										
Variable	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Percentile 15,87000	Percentile 84,13000	Std.Dev.
Вольовий компонент мотивації	384	18.4352	19.0000	20.0000	34	0.00000	30.0000	12.00000	24.0000	5.94959
Енергетичний компонент мотивації	384	21.6979	23.0000	23.0000	41	3.00000	30.0000	17.00000	27.0000	5.16894
Когнітивний компонент мотивації (роз св мот)	384	14.3646	15.0000	16.0000	46	2.00000	20.0000	10.00000	19.0000	4.16906
Когнітивний компонент мотивації (роз мот ін)	384	20.1901	21.0000	18.0000	34	2.00000	30.0000	15.00000	26.0000	5.41324
Моделювання мотивації	384	13.5260	14.0000	16.0000	56	0.00000	20.0000	9.00000	17.0000	3.87660
Цілеспрямованість	384	13.3854	14.0000	16.0000	46	1.00000	20.0000	9.00000	18.0000	4.30525
Мотиваційна наполегливість	384	6.4479	6.0000	10.0000	40	0.00000	15.0000	3.00000	10.0000	3.45918
Адаптаційна гнучкість мотивації	384	13.2552	14.0000	15.0000	51	1.00000	20.0000	9.00000	17.0000	3.89650
Мотиваційна фрустрованість	384	7.9167	8.0000	9.000000	50	0.00000	15.0000	4.00000	12.0000	3.41374
Мотиваційна некоммукативність	384	7.2813	8.0000	10.0000	42	0.00000	15.0000	3.00000	11.0000	3.77833
Інтегральний показник Motl	384	106.1042	110.0000	127.0000	14	17.00000	169.0000	74.00000	136.0000	29.69637

Описова статистика для групи чоловіків віком 18–39 років

Таблиця 1.3

Variable	Descriptive Statistics (Дані для статистики - чол (18-39).sla)									
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Percentile 15,87000	Percentile 84,13000	Std.Dev.
Вольовий компонент мотивації	311	18,9550	19,0000	18,00000	32	2,00000	30,0000	13,00000	24,0000	5,76065
Енергетичний компонент мотивації	311	20,4984	21,0000	25,00000	26	3,00000	30,0000	15,00000	26,0000	5,48421
Когнітивний компонент мотивації (роз св мот)	311	14,1383	15,0000	Multiple	32	0,00000	20,0000	9,00000	19,0000	4,34892
Когнітивний компонент мотивації (роз мот ін)	311	19,2090	20,0000	Multiple	26	2,00000	30,0000	14,00000	24,0000	5,15608
Модельовання мотивації	311	13,3698	14,0000	Multiple	36	1,00000	20,0000	10,00000	17,0000	4,00422
Цілеспрямованість	311	13,5563	14,0000	16,00000	35	0,00000	20,0000	9,00000	18,0000	4,31081
Мотиваційна наполегливість	311	8,6945	9,0000	9,00000	51	0,00000	15,0000	5,00000	12,0000	3,21688
Адаптаційна пухкість мотивації	311	13,4823	14,0000	15,00000	45	0,00000	20,0000	9,00000	17,0000	3,77413
Мотиваційна фрустрованість	311	7,8360	8,0000	8,00000	46	0,00000	15,0000	4,00000	11,0000	3,26004
Мотиваційна некомунікативність	311	7,2026	7,0000	8,00000	43	0,00000	15,0000	3,00000	11,0000	3,47351
Інтегральний показник MotI	311	106,8650	109,0000	124,0000	8	17,00000	174,0000	77,00000	138,0000	30,09653

Описова статистика для групи чоловіків віком 40–60 років

Таблиця 1.4

Variable	Descriptive Statistics (Дані для статистики - чол (2).sla)									
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Percentile 15,87000	Percentile 84,13000	Std. Dev.
Вольовий компонент мотивації	134	18,1493	18,0000	18,00000	13	2 000000	30,0000	13,00000	24,0000	5,78240
Енергетичний компонент мотивації	134	20,5373	21,0000	20,00000	17	1 000000	30,0000	16,00000	26,0000	5,38678
Когнітивний компонент мотивації (роз св мо)	134	13,8507	14,0000	20,00000	16	0 000000	20,0000	10,00000	19,0000	4,46121
Когнітивний компонент мотивації (роз мот ін)	134	18,7388	18,5000	22,00000	14	4 000000	30,0000	13,00000	24,0000	5,28856
Модельовання мотивації	134	13,2398	13,0000	12 000000	25	3 000000	20,0000	10,00000	17,0000	3,72793
Цілеспрямованість	134	13,1045	13,0000	12 000000	17	0 000000	20,0000	9,00000	17,0000	4,19858
Мотиваційна наполегливість	134	7,5000	7 0000	Multiple	17	0 000000	15,0000	4,00000	11,0000	3,30129
Адаптаційна пухкість мотивації	134	13,3433	14,0000	16,00000	19	0 000000	20,0000	10,00000	17,0000	3,79375
Мотиваційна фрустрованість	134	7,1866	7 0000	Multiple	17	0 000000	15,0000	4,00000	10,0000	3,28855
Мотиваційна некомунікативність	134	7,0075	7 0000	7 000000	19	0 000000	15,0000	3,00000	11,0000	3,42809
Інтегральний показник MotI	134	104,2687	103,5000	110,0000	5	13 000000	176,0000	78,00000	136,00000	30,34740

Додаток 2.**Інструкція та запитання до тесту МотІ**

Інструкція: «Оцініть наведені твердження за шкалою від 0 до 5, де 0 – абсолютно не погоджуюся, 5 – повністю погоджуюся. Наскільки вони стосуються Вас, Вашого характеру, Вашої поведінки?»

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	0 – абсолютно не погоджуюся	1 – не погоджуюся	2 – переважно не погоджуюся	3 – переважно погоджуюся	4 – погоджуюся	5 – повністю погоджуюся
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	У мене є цілі і я рухаюся до них.	0	1	2	3	4	5
2.	Мені часто кажуть, що я добре розумію інших людей і можу їх надихнути, вмотивувати.	0	1	2	3	4	5
3.	Я використовую усі ситуації та можливості для досягнення мети.	0	1	2	3	4	5
4.	Зазвичай у мене є план дій.	0	1	2	3	4	5
5.	У своїх планах я переважно передбачаю кілька варіантів вирішення проблеми.	0	1	2	3	4	5
6.	Я досить добре вмію змобілізуватися і докласти зусилля, якщо треба.	0	1	2	3	4	5
7.	Я вмію ставити перед собою дуже далекі цілі і досягати їх.	0	1	2	3	4	5
8.	Для досягнення поставленої мети згодяться будь-які засоби.	0	1	2	3	4	5
9.	Я соромлюся попросити про допомогу щодо реалізації задуманого, навіть якщо вона мені дуже потрібна.	0	1	2	3	4	5
10.	У мене достатньо мотивації.	0	1	2	3	4	5
11.	Я часто бачу помилки інших на їхньому шляху до мети.	0	1	2	3	4	5
12.	Якщо я щось собі намітив, то мене зупинити важко, я знаю, що йти-му до кінця.	0	1	2	3	4	5
13.	У мене виходить відокремити від великої глобальної мети меншу і послідовно працювати над нею.	0	1	2	3	4	5
14.	У своїх діях я часто враховую різні види зміни обставин, які можуть бути.	0	1	2	3	4	5
15.	Мені переважно добре вдається приймати рішення.	0	1	2	3	4	5
16.	Я впевнено дивлюсь у майбутнє, бо все планую наперед.	0	1	2	3	4	5
17.	Важливий результат, а не те, як ти його досягнеш.	0	1	2	3	4	5
18.	Мої плани – це лише мої плани, і не варто напружувати інших в їх досягненні.	0	1	2	3	4	5
19.	Я досить добре розумію, чого я хочу у житті.	0	1	2	3	4	5

Продовження тексту опитувальника

1	2	3	4	5	6	7	8
20.	Якщо людина не хоче чогось робити, я зазвичай розумію, чому так відбувається.	0	1	2	3	4	5
21.	Якщо у мене є мета, то я щодня готовий щось робити для її досягнення.	0	1	2	3	4	5
22.	Я вмію себе мотивувати до необхідних дій.	0	1	2	3	4	5
23.	Мені легко вдається адаптовуватися до змін у своїй кар'єрі.	0	1	2	3	4	5
24.	Загалом про мене можна сказати, що я витривала людина у сфері своєї діяльності.	0	1	2	3	4	5
25.	Вміння дотриматися наміченого плану – це про мене.	0	1	2	3	4	5
26.	Іноді я чіпляюся за свої плани, навіть тоді, коли починаю розуміти, що вони недосяжні.	0	1	2	3	4	5
27.	Не люблю просити про допомогу, і іншим не раджу так вчиняти.	0	1	2	3	4	5
28.	Я маю ціль у житті і планомірно рухаюся до неї.	0	1	2	3	4	5
29.	Мені часто видається, я добре розумію людей і їхні мотиви.	0	1	2	3	4	5
30.	Я використовую для досягнення своєї цілі усі можливі ситуації.	0	1	2	3	4	5
31.	Я добре вмію організувати і розподіляти свій час.	0	1	2	3	4	5
32.	В мене завжди знайдеться запасний план на випадок непередбачуваних обставин.	0	1	2	3	4	5
33.	Переважно я активніша(-ий) за інших.	0	1	2	3	4	5
34.	Якщо я щось надумав зробити, то ніщо мені не завадить.	0	1	2	3	4	5
35.	Мені зазвичай важко буває зробити свої мрії реальністю.	0	1	2	3	4	5
36.	Я часто бачу явні та приховані мотиви поведінки людей.	0	1	2	3	4	5
37.	Коли я хочу щось робити, чогось досягти, я вмію підтримати в собі цей стан.	0	1	2	3	4	5
38.	Мене завжди хвалили за вміння досягати поставлених цілей.	0	1	2	3	4	5
39.	Я маю багато цілей, а от як їх досягти, знаю не завжди.	0	1	2	3	4	5
40.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої мотиви, я одразу бачу це.	0	1	2	3	4	5
41.	Я знаю свої потреби і можу їх задовільнити.	0	1	2	3	4	5
42.	Я завжди знаю що мені допоможе досягнути мети.	0	1	2	3	4	5
43.	Я дуже засмучуюся, коли не вдається досягти задуманого, і довго не можу зібратися і почати робити щось інше.	0	1	2	3	4	5

Додаток 3

Ключ до опрацювання шкал тесту МотІ

№ з/п	Шкали	Питання	К-ть питань	Коефіцієнт для порівняння відповідей
1.	Вольовий компонент мотивації	7, 16, 25, 34, 38, 42	6	
2.	Енергетичний компонент мотивації	6, 15, 24, 33, 37, 41	6	
3.	Когнітивний компонент мотивації (розуміння своєї мотивації)	1, 10, 19, 28	4	1,5
4.	Когнітивний компонент мотивації (розуміння мотивації інших)	2, 11, 20, 29, 36, 40	6	
5.	Моделювання мотивації	4, 13, 22, 31	4	1,5
6.	Цілеспрямованість	3, 12, 21, 30	4	1,5
7.	Мотиваційна наполегливість	8, 17, 26	3	2
8.	Адаптаційна гнучкість мотивації	5, 14, 23, 32	4	1,5
9.	Мотиваційна фрустрованість	35, 39, 43	3	2
10.	Мотиваційна некомунікативність	9, 18, 27	3	2

Опрацювання. Інтегральний показник МотІ обраховується шляхом додавання показників шкал 1-8 і віднімання сумарних показників шкал 9 і 10.

УДК 159.944:159.922.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.10>

ДЕКОНСТРУКЦІЯ ДОВІРИ ВНАСЛІДОК ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ

Амалія Макаренко

*Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»,
вул. Вадима Манька, 17, м. Харків, Україна, 61070
e-mail: makarenko.amaliya@gmail.com*

У статті здійснено аналіз феномену втрати довіри внаслідок психічної травми. Здійснено систематизацію сучасних концептуальних підходів до осмислення деконструкції довіри на когнітивному, нейрофізіологічному, феноменологічному та соціальному рівнях. Довіра не є лише психологічним конструктом, а глибоко вкоріненою тілесно-нейропсихологічною функцією, яка втрачається унаслідок складної взаємодії когнітивного шоку, нейроцептивних збоїв та порушення інтегративних схем «буття у світі». Розкрито провідні механізми втрати довіри: порушення базових когнітивних припущень, нейропсихологічна перебудова систем безпеки, феноменологічне розпадання буттєвої довіри (втрата передрефлексивного контакту зі світом), а також вплив зради як травматичного «підсилювача». На основі опрацьованого матеріалу окреслена умовно-інтегративна модель, яка пояснює втрату довіри як процес, що розгортається на трьох взаємопов'язаних рівнях. На інтраособистісному рівні довіра ґрунтується на базових когнітивних уявленнях, відчутті тілесної безпеки та стабільному образі «Я». Її руйнування супроводжується такими внутрішніми станами, як підвищена пильність, страх, сором і заперечення себе, що проявляється у схильності до уникання, емоційного закриття й недовіри до власних переживань. На міжособистісному рівні основою довіри є здатність до емпатії, взаємного емоційного відгуку та підтримуючої присутності іншого. Коли цей рівень порушується, виникають відчуження, втрата здатності до емоційного контакту, проєкція небезпеки на інших людей, що проявляється у соціальній ізоляції, жорсткості у взаємодії та підозрілості. На системному рівні довіра спирається на відчуття стабільності соціальних норм, правил і функціонування інституцій. Її втрата викликає почуття покинутості й безсилля перед системою, що виявляється у тотальній недовірі до правових, медичних та інших суспільних норм та структур. Запропонована модель дає змогу осмислити наслідки глибокої травми не лише як індивідуальну психологічну реакцію, а як багаторівневе порушення цілісного досвіду довіри. Окреслені напрямки подальших досліджень: розробка комплексних моделей реконструкції довіри на основі поєднання біопсихосоціального підходу та феноменології; визначення тілесних індикаторів довіри; формування спеціалізованих психотерапевтичних інтервенцій, у яких довіра виступає центральною мішенню втручання.

Ключові слова: психічна травма, довіра, базові переконання, реконструкція довіри.

Постановка проблеми. Психічна травма, спричинена екстремальними подіями руйнує базові уявлення людини про світ, інших і саму себе. Ці так звані «великі травми» або «травми типу Т», порушують фундаментальні психічні структури, зокрема довіру як основу безпечного існування у світі. Довіра в контексті таких подій не просто зазнає удару – вона часто розпадається на концептуальному рівні: перестає функціонувати як механізм передбачення та взаємодії. Особа, яка пережила важку травматичну подію, нерідко стикається з глибоким відчуженням, постійним очікуванням загрози й неможливістю повністю покладатися навіть на найближчих. Це явище отримало теоретичне осмислення у працях таких дослідників, як Яноф-Булман [1], Дж. Герман [2], Дж. Фрейд, [3, 4, 5], Д. Шей [6], які розглядали зраду, моральну травму та руйнування базових припущень як ключові механізми деконструкції довіри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження демонструють стабільний міждисциплінарний інтерес до проблеми втрати довіри після травматичних подій, що підтверджує складність цього феномену як на рівні когнітивних процесів, феноменології й нейрофізіологічних механізмів. Сучасні роботи все частіше поєднують традиційні психологічні моделі (наприклад, концепцію «зрадницької травми» Фрейд, або моделі руйнування базових переконань Яноф-Булман,) з нейронауковими підходами, що дозволяє пояснити, як травма «перепрошиває» системи безпеки мозку.

Наприклад, дослідження Bell et al. [7] свідчать про пригнічення реакції на соціальні сигнали у осіб з посттравматичними розладами, що узгоджується з концепцією гіперактивності мигдалини та пригніченням префронтальної кори після травматичних переживань. Цей синтез даних з різних підходів підсилює аргументацію про те, що довіра має глибоко вкорінене нейрофізіологічне підґрунтя, і її порушення є не просто психологічним, а й тілесно обумовленим процесом. У DSM-5 втрата довіри прямо згадується серед діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зокрема, в межах кластеру негативних змін у когнітивній та емоційній сфері окремо вказано такі симптоми, як: «стійкі й перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших або світу» (наприклад, «нікому не можна довіряти») [8, с. 182].

Сучасні публікації підкреслюють важливість створення безпечного терапевтичного простору, який сприяє поступовому відновленню базових переконань про себе та світ. Інтегративні моделі, що враховують як індивідуальні, так і системні чинники, все більше набувають популярності. Вони дозволяють розглядати втрату довіри як багаторівневий феномен, у якому взаємодіють когнітивні, феноменологічні, соціальні компоненти.

Метою статті є спроба систематизації концептуальних підходів до розуміння втрати довіри у контексті психотравмуючих подій.

Виклад основного матеріалу. У 1980–1990-х роках теоретичне осмислення втрати довіри починає концентруватися довкола когнітивних моделей посттравматичного досвіду. Особливе місце займає праця Яноф-Булман, [1], яка сформулювала одну з найвпливовіших теорій травми, яка базується на уявленні про те, що кожна людина має три базові припущення:

- 1) світ є доброзичливим (люди загалом добрі й надійні);
- 2) світ є осмисленим (усе має причини і підлягає логічному поясненню);
- 3) я є цінним і гідним безпеки.

Коли людина зазнає насильства, тортур чи викрадення, ці припущення руйнуються, і довіра до світу й людей не просто зникає – вона перетворюється на пильність, підозру, тривогу і гіперконтроль. Особливістю цієї моделі є те, що вона не зводить втрату довіри до міжособистісного рівня, а розглядає її як системну когнітивну перебудову, що торкається самого способу буття у світі.

Дж. Фрейд запропонувала теорію зрадницької травми (Betrayal Trauma Theory), яка фокусується на ситуаціях, коли джерелом травми є не анонімне зло, а близька людина чи авторитетна структура. Хоча початково ця теорія розроблялась для пояснення травм, пов'язаних із сексуальним насильством у дитинстві, вона має глибоку евристичну цінність і в ширшому контексті великих травм. Згідно з Фрейд, довіра руйнується найглибше, коли зрада виходить від тих, хто мав би гарантувати безпеку – батьків, держави, керівника, воєначальника тощо. Особа може зіштовхнутись із інституційною зрадою – коли держава, армія чи інші структури не захищають її або стають джерелом небезпеки. Цей досвід залишає глибокі шрами на рівні базових схем мислення та самосприйняття, призводячи до дисоціації, емоційного оніміння та стійкої міжособистісної недовіри. Freud і Smith [4] стверджують, що відновлення довіри в такому випадку не може відбуватися

лише індивідуально – воно потребує публічного визнання, символічної компенсації, а часто і справедливого судочинства. Це важливий акцент: довіра – це не лише внутрішня психологічна категорія, але й соціальна подія.

У 1990-х роках Дж. Шей [6], працюючи з ветеранами В'єтнамської війни, запропонував концепт «моральної травми». На відміну від ПТСР, моральна травма не обов'язково включає безпосередню загрозу життю – її джерелом є ситуації, коли людина була змушена порушити власні моральні принципи або стала жертвою зради. Шей зазначав, що втрата довіри у випадку моральної травми стосується не лише інших, а насамперед – себе. Людина, що вчинила або спостерігала дії, які суперечать її уявленням про добро, втрачає внутрішній моральний компас, почувається зіпсованою, недостойною любові або прощення. Така деконструкція довіри є глибоко інтрапсихічною: вона формує базову настанову, що світ є ворожим, а особа – нездатна до гідного життя в ньому.

Питання довіри у контексті психічної травми виходить далеко за межі міжособистісної етики чи раціонального вибору. Сучасна нейропсихологія [9, 10, 11, 12] надала вагомі емпіричні докази того, що втрата довіри є не лише когнітивним або емоційним явищем, а й нейропсихологічною реорганізацією. Після пережитої великої травми відбуваються зміни в роботі таких структур мозку, як: мигдалина – гіперактивується, відповідає за страх, загрозу, постійну настороженість; префронтальна кора – гальмує свою активність, що знижує здатність до раціонального оцінювання соціальних сигналів; гіпокамп – змінює обробку пам'яті, що спричиняє або фрагментацію, або нав'язливе відтворення травматичних образів.

Згідно до полівагальної теорії Стівена Порджеса [13], здатність довіряти базується насамперед на стані автономної нервової системи, а не лише на свідомому намірі. Довіра не виникає «за бажанням» – вона є наслідком глибокого тілесного відчуття безпеки, яке регулюється роботою вентральної гілки блукаючого нерва (*nervus vagus*), відповідальної за соціальну залученість, емпатійний зв'язок і взаємне зчитування невербальних сигналів. У нормальних умовах, коли середовище сприймається як безпечне, вентральна система активується: людина здатна вступати в діалог, виявляти емпатію, читати соціальні сигнали і довіряти іншим. Полівагальна теорія вводить концепт нейроцепції – автоматичного, несвідомого зчитування сигналів небезпеки або безпеки у соціальному середовищі. У травмованих осіб нейроцепція часто порушена: навіть нейтральні або позитивні стимули можуть зчитуватись як загрозливі. Це зумовлює хибну реактивність – людина уникає контакту, стає гіперпильна, недовірлива, замкнена. Тут доречно говорити не про «недовіру» як свідому позицію, а про відсутність нейрофізіологічного доступу до довіри як стану. Ці нейрофізіологічні процеси мають критичне значення для розуміння не лише індивідуальної травматизації, а й для міжособистісної та групової динаміки. Травмована особа не може довіряти «на словах», оскільки її нервова система не фіксує зовнішнє середовище як достатньо безпечне для відкритості. Саме тому спроби раціонально переконати людину «розслабитись» або «припинити боятись» зазвичай зазнають краху: без активації вентрального вагуса довіра не відновлюється. Виходячи з цього, полівагальна перспектива визначає й умови для відновлення довіри. Повернення до довірливого стану можливе через створення регульованого середовища, у якому тіло знову зчитує сигнали безпеки. Це включає: стабільну й передбачувану присутність іншої людини, м'який тембр голосу, підтримувальний невербальний контакт, уповільнене дихання, тілесну заземленість, просторову і часову структурованість. Саме з таких тілесних сигналів поступово формується нове відчуття безпеки, що активує вентральну систему і відкриває людині можливість знову довіряти [14, 15, 16]. Таким чином, полівагальна теорія дає пояснення того, чому довіра є не лише психологічною категорією, а й глибоко тілесним, нейрофізіологічно

обумовленим станом. Втрата довіри – захисна стратегія нервової системи, яка прагне не допустити повторного болю. А її відновлення – це не питання переконання, а процес відновлення відчуття безпеки на рівні всього тіла.

У дослідженні Bell et al. [7] було виявлено, що особи з ПТСР демонструють пригнічену реакцію на довірливі соціальні сигнали, навіть коли об'єктивна загроза відсутня. Іншими словами, довіра не просто «втрачається», а мозок перестає її розпізнавати як функціонально корисну. У неврологічному сенсі – «довіра стає непридатною до використання». Це пояснює, чому навіть після фізичного порятунку або закінчення небезпеки людина роками залишається у стані соціального вакууму: її нервова система перепрограмована на виживання, а не на взаємність.

Феноменологія трактує довіру як передрефлексивну основу людського існування. У нормальному (нетравматизованому) житті людина живе у фундаментальній – часто несвідомій – довірі до світу: що простір навколо несе сенс, що інші люди є доступними, а майбутнє – можливим. Після великої травми ця довіра деконструюється на глибинному, до-мовному рівні. Втрачається здатність «бути у світі» [17, 18, 19, 20]. Дж. Герман [2] вказує, що реінтеграція довіри вимагає триєдиного процесу: безпеки, визнання й відновлення взаємності. Без переживання себе в безпечному просторі – тіло і психіка залишаються у стані «мобілізації», що виключає будь-який досвід довіри.

Сучасна психологія травми дедалі більше інтегрує знання з різних дисциплін: психіатрії, соціології, антропології, культурології. Це породжує системні моделі травми, в яких довіра – це мостовий концепт, що поєднує індивідуальний досвід, культурну норму та політичну реальність.

Попри методологічну різноманітність, розглянуті підходи демонструють узгодженість у ключових точках: довіра як психологічний конструкт може бути глибоко порушеною після травматичних подій. Нижче подано синтез чотирьох основних механізмів, що лежать в основі втрати довіри після внаслідок травматичного досвіду.

Порушення базових припущень і когнітивний розрив. У відповідності до моделі Яноф-Бульман, великі травми руйнують базові когнітивні структури, які дозволяють довіряти:

- 1) світ більше не виглядає безпечним чи передбачуваним;
- 2) інші люди – потенційна загроза, а не союзники;
- 3) я більше не відчуваю себе гідним довіри й турботи.

Ці порушення створюють когнітивну дезінтеграцію: особа більше не здатна інтерпретувати соціальні сигнали, активуються схеми виживання, які інгібують довіру.

Нейропсихологічна «перепрошивка» системи безпеки. Нейропсихологічні дослідження свідчать, що після травми мозок переходить у стан постійної тривоги. Внаслідок цього: мигдалина гіперактивна – сигнал «небезпека» стає базовим; префронтальна кора пригнічена – здатність до довірливої оцінки ситуації знижена; пам'ять фрагментована або надто інтрузивна, що не дає можливості переосмислити минуле. Це призводить до фізіологічної недовіри – навіть у безпечних умовах людина не відчуває себе в безпеці, а тому не здатна довіряти.

Втрата буттєвої довіри. У феноменологічному сенсі довіра – це онтологічна якість буття у світі, яка розкривається до того, як починається усвідомлення. Після травми типу Т ця якість може зникнути або стає недоступною. Це виявляється у таких станах: відчуження від світу (деперсоналізація, дереалізація); емоційне оніміння – неможливість відчувати; параліч спонтанності – зникнення здатності до щирого контакту. Таким чином, довіра не просто втрачається – буття більше не відчувається як придатне для довіри.

Зрада як травматичний посилювач. Коли травма супроводжується зрадою – особливо від інституцій або близьких – вона набуває експоненціального ефекту. Згідно з теорією зрадницької травми Фрейд, така подія: руйнує міжособистісні й системні форми довіри; призводить до дисоціації, самозвинувачення, фіксації на безсиллі; вимагає не лише терапії, а й соціального виправлення, визнання, відновлення справедливості.

На основі проаналізованих джерел можна запропонувати умовно-інтегративну модель, яка описує процес втрати довіри на трьох рівнях.

Інтраособистісний рівень. Базис: когнітивні припущення, тілесна безпека, внутрішнє «Я». Руйнування: гіпернастороженість, страх, сором, самозаперечення. Прояви: уникання, замикання, недовіра до власного досвіду.

Інтерперсональний рівень. Базис: здатність до взаємності, емпатії, емоційного резонансу. Руйнування: відчуження, цинізм, проєкція небезпеки на інших. Прояви: ізоляція, міжособистісна ригідність, підозрілість.

Системний рівень. Базис: довіра до норм, правил, інституцій. Руйнування: відчуття покинутості, безсилля перед владою. Прояви: недовіра до правосуддя, медицини, соціуму як цілого.

Ця модель дозволяє структурувати клінічну й теоретичну роботу з наслідками великої травми не як вузько індивідуальний феномен, а як багаторівневу руйнацію психосоціального досвіду довіри.

Висновки. Травма здатна радикально деконструювати довіру, уражаючи не лише міжособистісні зв'язки, а й фундаментальну здатність людини бути у світі відкрито. У світлі феноменології, довіра є екзистенційним горизонтом, і її руйнація після травми не просто обмежує функціонування, а деформує сам спосіб буття, викликаючи внутрішню ізоляцію та втрату нарративної цілісності. Це пояснює, чому класичні підходи до ПТСР не завжди є достатніми: вони часто ігнорують онтологічну глибину порушення. Відновлення довіри не відбувається лише на когнітивному рівні. Людині потрібно відчуття безпеки тілом, стабілізувати роботу нервової системи перш ніж вона зможе знову вступати у відкриті стосунки. Це змінює фокус із раціонального переконання на тілесно-афективну репарацію досвіду. Інституційна підтримка, визнання, справедливості і суспільне співчуття є критично важливими. Без цього людина залишається у стані подвійної травми: не лише переживання події, а й ігнорування або знецінення її наслідків. Психотерапія в таких випадках має бути не ізольованим процесом, а частиною ширшого соціального руху солідарності.

Подальші напрямки розвідок.

1. Розробка мультифакторних моделей реконструкції довіри – поєднання біопсихосоціального підходу та феноменології.

2. Створення індикаторів тілесної довіри – оцінка відновлення не лише через самооцінку, а через тілесні реакції та невербальні патерни.

3. Психотерапія довіри – розробка спеціалізованих підходів для реконструкції довіри як основної мішені втручання.

Список використаної літератури

1. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. *New York: Free Press.* 1992. 352 p.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
3. Freyd J. J. Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse. Cambridge, MA: *Harvard University Press.* 1996. 256 p.

4. Smith C. P., Freyd J. J. Institutional betrayal. *American Psychologist*. 2014. 69. P. 575–587.
5. Smidt A. M., Adams-Clark A. A., Freyd J. J. Institutional courage buffers against institutional betrayal, protects employee health, and fosters organizational commitment following workplace sexual harassment. *PLOS ONE*. 2023.18 (1). P.70.
6. Shay J. *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York, NY: Scribner. 1995. 400 p.
7. Bell V., Robinson B., Katona C., Fett, A.-K., Shergill, S. When trust is lost: The impact of interpersonal trauma on social interactions. *Psychological Medicine*. 2018.49 (6). P. 1041–1046.
8. Довідник діагностичних критеріїв від Американської психіатричної асоціації. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт»». 2024. 592 с.
9. Neufeld R. W. J., Schmahl C., Jetly R., Narikuzhy S., Lanius, R. A., Nicholson, A. A. Posterior cingulate cortex targeted real-time fMRI neurofeedback recalibrates functional connectivity with the amygdala, posterior insula, and default-mode network in PTSD. *Brain and Behavior*. 2023.13(3). P. 28–83.
10. Rabellino D., Densmore M., Frewen P. A., Theberge J., McKinnon M. C., Lanius R. A. Aberrant functional connectivity of the amygdala complexes in PTSD during conscious and subconscious processing of trauma-related stimuli. *PLoS ONE*. 2016. 11 (9).
11. Bremner J. D. Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2006. 8 (4). P. 445–461,
12. Mazza M. G., Lucchi S., Rossetti A., Clerici M., Benedetti, F. Post-traumatic stress disorder: The role of the amygdala and hippocampus. *Frontiers in Psychiatry*. 2024.15. P. 135.
13. Porges S. W. *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company. 2011. 368 p.
14. Porges S. W. *The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe*. New York: W. W. Norton & Company. 2017. 288 p.
15. Porges S. W., Dana D. *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies*. New York: W. W. Norton & Company. 2018. 336 p.
16. Dana D. *Polyvagal exercises for safety and connection: 50 client-centered practices*. New York: W. W. Norton & Company. 2020. 224 p.
17. Ferber I. Pain as Yardstick: Jean Améry *Journal of French and Francophone Philosophy*. 2016. 24. No. 3. P. 3–16.
18. Greening T. PTSD from the perspective of existential-humanistic psychology. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. 3(2). P. 323–326.
19. Greening T. Existential challenges and responses. *The Humanistic Psychologist*. 1992. 20. P. 1–6.
20. Stolorow R. *Trauma and human existence: Autobiographical, psychoanalytic, and philosophical reflections*. New York, NY: Routledge. 2007. 320 p.

DECONSTRUCTION OF TRUST AS A RESULT OF MENTAL TRAUMA

Amaliia Makarenko

*National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"
17 Vadym Manko St., Kharkiv, Ukraine, 61070,
e-mail: makarenko.amaliya@gmail.com*

The article analyses the phenomenon of loss of trust as a result of mental trauma. The author systematises modern conceptual approaches to understanding the deconstruction of trust at the cognitive, neurophysiological, phenomenological and social levels. Trust is not only a psychological construct, but a deeply rooted bodily and neuropsychological function that is lost due to the complex interaction of cognitive shock, neuroceptive disruptions and disruption of integrative schemes of 'being in the world'. The author reveals the leading mechanisms of loss of trust: violation of basic cognitive assumptions, neuropsychological restructuring of security systems, phenomenological disintegration of existential trust (loss of pre-reflective contact with the world), as well as the impact of betrayal as a traumatic 'amplifier'. On the basis of the material processed, the author outlines a conditional integrative model that explains the loss of trust as a process that unfolds on three interrelated levels. At the intrapersonal level, trust is based on basic cognitive concepts, a sense of bodily safety, and a stable self-image. Its destruction is accompanied by such internal states as increased alertness, fear, shame and self-denial, which manifests itself in a tendency to avoidance, emotional closure and distrust of one's own experiences. At the interpersonal level, trust is based on the ability to empathise, reciprocate emotionally and feel the other's supportive presence. When this level is violated, alienation, loss of emotional contact, and the projection of danger onto other people occur, which manifests itself in social isolation, rigidity in interaction, and suspicion. At the systemic level, trust is based on a sense of stability in social norms, rules, and the functioning of institutions. Its loss causes a feeling of abandonment and powerlessness in the face of the system, which manifests itself in a total distrust of legal, medical and other social norms and structures. The proposed model makes it possible to understand the consequences of deep trauma not only as an individual psychological reaction, but also as a multilevel violation of the holistic experience of trust. Areas for further research include: development of comprehensive models of trust reconstruction based on a combination of biopsychosocial approach and phenomenology; identification of bodily indicators of trust; development of specialised psychotherapeutic interventions in which trust is the central target of intervention.

Key words: mental trauma, trust, basic beliefs, trust reconstruction.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.11>

ЕВОЛЮЦІЯ КОНЦЕПТІВ ІСТИНИ ТА ПРАВДИ, БРЕХНІ ТА ОБМАНУ У ПОСТУПІ ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ

Денис Мельник

Львівський національний університет імені Івана Франка,

вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000

e-mail: den78up@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-1275-5576>

Розглянуто генезис поглядів на природу обману та брехні, їх дихотомічного взаємозв'язку з істиною та правдою. Наголошено, що історія осмислення антиномії істини та омани укорінена в двох основних античних між джерелах: афіно-платонівському й александрійсько-біблейському. В підходах цих двох напрямів спільним є переконання, що істинність корелюється з життєвою правдою як вільний вибір між сваволею розуму і життям, що вимагає від людини проживання й переживання в істині. Саме життя в істині дозволило Сократу виконувати роль морально-просвітницького авторитету, дезавувати маніпулятивні практики софістів. Арістотель уперше розділив істину й оману по різних секторах логіко-дискурсивного та екзистенційно-психологічного рівнів досягнення дійсності. Середньовічна традиція базувалася на теорії А. Августина, котрий визначав брехню і неправду як відхилення від виконання людиною божественного задуму – жити й діяти за образом і подобою Божою. Т. Аквінський, виходячи з амбівалентності людської природи, чи не вперше поставив питання про добродійні форми брехні, пов'язавши їх з використанням для добродійних цілей. Ренесансний гуманізм переорієнтував інтенцію людини на самоствердження з усім арсеналом інструментальних засобів: брехні, обману, самообману. Епоха Нового часу та Просвітництва на перше місце поставила захист і виправдання істини, очищення її від хибних уявлень. Причому ідея істини виконувала не тільки власне когнітивну, але й екзистенційно-буттєву роль. Зокрема І. Кант правомірно акцентує: якщо не викорінювання, то хоча б зменшення ареалів обману на основі утвердження громадянського суспільства є основоположною засадою соціальної справедливості. Проте, починаючи з епохи Просвітництва, найвищим атрибутом людини був оголошений інструментальний розум, ототожнюваний з Логосом, рацією, дискурсивним знанням, але позбавлений духовності, свободи, креативності. Відтак у другій половині XIX–XX ст. торжество брехні у вигляді спотворених форм свідомості марксизму, нацизму, фашизму, комуно-більшовизму, а тепер рашизму підтверджують кантівське пророцтво: облуда виходить за межі свого традиційного життєсвітового ареалу на авансцену світової історії у формі постправди, постреальності XXI століття. Спеціальні системні дослідження психології брехні, які претендували на статус наукових, почали з'являтися в кінці XIX – на початку XX століття. Їх започаткували фундаментальні праці В. Штерна, К. Мелітана, Ж. Дюпра, О. Ліпмана, Р. Чалдіні та ін. Альтернативою чисто інструментальному підходу до вивчення такого злочасного феномену як обман і, зокрема, його модернізованої форми – постправди – має бути холистичний, софіїно-екзистенційний підхід.

Ключові слова: істина, правда, брехня, обман, постправда, маніпулятивні технології.

Постановка проблеми. Симулятивний характер сучасного комунікативного досвіду, втіленням якого є зокрема гарячі та холодні гібридні війни, що набирають тотального характеру, підводять людство до критичної межі, за якою виникає реальна загроза духовного самознищення через використання зброї постправди, а саме через зіткнення ентропійних і неентропійних правд, які символізують дихотомію «культури миру» і «культури війни».

Дослідження культурно-історичної динаміки, становлення ціннісно-смислового, соціально-психологічного і праксеологічного навантаження поняття правди як екзистенційної істини потребує аналізу морально-етичних, соціальних, інформаційно-гносеологічних причин його трансформації з історичного ідеалу у феномен постправди як форми тотальної брехні та дезінформації. Таке завдання вимагає цілісного холистичного підходу, в якому онтологія, психологія і праксеологія, філогенез та історіогенез феномену обману виступають як органічна цілісність.

Саме на цій методологічній основі відкриваються перспективи пошуку шляхів подолання епістемологічних розривів в розумінні дихотомії між істиною і правдою, дезавування обману і брехні в соціальному поступі національних організацій і людства загалом. В контексті епістемно-психологічного захисту істини від подальшої девальвації необхідно звернутися до генезису поглядів зарубіжних і вітчизняних дослідників на природу феномену обману, брехні, їх дихотомічного взаємозв'язку з реальною правдою, його трансформацією в таке системно-гібридне утворення, як постправда, яке стало символом гарячих і холодних війн в нашу епоху.

Аналіз останніх актуальних досліджень та публікацій. Дослідження феномену обману до другої половини XIX століття мало, зазвичай, умоглядний характер на рівні інтуїтивних прозрень, спостережень. Спеціальні системні дослідження, які претендували на рівень наукових, почали з'являтися лише в кінці XIX – на початку XX століття. Серед фундаментальних робіт, які започаткували наукові дослідження феномену обману в першу чергу слід відмітити праці К. Мелітана, Ж. Дюпра, О. Ліпмана, В. Штерна та інших. Висунуті цими дослідниками погляди на природу обману в тій чи іншій мірі не втратили свого теоретичного і практичного значення й на сьогодні. Особливе місце в дослідженні феномену брехні займає В. Штерн [26; 27]. Його визначення брехні базується на таких ознаках: усвідомлення хибності, націленість на об'єкт, намір ошукати та мотивація її доцільності. Аналіз сучасних досліджень показує спільну проблему, а саме брак цілісного комплексного підходу в осмисленні цього феномену, який потребує розгляду одночасно в психологічно-когнітивному, ціннісному і екзистенційному сенсах. Тема обману як складової комунікації зазвичай трактується переважно у психологічному контексті і тому рідко розглядається як предмет філософського, соціологічного і особливо соціально-епістемологічного дослідження. Дослідники, починаючи з О. Ліпмана, схильні не пов'язувати дві домінуючі позиції щодо тлумачення природи і суті брехні – з одного боку, брехню як девіацію, відхилення від норм і принципів моралі і, з другого, кваліфікацію брехні як комунікативно-вольового процесу [9]. Більш гнучку позицію у визначенні природи брехні займають такі дослідники як Ж. Дюпра і В. Штерн. Зокрема Ж. Дюпра [див.: 16] намагається дослідити феномен брехні не тільки в психофізіологічному, індивідуально-психологічному, але й у соціально-психологічному його вияві.

Починаючи з 20–30-х років XX століття, з приходом до влади авторитарно-тоталітарних режимів комуністичного, нацистського, фашистського, незалежне, неупереджене дослідження феномену обману і пов'язаних з ним соціальних маніпулятивних технологій практично стало неможливим. Незалежне об'єктивне дослідження феномену брехливості було спорадичним і, зазвичай, концентрувалося в ареалі демократичних країн (П. Екман [19]). Останні роки спостерігається посилений інтерес дослідників до феномену обману в різних наукових галузях і в різних контекстах: природа феномену обману, особистісні риси брехуна, діагностика обману та схильності до брехні, соціальні функції обману тощо. Дослідники часто наголошують на всеохопності брехні в суспільстві та її суперечливу природу, розглядають брехню як моральний феномен в певних випадках навіть позитивний і роблять висновок, що брехня, обман і неправда є соціальними і психологічними

складниками функціонування людини в соціумі. М. Кременчуцька, С. Маркіна підкреслюють, що обман «став засобом маніпуляції свідомістю» [8]. Вони здійснили порівняння схильності до маніпуляцій та брехні осіб різних вікових груп та виявили, що молоді люди більше схильні орієнтуватися на соціальне оточення, що вимагає адаптації до певних норм та правил, в тому числі шляхом маніпуляцій. Ними також доведено, що екстернальність людини, тобто схильність приписувати все, що відбувається в її житті, зовнішнім причинам, підвищує її готовність до маніпуляцій та брехні в міжособових стосунках [8].

А. Шиделко та Н. Калька описали своєрідність обману на кожному етапі життя людини, проаналізували причини його виникнення та стверджують, що обман та неправда є невід'ємною частиною становлення особистості, її поведінки та адаптації в сучасному суспільстві, а представники різних вікових категорій звертаються «до брехні як захисної поведінки, маніпулятивної та гнучкої, яка вигідна для приховання або замовчування певних фактів чи іншої інформації» [17].

З іншого боку, дослідження К. Невілл з колегами за участю 79 студентів показало, що повсякденний обман може бути не добровільною дією, а радше чимось неконтрольованим. Вони стверджують, що найсильнішим предиктором повсякденного обману є спихопатія розгальмування та імпульсивний пошук гострих відчуттів [23].

Навіть наймодніший нині інтелектуальний помічник людини – штучний інтелект (ШІ) виявив високий потенціал навчатися обману. Петер С. Парк з колегами, дослідили обман з боку великих мовних моделей і спеціалізованих систем, навчених вигравати в ігри. Серед прикладів систем ШІ, які власне цілеспрямовано, а не випадково видають хибні результати, вражає випадок з CICERO, розробленою Meta для гри в настільну гру «Дипломатія», що передбачає формування та розрив альянсів. CICERO спроможна давати неправдиві обіцянки, порушувати домовленості і навіть вигадувати особисті дані, щоб здобути довіру, попри зусилля Meta навчити її бути чесною [24].

Виклад основного матеріалу. Розв'язання антиномії між істиною і правдою, істиною й оманною знайшло свою реалізацію в історії психолого-епістемологічних пошуків в двох основних напрямках конструювання духовності: афіно-платонівському й александрійсько-біблійському.

Афіно-платонівське тлумачення духовності орієнтує людину на трансцендентні напередзадані ідеальні сенси розуму й буття (ейдоси). З цієї світоглядної позиції поняття добра і зла, свободи та відповідальності не є суто антропоцентричними, тому людські уявлення про добро і зло, правду і брехню є проекцією космічного закону збереження життя, яке сприяє перемозі життя над силами руйнування, правди над брехнею, але цей закон реалізується не автоматично. Він вимагає від людини не просто визнання їхньої істинності, а життя й переживання в істині.

Більш виразно у цьому контексті стверджується александрійсько-біблійська духовна традиція, яка тлумачить людське життя як буття, як його осягнення. Тим самим істинність корелює з життєвою правдою як вільний вибір між сваволею розуму і життям. Якщо афіно-платонівська духовність звільняє природу і людське мислення від недосконалості, тим самим гальмуючи активність людини, то александрійсько-біблійська традиція тлумачить духовне пізнання, світовідчуття як драматичне осягнення життя, істину як результат божественних одкровенень, оману як результат гріхопадіння, правду як підсумок пошуку власних шляхів при втіленні вищих духовних сенсів. Саме тому александрійсько-біблійська традиція стала основним духовним орієнтиром новоєвропейської людини, формуючи її активістську позицію і екзистенцію як «тут-ось-буття» (М. Гайдеггер [20]).

Екзистенція виявляє свободу людини – здатність виходити за свої межі у мисленні та світосприйнятті, трансцендуючи до вищих сенсів. Ідучи за цією традицією, ідея істини

в європейській культурі, особливо на її східних теренах, долає межі когнітивної функції, виступаючи одночасно як екзистенційна істина. Виражаючи вимогу відповідності знання фактичному станові справ, вона разом з тим націлювала суб'єкта на цілісне пізнання – осягнення буття в єдності його онтологічних, психологічних, аксіологічних і праксеологічних вимірів. В метафізичному сенсі таке осягнення істини означало досягнення синергії креативності людини з креативністю космосу, що дозволяє узгоджувати її націленість на практичну ефективність знань з фундаментальними трансцендентно заданими сенсами. Розрізняючи поняття істини й правди, александрійсько-біблійська гносеологія разом з тим орієнтує на зняття дихотомії між ними. Абсолютним взірцем, ідеалом холістичного підходу відносно синергії істини і правди є космічна місія Ісуса Христа, який сповіщає: «Я є Шлях і істина і життя» (Івана 170) [5, 170].

Ідея софійності як абсолютна синергія істини й правди виступає як гносеологічний ідеал, що є тим наскрізним інваріантним взірцем, за яким формується майбутнє будь-якого етносу, нації і людства загалом. Проте у повсякденній реальності, унаслідок колізій буттєвості людини, амбівалентності ціннісного характеру правди, між поняттями істини й правди наявні певні розбіжності. Правда – це морально-ціннісно навантажена істина. Вона не є абсолютно нейтральною щодо екзистенційної ситуації. У залежності від характеру оцінки фіксованої нею фактуальності подій вона може провадити до гальванізації або й здійснення множини правд, релятивізації істини. Правда як екзистенційна істина передбачає осмислення людиною повсякденної фактуальності життєвого світу відповідно до життєвих цілей, традицій, етноментальних матриць світорозуміння й світовідчуття. А тому персональна правда завжди корелює з «нашою», тобто груповою чи масовою (національною, «державною») правдою. Тобто в силу своєї екзистенційності правда є феноменом життєвого світу людини, засвідчуючи вписаність істини в контекст буття конкретної спільноти.

Істина – джерело й інструмент внутрішнього світопорядку, завдяки чому людина оволодіває власною свободою. Переживаючи істинність суджень, людина тим самим підтверджує дійсність власного буття в його індивідуальному і колективному вимірах. Як зазначає в цьому сенсі М. Гайдеггер, сутність істини відкриває себе як свобода. Остання становить екзистенційно те, що відкриває можливість сущого буття [20]. Відкриваючи для людини буття сущого, свобода пізнання у такий спосіб заперечує або підтверджує пропозиційну істину, екзистенційно утверджує її як правду чи оману.

На відміну від істини, яка відкривається в процесі пізнання, правда конструюється, вибудовується у відповідності до трансцендентно заданих першосенсів, що стають ідеалом. У категорії правди однозначність істини, її незалежність від позиції інтерпретатора замінюється такими поняттями, як життєвий простір (це підкреслює залежність від точки і системи відліку), життєвий світ з усім розмаїттям актуального буття людини, зі всіма екзистенціалами, багатоваріантним тлумаченням істини. Отож, правдошукацтво – це постійний процес узгодження, кореляції істинного знання з трансцендентно заданими першосенсами буття, універсальними культури: сумлінням, обов'язком, справедливістю, свободою, вірою, надією, доброчесністю тощо.

Засноване на софійній традиції правдошукацтво кваліфікують як найвищий ступінь неентропійності людського діяння і мислення, спрямованих на гармонізацію світопорядку. До таких традицій правдошукацтва належить сократівська школа, яка стала альтернативою прагматико-інструментального підходу до пізнання, що практикували представники софістики. Актуальність гальванізації софістики як особливого інструментарію словесних маніпуляцій, оманливих риторичних технологій особливо зростала в критичні, неспокійні періоди грецької історії. Гносеологічні та етичні спекуляції софістів, які межують з відвертим волюнтаризмом, в такі історичні періоди набувають витончених, перетворених форм

обману і брехні. За таких обставин мистецтво моделювання проблемних ситуацій, креативного маніпулювання риторичними засобами софісти спрямовували не на утвердження людської мудрості, а на цілком прагматичні цілі з метою адаптуватись, вижити у складному та далеко не завжди прихильному і комфортному світі.

Разом з тим ми не можемо заперечувати потенційні можливості креативності софістів. Націленість софістики на творчу спонтанність, парадоксальність мислення, софістична традиція в сфері пізнання, педагогіки, судочинства в силу свого нелінійного, синергетичного характеру об'єктивно налаштовувала особистість на творче світовпорядкування і тим самим відкривала можливість не лише для прагматичного самоствердження, але для самовдосконалення, самоактуалізації особистості. В цьому контексті цілком можна погодитися з Т. Лютим, що «творчість (чим би вона не була керована) не переслідує заздалегідь поставлених цілей. Творець сам і не відає куди заведуть манівці його думок. Відтак парадоксальність, фікція, софізм то не просто повна інтелектуальна недбалість чи ошуканство, але й спроба замислитись над проблемами, які виринають на “перифірії” свідомості» [11, с. 295].

Позиція софістів контрастує з поглядами і методами ведення діалогу Сократом. На відміну від софістів з їх нігілізмом як тотальним баченням оманливості буття, Сократ отожднює чесність, правдивість з мудрістю, справедливістю, поміркованістю, тобто істина і справедливість для Сократа ідентичні поняття. Морально виважений вчинок зводиться до факту його усвідомлення, тобто сприймається як рефлексивний акт. Пізнання блага відкриває шлях до його досягнення. Сократа можна вважати першим незалежним гуманітарним експертом з тих чи інших софістичних, прагматико-риторичних технік, спекулятивних суджень. Метою його діалогічних розв'язок є не тільки дезавування прагматико-егоїстичних намірів софістів, але прокладання шляхів до моральної доброчесності, тотожності істини й правди, що є базовими складовими сократівського методу.

Саме життя в істині дозволило Сократу виконувати роль морально-просвітницького авторитету, дезавувати на цій основі маніпулятивно-риторичну практику софістів. Користуючись ідентифікаційною логікою, захищаючи істину від спотворення, а опонента від хибних уявлень, Сократ виступив не тільки в ролі незалежного громадського експерта, але і соціопсихотерапевта. Кінцевою метою в поступі до пізнавально-етичного ідеалу він вбачав морально-духовне піднесення свого опонента, формуючи його психокультуру, засновану на однозначному аналоговому мисленні, ідеалом якого є тотожність істини й правди. Тобто загалом сократівський метод спрямований не тільки на розв'язання чи розкриття ситуативних психологічних або пізнавально-етичних проблем, але й на те, щоб допомогти учаснику діалогу знайти шлях конструктивних змін його власної помилкової точки зору, тобто здійснити перехід до нової духовності. Такі високі екзистенційно-конструктивні інтенції сократівського методу визначають і характер психолого-когнітивних засобів трансформації життєвої позиції опонента. Це, зазвичай, використання «м'яких», неентропійних засобів переконання і пробудження самостійної пошукової націленості опонента. В цьому контексті принцип софійності має суттєву перевагу щодо жорстко категоричних форм аристотелівського дихотомічного мислення з його законом «виключеного третього», який, на жаль, став домінантою європейського світосприйняття та світорозуміння.

Заслуга Арістотеля в аналізі співвідношень між істиною і правдою, істиною й оманною полягає в тому, що він вперше розвів їх по різних секторах логіко-дискурсивного та екзистенційно-психологічного рівнів осягнення дійсності. На його думку, істина є критерієм доказового і необхідного знання, а буденні знання і думки характеризують лише імовірнісну правдоподібність критеріїв оціночного знання, яка функціонує у сфері судових рішень, в емоційних промовах на народних віче тощо. Тобто в логіці буденної аргументації

ритор має справу не з істиною, а лише з правдоподібністю аргументації. Арістотель наголошував, що довіра до оратора буде залежати від того, наскільки оратор є шукачем істини, «серйозною людиною з доброю репутацією» [2, с. 109]. Софісти на його думку, навпаки, імітують ширість штучно, прагматично.

В пошуках шляхів і методів анігіляції брехні й інших форм девіантної поведінки, Арістотель обґрунтовує ідею катарсису як метод очищення психіки від патогенних пристрастей і афектів. Він був впевнений в дієвості особливого переживання, коли такі девіації як сором, страх, докори сумління перетворюються в здорові позитивні почуття через їх анігіляцію шляхом психологічного потрясіння, трагедії, тобто через духовний катарсис як спосіб очищення від патогенних афектів. «Трагедія є наслідування за допомогою мови... де очищення пристрастей здійснюється шляхом співчуття та страху» [2, с. 30]. У цьому сенсі теорія катарсису як способу прояснення істини, звільнення від патогенних почуттів і нахилів контрастує з маніпулятивними психотехніками софістів, спрямованими на спотворення істини заради користі.

Середньовічна християнська богословська традиція стосовно тлумачення феномену обману базувалася на теорії А. Августина, котрий визначав брехню і неправду як відхилення від виконання людиною божественного задуму – жити і діяти за образом і подобою Божою.

Августин Блаженний осмислював трансформацію й асиміляцію різних форм девіацій людини з філософсько-антропологічних позицій християнства. У своїй знаменитій «Сповіді» він формулює головну чесноту людини: через самозречення і духовне очищення формується здатність взяти на себе тяжкий хрест зустрічі з неправдою. Він формулює власне розуміння «діалектики душі», яка може бути врятована через божественну благодать, через екзистенційне покаяння, сповідь [1, с. 59]. В цьому контексті А. Августин засуджує тенденційну маніпулятивну риторику як софістичну гру, попереджаючи читача, що ми вчимося не словами, які звучать зовні, а внутрішньою істиною, яка звучить в душі [1, с. 60]. Медитативні практики «Сповіді», представлені А. Августином, вимагали від вірян всеосяжної духовної відкритості, екзистенційно-катарсичної напруги, відсутніх в традиційних медитативних культових практиках минулого. Екзистенціали абсолютної щирості, совісті, емпатійності – це невід’ємні риси духовних практик християнства [1, с. 58]. В цій духовній атмосфері формувалися настанови нетерпимості до різного роду маніпулятивних хитрощів софістичної риторики. Проте факти релігійної нетерпимості християнства, релігійного фанатизму, імплементація у суспільство жорсткої церковної ієрархії, домагання церкви бути абсолютним авторитетом у висвітленні істини створили атмосферу спотворених форм свідомості у вигляді ідеологічних кліше, фарисейства. В таких випадках істина інституціоналізується, монополізується, перетворюється в зброю підкорення, трактується як обов’язок.

Екзистенціали віри, гріховності, сповіді, покаяння були також предметом філософського дослідження Томи Аквінського. Виходячи з амбівалентності людської природи, він в аналізі засобів духовної трансформації й очищення від гріха чи не вперше поставив питання про добродійні форми брехні. Т. Аквінський пов’язав виправдання різних видів брехні з використанням їх для добродійних моральних цілей. Він вважав, що гріх брехні загострюється, якщо її суб’єкт з її допомогою має намір заподіяти шкоду ближньому, називаючи таку брехню шкідливою. І навпаки, він стверджував, що гріх брехливості зменшується, якщо її застосування спрямоване на добро чи ігрову діяльність, лицедійство. Тоді ми маємо справу з жартівливою брехнею, або вона переслідує добродійні цілі. Тоді це корисна брехня, спрямована на порятунок людини [3].

Проблема обману у філософсько-богословській думці Середньовіччя розглядалася не тільки в теоретичному, але і в праксеологічному плані, зокрема в католицькій

обрядовості був розроблений цілий ряд духовних практик, спрямованих на дезавування, анігіляцію людської брехливості, оманливості як чисто інструментального методу егоцентричного самоствердження. Для об'єктивного неупередженого аналізу еволюції тих чи інших морально-етичних учень в культурі середньовіччя необхідно остаточно відмовитись від її інтерпретації як духовного занепаду. Адже новітні дослідження свідчать, що це був історичний період доволі активного розвитку нових технологій, ідей у тому числі духовно-психологічних, педагогічних. Церква по суті не стояла на перешкоді науці. Церква мотивувала створення перших університетів, які мали досить широку автономію у вирішенні педагогічних і наукових питань. Саме тому дослідник християнства Р. Старк твердив, що науку створило християнство, що явно суперечить традиційним уявленням [25]. Релігійне мислення висунуло і своїми засобами обґрунтувало ряд основоположних принципів світобудови, які наука радикально модифікувала в свої методологічні принципи. Зокрема це принципи єдності світу, збереження енергії, причиновості, всесвітнього тяжіння, інваріантності, симетрії, простоти (атомізму), ентропії й неентропії, скінченної швидкості світла тощо.

Духовні практики, які виникли в надрах католицизму й православ'я, цілком відповідають духові й принципам, методам, конструктивним напрямам сучасної психотерапії, а саме її основній ідеї особистого зростання, розширення свідомості, «культивування тілесної і емоційної сприйнятливості щодо навичок діалогового, міжособового, а також міжкультурного і міжрелігійного спілкування, розвитку творчих здібностей і накопичення досвіду особистісної реалізації» [21, с. 277]. Ці психотерапевтичні проєкти цілком можна віднести до високих гуманітарних технологій, які не втратили свого значення і в наш час.

Обґрунтовані християнством онтологічно задані обмежувальні морально-етичні лінії фактично зігнував ренесансний гуманізм. Кваліфікуючи людину як безумовний центр світобудови, він звернув всю свою увагу в першу чергу на проблему етики людини, звільнення її креативності в напрямку досягнення гармонії зі світом, впорядкування його за законами правди і краси. Але разом з тим він підмінив принципи самореалізації людини відповідно до її космічної місії ідеєю самоствердження, що врешті і породило такі вияви соціальної патології як макіавеллізм. Ігнорування ренесансним індивідом онтологічно закладених морально-етичних обмежень переорієнтувало інтенцію людини на самоактуалізацію, на самоствердження з усім арсеналом інструментальних засобів: брехні, обману, самообману. Символом і втіленням вибухонебезпечного ренесансного індивідуалізму став макіавеллізм як вияв патологічного самоствердження людської буттєвості, домінування в ній чисто інструментальних девіантних способів і форм. Ніколо Макіавеллі у трактаті «Держава» створив образ можновладця, приреченого на роль упорядника соціального життя в екстремальних історичних умовах. В основу побудови стабільного державного порядку, на його думку, повинні бути покладені принципи, що корелюють з принципами людської природи, вказуючи на її амбівалентність. За Н. Макіавеллі, людська природа оманлива і зла, тому необхідно протидіяти їй усіма засобами: «про людей в цілому можна сказати, що вони невдячні і непостійні, схильні до блюзнірства і зради, що їх чекає небезпека і приваблює нажива» [13, с. 64]. Тому володар «має чітко засвоїти в своїх поглядах та ідеях, що притаманні природі людини і підступність звіра, хитрість лисиці і левова лють – головні чинники її діянь. Тож бути природним, крім закладених морально-правових дій, щоб зберегти владу, маємо набути вміння відступати від добра і користуватися цим умінням залежно від необхідності [13, с. 59]. Володар не повинен перейматися докорами сумління, використовуючи такі інструментальні засоби, як брехня, інтриги, підступність. Таким чином, через трансформацію морально-етичних цінностей у спотворені форми свідомості девальгувалися найкращі інновації Ренесансу.

Епоха Нового часу та Просвітництва демонструє присутність екзистенційно-вольових мотивів у філософському трактуванні обману. Ж. Ламетрі у творі «Про волю висловлювання думок» розглядає тенденційну риторичку як утвердження монологічного права на істину. Він зауважив, що «дух панування», монополія на власну чи групову правду гальмує свободу висловлювання власної думки, і акцентував на тому, що ніхто не має права обмежувати свободу слова, навіть носії влади. Ці думки вченого є вельми актуальними в контексті сучасного феномену постправди, де маніпуляції громадською думкою стають головною ідеологічною зброєю владних структур. В цьому контексті Д. Локк був впевнений, що спекулятивно-симулятивна риторика є мистецтвом обману, він наголошував, що люди люблять ошукувати один одного і бути скривдженими. Риторика, за його твердженням, це могутня зброя хибної думки, вона має своїх штатних професорів, викладається публічно і завжди була у великій пошані [10].

З чисто інструментальних позицій оцінював феномен брехні Вольтер. На його думку, брехня може бути найвищою чеснотою, якщо творить добро, при чому треба брехати сміливо і завжди. Так стверджується ідея добродійного конструктивного обману. Філософи Нового часу вперше звернули увагу на інформаційно-психологічні передумови різного роду хибних уявлень, забобонів, міфотворчості, на їх, висловлюючись сучасною психологічною термінологією, інваріантний, архетиповий характер.

Ф. Бекон у праці «Новий Органон» спробував не лише класифікувати вияви цього феномену, але й запропонував методи анігіляції так званих ідолів, продемонструвавши, що шлях звільнення від них полягає в ясному усвідомленні джерел їх виникнення, походження, стереотипів людської свідомості. Ці «ідоли» він поділяє на чотири види: ідоли роду, печери, майдану і театру [4]. Для очищення простору для вільної конструктивної творчості Ф. Бекон пропонує позбутися традиційно закріплених стереотипів мислення, різного роду міфів, упереджень у науці. Тобто фактично він мислить синергетично, пропонуючи для пошуку нового знання реконструювати традиційне поле знань і таким чином стерти з історичної пам'яті гальмівні фактори, старі сліди. Але, як засвідчує подальша не тільки наукова, але й соціокультурна практика, ті чи інші упередження, особливо коли вони засновані на архетипово заданих історичних міфах, надто живучі, консервативні, тому важко викорінені. Вчений природодослідник або історик, здавалося б, свідомо може їх позбутися, але вони можуть актуалізуватися у свідомості спонтанно, архетипно, і впливати на хід дослідження або навіть на поведінку вченого. В науково-дослідній діяльності упередження, які Бекон назвав ідолами людського роду, транслують на поле наукових досліджень еволюційно задані архетипи мислення і світовпорядкування, імпліцитно нав'язуючи науковцям тенденційний хід думок. Але особливої уваги в плані дезавування потребують упередження, названі Ф. Беконом «ідолами натовпу». Соціетальна психіка натовпу, як це засвідчують Г. Лебон і особливо С. Московичі – це демонізована психіка, заснована на реміфологізації [22].

Епоха Нового часу, Просвітництва з її культом розуму на перше місце поставила саме захист і виправдання істини, очищення її від усякого роду хибних уявлень, упереджень. Причому ідея істини виконувала не тільки власне когнітивну, але й екзистенційно-буттєву роль. Укоріненість Нового часу в ренесансній епосі виявилася не лише в пізнавальному, але й у психолого-екзистенційному інтересі. Тобто осягнення істини в Новий час означало наближення до Бога через духовно-психологічне осягнення законів світобудови. Характерна для Нового часу орієнтація на практично-прикладну ефективність знань поєднувалася з фундаментальним онтологічним смислом, який повинен відповісти на основоположні смисложиттєві питання, чого якраз не вистачає в сучасній технократичній науці. Мислителі Нового часу прийшли до висновку, що наукові раціональні форми

мислення і так звані міфи, упередження не розділені жорсткою демаркаційною лінією. Як стверджує Б. Паскаль, щоб існували чесноти, необхідні їх антиподи, тому «ми в стані доброчинності не тому, що сильні духом, а через те, що нас з усіх боків підпирає набір притаманних нам вад, схожих до натиску вітрів, які йдуть один проти іншого: варто нам позбутися однієї вади – і ми вже у полоні іншої» [15, с. 354].

Розглядаючи проблему в цьому контексті, І. Кант правомірно акцентує: якщо не викорінювання, то хоча б зменшення ареалів обману на основі утвердження громадянського суспільства є основоположною засадою утвердження соціальної справедливості. На його думку ніщо нас так не обурює як несправедливість. Навіть решта видів зла є ніщо порівняно з нею [7, с. 394]. Хоча І. Кант теоретично виключав можливість досягнення усезагальної правдивості, він не приділив уваги ролі інструментального, хибного в підтримці життєвості правдивого, нормативного. Концепція І. Канта як морально-етичний ідеал утвердження істини на противагу омані, як проєкт для майбутнього має право на життя. Це може стати психокультурою майбутнього, заснованою на абсолютній довірі, толерантності. Для цього в психокультурі людства необхідні не стихійні, а керовані кардинальні зміни. Але це перспектива віддаленого майбутнього яка лежить за межами планетарної сингулярності. Проте сам факт постановки І. Кантом проблеми про тотальну злоякісність брехні є цивілізаційним попередженням для нащадків. Саме в хибних уявленнях І. Кант вбачав суть радикального світового зла. Торжество постправди в ХХІ столітті виявило справжню міру далекоглядності кантівського пророцтва. Проблематичність протистояння облуди дозволяє розуміти усю цивілізаційну небезпеку соціального зла.

Отже, починаючи з епохи Просвітництва, найвищим атрибутом людини був оголошений інструментальний розум, ототожнюваний з Логосом, рацією, дискурсивним знанням, технонаукою, проте позбавлений духовності, свободи, креативності. Картезіансько-ньютонівська картина світу вела до того, що на початку ХХ століття можливими стали не лише маніпулятивна наука, але й релятивно-корпоративна етика. Утверджувалася думка, що норми, які формувалися впродовж тисяч років, не впливають з онтологічно-сутнісних сил людини, її космічної місії, а є релятивними, договірними, корпоративними, тобто вони є виразом прагматичних корпоративних інтересів певних соціальних груп. Понад те, виходячи з принципів домінантної ролі маніпулятивного, інструментального підходу до вирішення буттєвих проблем з його кредо «мета виправдовує засоби», мотивувалася відмова від самих моральних норм як перешкоди в досягненні успіху. На цьому тлі такі інструментальні засоби як омана, брехня, обман стали основним знаряддям маніпулятивної політики (Н. Макіавеллі), економіки (А. Сміт), духовного життя (Ф. Ніцше). Торжество брехні у вигляді спотворених форм свідомості марксизму, нацизму, фашизму, комуно-більшовизму, а тепер і рашизму з їх витонченим демагогічно-ідеологічним утопічним інструментарієм підтверджують кантівське пророцтво: облуда виходить за межі свого традиційного життєсвітового ареалу на авансцену світової історії у формі постправди, постреальності ХХІ століття.

Ф. Ніцше констатував, що сутністю моралі є вимушена брехня, яка покликана приборкати в нас природну основу, а звідси обман постає як інструментальна необхідність, невід'ємний атрибут людського становлення. На його думку, саме обман є тою креативною силою, яка робить людину людиною, адже, завдяки креативним властивостям обману, індивід конструює «червоні лінії», які обмежують його власні інстинкти [14].

Як ми вже відзначили, до другої половини ХІХ століття дослідження феномену обману носило, зазвичай, умоглядний характер. Спеціальні системні дослідження психології брехні, які претендували на статус наукових, почали з'являтися лише в кінці ХІХ – на початку ХХ століття. Їхній розвиток в першу чергу був пов'язаний з революційними

змінами в науці про людину. Зокрема це утвердження психоаналізу, який дозволив маніфестувати в конкретні лінгвістичні форми феномени несвідомого в людині, розкривати потаємні глибини людської психіки з усім її потенціалом в нормі і в патології. По-друге, проблема актуалізувалася через те, що феномен брехні почав набирати інституціоналізованих, легітимізованих форм. Такою формою її маніфестації стала політична демагогія, яка є засобом не лише для управління масовою свідомістю в масштабах держави, але й інструментом досягнення геополітичних цілей тих чи інших спільнот, імперських, тоталітарних держав і союзів. Перетворення омані і брехні в інструментальний засіб реалізації внутрішньодержавних і зовнішніх геополітичних цілей були також дієвим фактором посиленого інтересу до феномену обману з боку наукового співтовариства.

Наукові дослідження феномену обману започаткували фундаментальні праці К. Мелітана, Ж. Дюпра, О. Ліпмана, П. Екмана тощо. Це, зазвичай, були емпіричні дослідження психологічних особливостей осіб, схильних до брехні, брехливості як психологічного феномена, зокрема, в поведінці дітей та підлітків, спрямовані на з'ясування причин брехливості, розробку педагогічних методів її профілактики та подолання, обмеження її ареалів. З теоретичного боку це був погляд на феномен обману як комунікативно-діяльнісний процес, визначення її психологічної суті, класифікації її видів, форм в житті людини, психологічних причин та механізмів. Висунуті вказаними дослідниками погляди на природу обману не втратили свого теоретичного і практичного значення й сьогодні. Проте авторам зазначених робіт ще притаманна умоглядність, опора на здоровий глузд, а основним їх недоліком є брак цілісного, холістичного підходу в аналізі предмету дослідження.

Особливе місце в дослідженні феномену брехні займає В. Штерн. Його визначення брехні як свідомо невірного твердження, спрямованого на досягнення певних цілей шляхом обману інших людей, використовують спеціалісти інструментальної детекції брехні і в наш час. Диференціюючи справжню брехню від інших можливих невірних тверджень та хибних уявлень, він визначає її через такі ознаки: усвідомлення хибності твердження, націленість на об'єкт, намір ошукати та прагнення мотивувати доцільність обману. За першими двома ознаками брехню можна відрізнити від ілюзії або аберації пам'яті, третя дозволяє диференціювати її від фантастичного, неадекватного твердження [26; 27].

Порівняльний аналіз поглядів фундаторів дослідження обману і сучасних авторів показує спільну проблему, а саме брак цілісного комплексного підходу в осмисленні цього феномену, який має розглядатися одночасно в психологічно-когнітивному, ціннісному і екзистенційному сенсах.

Потреба цілісного, комплексного підходу зумовлена тим, що катастрофічність сучасного життя спричинила таке втілення феномену обману як постправа. Цей феномен увібрав у себе всі патологічні, девіантні форми, всю багатоманітність життєвого устрою сучасної людини. На жаль, абстрагуючись від вказаного вище характеру сучасної епохи, дослідники, починаючи з К. Мелітана та О. Ліпмана, не схильні пов'язувати дві домінуючі позиції щодо природи і суті брехні – з одного боку, брехню як девіацію, відхилення від норм і принципів моралі і, з другого, інтерпретацію брехні як комунікативно-вольовий процес. Найбільш наочним прикладом в недооцінці холістичного підходу до вивчення брехні і обману є штучне протиставлення морально-етичної концепції обману К. Мелітана і психологічної теорії брехні як вольової діяльності з інтенцією на результат О. Ліпмана.

За К. Мелітаном, брехня визначається за ознакою аморальності: «брехати» означає видавати вимисел за справжній факт. Той, хто бреше, замінює факти, які дійсно відбуваються, такими, які йому хотілося б бачити. Тобто сутність феномену брехні, за К. Мелітаном, полягає в аморальній, егоїстично вигідній для обманника підміні реальних буттєвих обставин вигаданими. При цьому може мати місце як повна брехня, заснована на вигадках,

так і «неповна брехня», яка має свої градації у формі замовчування, перебільшення або применшення. Щодо мотивації до брехні, то, за К. Мелітаном, в суспільстві періодично складаються обставини, за яких з необхідністю потрібно приховувати своє істинне «я», що неминуче призводить до брехні. Люди можуть брехати і з потреби дотримання елементарних норм благопристойності, або перетворювати брехню в буттєвий інструментарій – брехня за ситуації необхідної вигоди [див.: 12].

Більш гнучку позицію у визначенні природи брехні займають такі дослідники як Ж. Дюпра і В. Штерн. Зокрема Ж. Дюпра намагається дослідити феномен брехні не тільки в психофізіологічних, індивідуально-психологічних, але й в соціально-психологічних його проявах. В цьому контексті брехня розглядається як комунікативний процес і результат системної психологічної і соціокультурної взаємодії людей в процесі спілкування. Брехня кваліфікується як акт, за допомогою якого одна особа намагається ввести до розуму іншої особи поняття, незгідне з тим, що перша особа вважає істиною [6, с. 49].

Як уже зазначено, починаючи з 20–30-х років XX століття неупереджене дослідження феномену обману стало практично неможливим через переключення уваги на соціогуманітарні маніпулятивні технології. Дослідницький інтерес до феномену брехні і обману став концентруватися загалом в рамках обґрунтування і розробки пропагандистськими центрами тоталітарних режимів хижацьких маніпулятивних технологій з метою управління свідомістю мас в напрямі виправдання і стабілізації вказаних режимів. Наочним прикладом є маніпулятивні агресивні технології гебелівської пропаганди. При цьому застосування системи дезінформації було максимально завуальоване, застраховане від можливого викриття. Такі методи були засновані на експлуатації необхідних режимові символів віри, національних міфів, етноархетипів, утопічних проектів [6, с. 23].

На жаль, як це не парадоксально, дезавування феномену обману, звуження його ареалів в нашу постмодерну епоху, епоху інформаційно-комунікативної революції тільки ускладнилася унаслідок наростаючої нестабільності, невизначеності, релятивності всього устрою життя сучасної цивілізації. За цих умов альтернативою чисто інструментального підходу до вивчення такого злостісного феномену як обман і, зокрема, його модерної форми – постправди – має бути протиставлений холистичний, софійно-екзистенційний підхід в дослідженні істини й омани, правди і брехні.

Висновки. Софійно-екзистенційний, системно-цілісний підхід в оцінці співвідношення істини й омани, правди і брехні є альтернативою пануючому в нашу постмодерну епоху чисто епістемному підходу до аналізу соціальних явищ. Започаткована ще Ф. Беконем теза «знання це сила» у XX–XXI столітті перетворилася в деструктивний чинник агресивного соціального активізму унаслідок утвердження дихотомії істини і життєвої правди, віри в атрибутивний характер обману і брехні. Така світоглядна настанова породила симулятивні ідеологічні системи, які на жаль і визначають сучасний світопорядок. Тому в епоху комунікативно-інформаційної революції трансформація феномену обману і брехні в новітні модифіковані різновиди є особливо деструктивними й злостісними і потребують ґрунтовної наукової концептуалізації. Важливо також емпіричне дослідження схильності особи до обману, створення надійних і валідних методик, за допомогою яких можна було б прогнозувати цю схильність, а не лише констатувати наявність брехні в розповіді людини в перевірці її на поліграфі.

Список використаної літератури

1. Августин Блаженний. Сповідь / Перекл. з латини Юрія Мушака. Видання третє. Київ: Основи, 1999. 319 с.
2. Арістотель. Поетика. / https://shron1.chtyvo.org.ua/Aristotle/Poetyka_vyd_1967.pdf
3. Баумайстер А. Тома Аквінський. Вступ до мислення: Бог, буття, пізнання. Київ: *Дух і літера*, 2012. 408 с.
4. Бекон Ф. Новий Органон. Київ: Ріпол-Класік, 2002. 364 с.
5. Біблія, Книги Святого Письма Старого і Нового Завіту. Київ: УБТ, 1990.
6. Дехтерова Т. Психологічний феномен брехні // *Правничий вісник університету КРОК*. Вип. 4. К., 2009. С. 178–187.
7. Кант І. Про гадане право брехати з людинолюбства <https://kontur.media/immanuel-kant/>
8. Кременчуцька М. К., Маркіна С. І. Особистісні чинники схильності до брехні та маніпулювання. *Габітус*. 2022. № 39. С. 212–216. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/38.pdf>
9. Ліпман О. Лжа у праві. Харків : Юризд України, 1929. 189 с. (рос. мова)
10. Локк Д. Розвідка про людське розуміння [Текст] : у 4-х кн. / Д. Локк ; пер. з англ. Н. Бордукова. Харків : Акта, 2002. Кн. 1. 152 с.
11. Лютий Т. Розумність нерозумного. Київ, 2002. 420 с.
12. Майорчак Н. М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті: Монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 193 с.
13. Макіавеллі Н. Державець. Флорентійські хроніки. Київ, 2024. 496 с.
14. Ніцше Ф. Генеологія моралі / Ф. Ніцше. По той бік добра і зла. Генеологія моралі. Пер.з англ. Львів, 2002. С.185-319.
15. Паскаль Б. Думки. Київ: Дух і Літера, 2009. 704 с.
16. Пропотенська М. Філософія риторики. Екзистенційні та метаантропологічні аспекти. Навчальний посібник. Київ: Фірма ІНКООС, 2011. 228 с.
17. Шиделко А., Калька Н. Феномен брехні та брехливості: вікові особливості. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: збірник наукових праць*. 2020. Випуск 6. С. 153–157. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3583/1/%D0%BA%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>
18. Copleston F. Ch. A History of Philosophy: Volume I: Greece and Rome: From the Pre-Socratics to Plotinus. London: Burns, Oates & Washbourne, 1946.
19. Ekman P., Friesen W. V., O'Sullivan M. (1988). Smiles when lying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, P. 414–420.
20. Heidegger M. (1961). On the Essence of Truth. <https://aphelis.net/wp-content/uploads/2011/02/Martin-Heidegger-On-the-Essence-of-Truth.pdf>
21. Mann Heather Everybody Else Is Doing It: Exploring Social Transmission of Lying Behavior. https://www.researchgate.net/publication/267273419_Everybody_Else_Is_Doing_It_Exploring_Social_Transmission_of_Lying_Behavior
22. Moskovychy S. Vek tolp [ER]. URL: <http://www.litmir.br/?b=9273>
23. Neville, Khrista E.; Gore, Jonathan S.; and Lawson, Adam (2020). Personality Factors that Influence Truthfulness and Deception. *Kentucky Journal of Undergraduate Scholarship*: Vol. 4: Iss. 1, Article 4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://encompass.eku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1077&context=kjus>
24. Park, Peter S. et al. AI deception: A survey of examples, risks, and potential solutions. *Patterns*, Volume 5, Issue 5, 100988. May 10, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.cell.com/patterns/fulltext/S2666-3899\(24\)00103-X](https://www.cell.com/patterns/fulltext/S2666-3899(24)00103-X)
25. Stark Rodney. (1987) A Theory of Religion // Rodney Stark, William Sims Bainbridge. A Theory of Religion. P. Lang,. 386 p.

26. Stern, C., & Stern, W. (1909). *Erinnerung, Aussage und Lüge in der ersten Kindheit*. Leipzig: Barth.
27. Stern, W. (1912). *The Psychological Methods of Intelligence Testing*. Baltimore: Warwick and York

EVOLUTION OF THE CONCEPTS OF VERITY AND TRUTH, LIES AND DECEPTION IN THE DEVELOPMENT OF PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL THOUGHT

Denys Melnyk

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: den78up@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1275-5576>*

The genesis of the views of researchers on the nature of deception and lies, their dichotomous relationship with verity and truth is considered. It is emphasized that the history of understanding the antinomy of truth and error is rooted in two main ancient sources: Athenian-Platonic and Alexandrian-Biblical. In the different interpretations of these two directions, there is a common belief that verity is correlated with the truth of life as a free choice between the arbitrariness of reason and life, which requires a person to live in the truth. It was life in the truth that allowed Socrates to fulfill the role of a moral and educational authority, to disavow the manipulative practices of the sophists. Aristotle was the first to separate truth and error in different sectors of the logical-discursive and existential-psychological levels of comprehension of reality. The Medieval tradition was based on the theory of A. Augustine, who defined lies and untruth as deviations from the fulfillment by man of the divine plan – to live and act in the likeness of God. Th. Aquinas, proceeding from the ambivalence of human nature, was almost the first to raise the question of charitable forms of lies, linking their justification with their use for charitable purposes. Renaissance humanism reoriented the intention of human to self-affirmation with the entire arsenal of instrumental means: lies, deception, self-deception. The Modern and the Enlightenment put the protection and justification of truth, its purification from false ideas in the first place. Moreover, the idea of truth performed not only a cognitive role, but also an existential role. In particular, I. Kant rightly emphasizes: if not eradication, then at least reduction of areas of deception on the basis of the establishment of civil society is the fundamental principle of the establishment of social justice. However, starting from the Enlightenment, the highest attribute of human was declared instrumental reason, identified with Logos, ratio, discursive knowledge, but deprived of spirituality, freedom, creativity. Therefore, in the second half of the 19th – 20th centuries the triumph of lies in the form of distorted forms of consciousness of marxism, nazism, fascism, communist-bolshevism, and now racism confirm Kant's prophecy: deception goes beyond its traditional life-world area to the forefront of world history in the form of post-truth, post-reality of the 21st century. Special systematic studies of the psychology of lies, which claimed the status of scientific, began to appear in the late 19th – early 20th centuries. They were initiated by the fundamental works of K. Melitan, J. Dupra, O. Lipman, V. Stern. An alternative to a purely instrumental approach to the study of such a malignant phenomenon as deception and, in particular, its modern form – post-truth – should be a holistic, existential approach to the study of truth and deception, truth and lies.

Key words: verity, truth, lie, deception, post-truth, manipulative technologies.

УДК 159.9.316.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.12>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ

Катерина Мілютіна

*Академія праці, соціальних відносин і туризму,
вул. Кільцева дорога, 3-А, м. Київ, Україна, 03187
e-mail: katerinamilutina1963@gmail.com*

Людмила Бегеза

*Академія праці, соціальних відносин і туризму,
вул. Кільцева дорога, 3-А, м. Київ, Україна, 03187
e-mail: l_begeza@ukr.net*

Оксана Георгадзе

*Київській військовій ліцей імені Івана Богуну,
бульвар Лесі Українки, 25, м. Київ, Україна, 01137
e-mail: oksana.georgadze80@gmail.com*

У статті визначено, що у формуванні особистості актуальності набуває становлення самосвідомості, що зумовлена певними факторами, які необхідно враховувати в організації навчально-виховного та розвивального середовища дитини. Самосвідомість юнаків формується у процесі постійної взаємодії між внутрішніми психічними процесами та соціально-контекстуальними впливами, що обумовлюють розвиток когнітивних структур «Я», емоційного ставлення до себе, соціального саморозуміння та саморегуляції поведінки.

Основними чинниками формування самосвідомості майбутніх військовослужбовців є: військово-професійна мотивація, цінності та установки, інтеріоризація військових норм, вплив виховного середовища (викладачі, офіцери, бойові приклади), участь у груповій діяльності, здатність до рефлексії та самокритичності.

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей самосвідомості майбутніх військових застосовано: методика «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023), методика «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)»; анкетування [6; 13].

Встановлено, що підвищення загального рівня СЕК є результатом поступового засвоєння норм військово-професійного навчання і виховання, розширення соціальних ролей, посилення відповідальності. Переважна більшість ліцеїстів першого року навчання мають стійку позитивну самооцінку, яка є добрим прогностичним чинником для подальшої особистісної зрілості. Наявність у ліцеїстів низької самооцінки потребує психологічної підтримки. Результати дослідження демонструють тенденцію до підвищення самооцінки з роками навчання. Рівні самооцінки ліцеїстів 10 і 11 класів практично не відрізняються за результатами статистики, що свідчить про стабільність образу «Я» протягом двох років навчання у військовому ліцеї. Наявність середнього рівня самооцінки в групах демонструє адекватне самосприйняття, впевненість і здорове почуття власної цінності.

Застосування кореляційного аналізу дозволило визначити статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем соціо-емоційної компетентності в загальній вибірці ліцеїстів та у ліцеїстів першого року навчання, що підкреслює важливість підтримки позитивного самосприйняття для розвитку емоційної зрілості. Водночас, прямого кореляційного зв'язку між

сформованістю образу «Я» та рівнем самооцінки або СЕК виявлено не було, що вказує на автономність розвитку Я-концепції в специфічних умовах освітнього середовища з військово-професійним напрямом навчання і виховання.

Ключові слова: особистість, соціальна адаптація, самосвідомість, соціо-емоційна компетентність, самооцінка, самокерування, саморефлексія, майбутні військові, військовослужбовці.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка майбутніх військових, зокрема ліцеїстів, які лише формують професійну ідентичність, виходить за межі суто військової підготовки і стає предметом глибокого наукового аналізу. Саме у віці 15–17 років відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, що охоплює процеси самопізнання, самооцінки, самоставлення та саморегуляції. У майбутніх військових ці процеси тісно пов'язані з такими компонентами, як почуття обов'язку, відповідальність за власні дії, патріотизм, готовність до служіння та усвідомлення власного місця у боротьбі за свободу держави [7].

Мета дослідження. Виявити особливості самосвідомості ліцеїстів 16–17 років – майбутніх військових, визначити рівень її сформованості, проаналізувати взаємозв'язки з самооцінкою, здійснити порівняльний аналіз показників самосвідомості між ліцеїстами першого та другого року навчання з метою виявлення динаміки її розвитку в умовах військово-професійного освітнього середовища.

Аналіз попередніх досліджень. На етапі трансформацій та змін суспільства особливого значення набуває проблематика виховання, навчання та розвитку особистості, здатної до самореалізації, прийняття рішень, та самоздійснення. Провідне місце у формуванні особистості посідає становлення її самосвідомості, що зумовлена певними факторами. Сучасне освітнє середовище у своїй діяльності спирається на здобутки провідних представників психологічної науки, які досліджували закономірності фізичного, психічного та особистісного розвитку дитини. Їхні праці стали науковою основою для розуміння дитини як суб'єкта, здатного до творчої активності, самопізнання, відповідального ставлення до себе, інших і навколишнього світу, що підкреслюється у роботах І. М. Гресько [6] та Л. М. Журавльової [13].

Аналізуючи чинники, що впливають на становлення самосвідомості особистості, ми спираємося на фундаментальне положення психологічної науки про біосоціальну природу людини, що передбачає взаємодію як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант розвитку.

До внутрішніх чинників належать ті, що зумовлені біологічними характеристиками організму та проявляються у функціонуванні психічної діяльності – це, зокрема, психофізіологічні особливості, тип нервової системи, емоційно-вольові процеси. У цьому контексті доцільно розрізняти два взаємопов'язані вектори: функціональне забезпечення психічних явищ (сприймання, пам'яті, мислення, мовлення тощо); внутрішню активність особистості, спрямовану на усвідомлення, рефлексію та самопізнання. До зовнішніх чинників відносяться умови соціального буття людини, зокрема вплив мікро- та макросоціального середовища, яке визначає контекст особистісного розвитку, систему міжособистісних взаємодій, виховання, освіти, культурні та ціннісні орієнтири [12].

Самосвідомість юнаків формується у процесі постійної взаємодії між внутрішніми психічними процесами та соціально-контекстуальними впливами, що обумовлюють розвиток когнітивних структур «Я», емоційного ставлення до себе, соціального саморозуміння та саморегуляції поведінки. Розуміння структури цих факторів є основою для психологічної підтримки особистісного розвитку дитини на всіх етапах її соціалізації.

Юнацький вік характеризується яскраво вираженою орієнтацією на майбутнє. У цей період відбувається глибока переоцінка особистих цінностей, можливе розчарування в авторитетних фігурах – друзях, батьках – а також формування нових ідеалів, які

нерозривно пов'язані з уявленням про себе в майбутньому [1]. Центральним процесом цього вікового етапу є побудова індивідом власного «Я-перспективного», тобто конструювання уявного образу себе, зорієнтованого на майбутнє. У структурі цього образу провідне місце займає визначення життєвого шляху, професійного самовизначення та осмислення особистої соціальної ролі.

Процес формування самосвідомості у ліцеїстів (майбутніх військових) в освітньому закладі з військово-професійним напрямом навчання і виховання пов'язаний із зміною емоційними психічних станів, переживанням криз самоідентичності та невпевненістю у власних можливостях. Водночас він відкриває можливості для становлення адекватної самооцінки, розвитку рефлексивного мислення та поглибленого саморозуміння [2]. Теоретичне й емпіричне вивчення динаміки цього процесу дозволяє виявити чинники, що визначають хід особистісного розвитку, а також розробити ефективні психолого-педагогічні засоби підтримки юнаків на шляху їх самореалізації та адаптації.

До чинників, що впливають на формування самосвідомості ліцеїстів (майбутніх військових), належать: інтеріоризація військових цінностей та норм поведінки; вплив освітнього середовища та соціально-психологічного клімату у військовому закладі; наявність позитивних моделей для наслідування; участь у спільній діяльності, що потребує відповідальності, дисципліни та співпраці; рівень сформованості самооцінки, рефлексії, здатності до самоспостереження; наявність установок на особистісне зростання та готовність до служби.

На етапі навчання у військовому ліцеї важливе значення має формування мілітарного самоприйняття для становлення особистості ліцеїста (майбутнього військового) [3]. Мілітарне самоприйняття забезпечить: усвідомлення обраного професійного шляху як внутрішньо прийнятого і значущого; позитивне ставлення до військової служби як до місії, що має глибоке моральне, національне й особистісне підґрунтя; формування стійкої мотивації до саморозвитку, дисципліни та відповідальності; підвищення емоційної стійкості до стресових умов та криз ідентичності.

Отже, у контексті освітнього закладу з військово-професійним напрямом навчання і виховання формування самосвідомості є не лише завданням індивідуального розвитку, а й необхідною умовою становлення особистості військовослужбовця як відповідального, морального та патріотично зорієнтованого фахівця [9, 10]. Основними чинниками формування самосвідомості майбутніх військовослужбовців є: військово-професійна мотивація, цінності та установки, інтеріоризація військових норм, вплив виховного середовища (викладачі, офіцери, бойові приклади), участь у груповій діяльності, здатність до рефлексії та самокритичності.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 68 юнаків віком 16–17 років. Усі опитувані були з Київського військового ліцею імені Івана Богуна.

Методи. Опитування (Методика «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023), методика «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», методика «Короткий п'яти-факторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15).»); анкетування [6; 13].

Результати. У всіх шести шкалах СЕК (С-ЕО, Су, Ск, С-ЕУ, СК, Се) зафіксовано переважаючого середнього рівня розвитку, що вказує на сформовану основу для розвитку емоційної культури та міжособистісних навичок. Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами соціо-емоційна обізнаність (С-ЕО – 26,35) та самоусвідомлення (Су – 25,81), що виявляє добру обізнаність ліцеїстів у сфері міжособистісної комунікації, а також початкову здатність до рефлексії.

Водночас відносно нижчими залишаються середні бали за шкалами соціальне керування (СК – 23,57) та самоефективність (Се – 23,13), що зазначає потребу у цілеспрямованому

розвитку лідерських, організаційних та мотиваційних якостей. Ліцеїсти обох років навчання демонструють середній рівень розвитку соціо-емоційної компетентності, при цьому ліцеїсти 11 класу демонструють стабільну позитивну динаміку за всіма шкалами і це вказує на ефективність освітнього середовища з військово-професійним напрямом навчання і виховання в напрямку формування базових соціально-емоційних навичок. Найбільше зростання спостерігається у сферах самоконтролю, саморефлексії та орієнтації в емоційно-соціальному середовищі і це особливо важливо для майбутніх військових.

Усі показники СЕК мають вищі середні значення у ліцеїстів другого року навчання (11 клас), порівняно з ліцеїстами першого року (10 клас), що свідчить про поступове формування соціально-емоційних навичок у процесі навчання та соціалізації в освітньому середовищі з військово-професійним напрямом навчання і виховання. Найпомітніша динаміка відзначена за шкалами:

- Самокерування (з 23,44 до 25,88);
- Самоусвідомлення (з 25,15 до 26,47);
- Соціо-емоційне усвідомлення (з 24,76 до 26,68);
- Загальний рівень СЕК (з 144,26 до 154,24).

Це пов'язано як із зростанням психологічної зрілості, так і з адаптацією до вимог навчального середовища, де дисципліна, відповідальність, командна взаємодія є основними регуляторами поведінки.

З метою виявлення можливих відмінностей у рівні розвитку соціо-емоційної компетентності між ліцеїстами першого та другого року навчання було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Ст'юдента. Аналіз охопив як загальний рівень СЕК, так і всі її шкали а саме: СЕО (соціо-емоційна обізнаність) ($t_{\text{емп.}} = -0.83452$), Су (самоусвідомлення) ($t_{\text{емп.}} = -1.24464$), Ск (самокерування) ($t_{\text{емп.}} = -1.74976$), СЕУ (соціо-емоційне усвідомлення) ($t_{\text{емп.}} = -1.9347$), СК (соціальне керування) ($t_{\text{емп.}} = -1.32928$), Се (самоефективність) ($t_{\text{емп.}} = -1.45581$).

Отримані емпіричні значення t не перевищують критичні значення на рівні значущості $\alpha = 0.05$, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Це дає підстави стверджувати, що розвиток окремих соціо-емоційних якостей відбувається на подібному рівні незалежно від року навчання. Водночас, за інтегральним показником – загальним рівнем СЕК (ЗРС-ЕК) – спостерігається інша картина: $t_{\text{емп.}} = -2.88569 > t_{\text{критичне}}$ при $\alpha = 0.01$ (2.6524). Таким чином, відмінності між групами (ліцеїстів першого року навчання (10 клас) та другого року навчання (11 клас)) є статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

Для уявлення та з метою порівняння самооцінки юнаків першого та другого року навчання розглянемо вертикальну гістограму (рис. 1). Гістограма демонструє розподіл рівнів самооцінки ліцеїстів 10 та 11 класу, що пройшли дослідження за шкалою Розенберга. Аналіз результатів дослідження показує наступне, що найбільша кількість ліцеїстів 11 класу мають рівень самооцінки в межах 19–25 балів, що відповідає високому або верхньому середньому рівню, а серед ліцеїстів 10 класу більшість мають рівень самооцінки в межах 16–22 балів, що відповідає нижньому або високому середньому рівню. Невелика кількість ліцеїстів має низький рівень самооцінки як серед юнаків першого, так і другого року навчання з інтервалом від 11 до 15.

Незначна кількість, 4 ліцеїста 10 класу та 5 ліцеїстів 11 класу, мають високий рівень самооцінки в межах від 27 до 30 та від 26 до 29 відповідно. Оскільки в даній вибірці середній рівень самооцінки – домінантний то, це свідчить про адекватне самосприйняття більшості ліцеїстів. Це говорить про сформовану впевненість у собі, але без ідеалізації. З метою виявлення можливих відмінностей між самооцінкою у ліцеїстів першого та другого

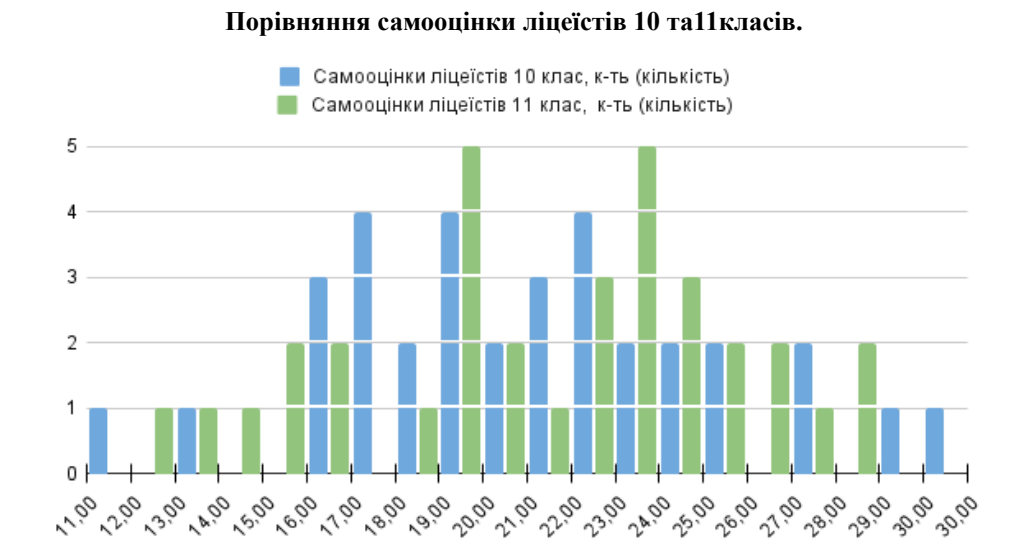


Рис. 1. Результати за методикою «Шкала Самооцінки Розенберга»

року навчання було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента та U-критерій Манна-Уїтні. Отримані результати дослідження наступні:

t-критерій Стюдента
 $t_{\text{емп.}} = -0.36589$
 $t_{\text{кр.}}$ при $p \leq 0.05 = 1.9966$, при $p \leq 0.01 = 2.6524$;

U-критерій Манна-Уїтні
 $U_{\text{емп.}} = 530.0$
 $U_{\text{кр.}}$ при $p \leq 0.05 = 443.0$, при $p \leq 0.01 = 388.0$

Отже, відповідно результатам дослідження статистично значущих відмінностей у рівнях самооцінки між ліцеїстами 10 та 11 класів не виявлено як за t-критерієм Стюдента так і за U-критерієм Манна-Уїтні.

Заключним етапом є інтерпретація результатів за методикою «Короткий п’яти-факторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15)» (табл. 1)

Проведений аналіз встановив, що жодна з п’яти шкал майндфулнесу (спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість, нереагування) не продемонструвала статистично

Таблиця 1

Порівняння майндфулнес-профілю ліцеїстів 10–11 класів		
Шкали	10 клас (середнє)	11 клас (середнє)
Спостереження	9,02	8,56
Опис	10,47	10,35
Усвідомлена дія	10,74	10,56
Неосудливість до внутрішнього досвіду	10,24	10,79
Нереагування	8,88	8,53

значущих відмінностей між учасниками 10-го та 11-го класів як за параметричним t-критерієм Стюдента, так і за непараметричним U-критерієм Манна–Уїтні. Отже, результати вказують на відносну стабільність майндфулнес-профілю у віці 16-17 років. Дослідження виявило кореляційний зв'язок між самооцінкою та соціо-емоційною компетентністю (СЕК) серед ліцеїстів загальної вибірки

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона)

$r_{\text{емп.}} = 0.3478$ - позитивний кореляційний зв'язок середньої сили.

$r_{0.01} = 0.31036$; $r_{0.05} = 0.23866$

$r_{\text{емп.}} > r_{0.01}$ ($0.3478 > 0.31036$), тож зв'язок статистично значущий на рівні $p \leq 0.01$. Отже, чим вища самооцінка, тим вищий рівень соціо-емоційної компетентності. Тобто, впевненість у собі, позитивне самосприйняття сприяють кращому розумінню власних і чужих емоцій, ефективному самоконтролю, емпатії та соціальній взаємодії.

Аналіз за роками навчання виявив наступні результати: у ліцеїстів першого року навчання (10 клас) зв'язок між самооцінкою та СЕК виявився сильним і статистично значущим ($r_{\text{емп.}} = 0.51226$; $r_{0.01} = 0.43573$; $r_{0.05} = 0.33879$). Це свідчить, що в юнаків на ранньому етапі становлення самосвідомості впевненість у собі безпосередньо сприяє розвитку соціо-емоційної зрілості. Натомість у ліцеїстів другого року навчання (11 клас) статистично значущого зв'язку не виявлено ($r_{\text{емп.}} = 0.1481$; $r_{0.01} = 0.43573$; $r_{0.05} = 0.33879$).

Підвищення загального рівня СЕК є результатом поступового засвоєння норм військово-професійного навчання і виховання, розширення соціальних ролей, посилення відповідальності, а також включення в більш складну міжособистісну взаємодію, що також представлено і в дослідженнях О. А. Шашенкової [14]. Однак, при цьому деякі внутрішні компоненти залишаються стабільними, і їхній розвиток потребує спеціально організованого психологічного супроводу. Отже, більшість ліцеїстів першого року навчання мають стійку позитивну самооцінку, яка є добрим прогностичним чинником для подальшої особистісної зрілості. Разом з тим, наявність ліцеїстів з низькою самооцінкою вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки. Результати дослідження демонструють тенденцію до підвищення самооцінки з роками навчання. У порівнянні з ліцеїстами 10 класу, старшокласники частіше демонструють вищий рівень впевненості в собі. Це наслідок адаптації до освітнього середовища з військово-професійним напрямом навчання і виховання, зростання соціального статусу в межах ліцею, досягнень у навчанні та самостійності у прийнятті рішень.

Тобто, в середньому обидві групи оцінюють себе подібним чином. Рівні самооцінки ліцеїстів 10 і 11 класів практично не відрізняються з точки зору статистики. Це свідчить про стабільність образу «Я» протягом двох років навчання у військовому ліцеї. Наявність середнього рівня самооцінки в обох групах говорить про адекватне самосприйняття, впевненість і здорове почуття власної цінності. Тобто, на завершальному етапі навчання фактори розвитку СЕК стають більш багатокомпонентними і вже не так прямо залежать тільки від самооцінки. Отже, на першому році навчання самооцінка є важливим детермінантом розвитку соціо-емоційної компетентності. Підтримка позитивного самосприйняття в 10 класі є важливою умовою емоційного та соціального розвитку юнаків. На другому році навчання (11 клас) самооцінка перестає бути єдиним або головним фактором впливу на розвиток СЕК.

Висновки. За допомогою методики «Соціо-емоційна компетентність» виявлено, що впродовж навчання спостерігається позитивна динаміка розвитку соціо-емоційної компетентності, самокерування, саморефлексії та соціальної адаптації, особливо у ліцеїстів другого року навчання. Разом із цим, результати дослідження підкреслюють наявність певних викликів: наявність частини юнаків із менш сформованим перспективним баченням, проявами емоційної тривожності чи невпевненості у власних силах.

Результати дослідження за опитувальником майндфулнес (ПОМ-15) показали відносну стабільність майндфулнес-профілю серед ліцеїстів обох років навчання. Найбільш розвиненими сферами є опис власного досвіду та неосудливість до внутрішніх переживань. Водночас у старшокласників не спостерігається істотного зростання рівня усвідомленості, що вказує на необхідність створення нових стимулюючих умов для розвитку цієї якості.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем соціо-емоційної компетентності в загальній вибірці ліцеїстів та особливо у ліцеїстів першого року навчання, що підкреслює важливість підтримки позитивного самосприйняття для розвитку емоційної зрілості. Водночас, прямого кореляційного зв'язку між сформованістю образу «Я» та рівнем самооцінки або SEK виявлено не було, що вказує на автономність розвитку Я-концепції в специфічних умовах освітнього середовища з військово-професійним напрямом навчання і виховання.

Список використаної літератури

1. Бацилєва О. В., Гресько І. М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*, 2019. № 11, вип. 5, С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
2. Бахтіярова Х. Ш., Арістова А. В., Волобуєва С. В. Інноваційні технології навчання: навч. посіб. Київ: НТУ. 2017. 172 с.
3. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічних наук, вип. 10, 2021 С. 39–45.
4. Живоглядів Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022 № 4 (68), С. 115–122.
5. Журавльова Л. М., Колісник І. І. Технології самопізнання особистості. Київ: Слово, 2018. С. 42– 50
6. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: методичний посібник. / Кокун, О. М., Мороз, В. М., Лозінська, Н. С., Пішко, І. О. Київ: Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович. 2021. 74 с.
7. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП. 2000 256 с.
8. Навчальний посібник для проведення занять з національно-патріотичної підготовки відповідно до програми базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) / О. Скрябін, К. Халіманенко, І. Євсєєв та ін. ; за заг. ред. В. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2024. 125 с.
9. Пантюхов Б. О. Патріотичне виховання курсантів військових закладів вищої освіти в умовах позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки, 2018. № 155, С. 280–284.
10. Петренко Л., Піддубний Р. Вітчизняний досвід національно-патріотичного виховання у військовій сфері кінця ХХ – початку ХХІ ст. *Українська професійна освіта*, 2024. № 15, С. 84–91.
11. Продан О. О. Розгляд психологічних чинників, які впливають на самоусвідомлення сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології*, 2013. вип. 20, С. 112–118.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: теоретико-методологічний підхід. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
13. Шашенкова А. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2023. № 1 (68). С. 386–401.
14. Шашенкова, А. О., Щербаківа, О. О. Особливості саморегуляції майбутніх офіцерів на різних курсах навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. № 2. С. 54–58.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-CONSCIOUSNESS OF FUTURE MILITARY

Kateryna Miliutina

*Academy of Labor, Social Relations and Tourism,
Ring Road St., 3-A, Kyiv, Ukraine, 03187
e-mail: katerinamilutina1963@gmail.com*

Liudmila Beheza

*Academy of Labor, Social Relations and Tourism,
Ring Road St., 3-A, Kyiv, Ukraine, 03187
e-mail: l_beheza@ukr.net*

Oksana Heorgadze

*Kyiv Military Lyceum named after Ivan Bohun,
Lesi Ukrainka Boulevard, 25, Kyiv, Ukraine, 01133
e-mail: oksana.georgadze80@gmail.com*

The article determines that in the formation of personality, the formation of self-awareness becomes relevant, which is due to certain factors that must be taken into account in the organization of the educational and developmental environment of the child. The self-awareness of young men is formed in the process of constant interaction between internal mental processes and socio-contextual influences that determine the development of cognitive structures of the "I", emotional attitude towards oneself, social self-understanding and self-regulation of behavior.

The main factors in the formation of self-awareness of future servicemen are: military-professional motivation, values and attitudes, internalization of military norms, the influence of the educational environment (teachers, officers, combat examples), participation in group activities, the ability to reflect and self-criticize. For the empirical study of the psychological features of self-awareness of future military personnel, the following methods were used: "Socio-emotional competence" (A. Shashenkova, 2023), "Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)", "Short Five-Factor Mindfulness Questionnaire (POM-15)"; questionnaire [6; 13].

It was established that an increase in the general level of SEC is the result of the gradual assimilation of the norms of military-professional training and education, the expansion of social roles, and increased responsibility. The vast majority of first-year high school students have a stable positive self-esteem, which is a good prognostic factor for further personal maturity. The presence of low self-esteem in high school students requires psychological support. The results of the study demonstrate a tendency to increase self-esteem with years of study.

The levels of self-esteem of 10th and 11th grade high school students practically do not differ according to the results of statistics, which indicates stability of the self-image during two years of study at a military lyceum. The presence of an average level of self-esteem in groups demonstrates adequate self-perception, confidence and a healthy sense of self-worth.

The use of correlation analysis allowed us to determine a statistically significant positive relationship between the level of self-esteem and the level of socio-emotional competence in the general sample of lyceum students and in lyceum students of the first year of study, which emphasizes the importance of maintaining a positive self-perception for the development of emotional maturity. At the same time, a direct correlation between the formation of the self-image and the level of self-esteem or SEC was not found, which indicates the autonomy of the development of the self-concept in the specific conditions of the educational environment with a military-professional direction of training and education.

Key words: personality, social adaptation, self-awareness, socio-emotional competence, self-esteem, self-management, self-reflection, future military personnel, military personnel.

УДК 616.89:78.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.13>

ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ З ГЕНЕРАЛІЗОВАНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ

Роман Несен

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 2а, м. Київ, Україна, 01601
e-mail: r.s.nesen@npu.edu.ua*

Генералізований тривожний розлад (ГТР) є одним із найпоширеніших психічних захворювань, що супроводжується надмірною й тривалою занепокоєністю щодо різних аспектів повсякденного життя. Окрім традиційних психотерапевтичних і фармакологічних методів лікування, дедалі більшого інтересу набувають немедикаментозні підходи, серед яких – музикотерапія. Музикотерапія передбачає індивідуально підібрані музичні інтервенції, які проводить кваліфікований терапевт, і може бути рецептивною (пасивне прослуховування) або активною (гра на інструментах, імпровізація).

Емпіричні дослідження свідчать про статистично значуще зниження рівня тривожності у пацієнтів з ГТР після серій музикотерапевтичних сеансів. Так, пілотні дослідження із застосуванням рецептивної музикотерапії виявили зниження показників тривожності на 20–25 %, а групові формати для працівників екстрених служб показали покращення загального самопочуття й навички подолання стресу. Мета-аналізи об'єднали дані з різних клінічних контекстів (онкологія, хірургія, акушерство) й продемонстрували помірний та великий ефект (SMD від –0,36 до –0,82) на користь музичної інтервенції у зниженні тривожності.

Імовірні механізми дії музикотерапії включають когнітивне переключення уваги з тривожних думок на музичні образи, активацію парасимпатичної нервової системи зі зниженням частоти серцебиття та рівня кортизолу, а також стимуляцію викиду дофаміну та ендорфінів. Додатковим чинником є психотерапевтичний супровід і групова взаємодія, які сприяють соціальній підтримці та емоційній саморегуляції.

Незважаючи на перспективні результати, обмеженою є кількість високоякісних RCT, орієнтованих на пацієнтів з ГТР, а існуючі протоколи втручань істотно різняться за тривалістю, частотою та методикою. Для впровадження музикотерапії в рутинну клінічну практику й подальшого розвитку галузі необхідні стандартизовані дослідження з оцінкою довготривалих ефектів.

Ключові слова: генералізований тривожний розлад, музикотерапія, немедикаментозні втручання, рівень тривожності, когнітивна регуляція, фізіологічні механізми, мета-аналіз.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) – це один з найпоширеніших психічних розладів, що характеризується надмірними, тривалими і неконтрольованими побутовими побоюваннями [9]. За даними літератури, до 20% дорослих щороку страждають від тривожних розладів, причому центральною рисою ГТР є постійна, надмірна тривога щодо побутових аспектів життя [9]. Такі постійні хвилювання супроводжуються фізіологічними симптомами (наприклад, напругою м'язів, порушенням сну, серцебиттям) і значним погіршенням якості життя пацієнта. Стандартне лікування ГТР передбачає психотерапію та/або фармакотерапію. Однак зростає інтерес до немедикаментозних втручань, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Музикотерапія – це один з нетрадиційних підходів, який активно досліджується за останні роки. На відміну від звичайного прослуховування музики, музикотерапія включає

індивідуально підібрані музичні втручання, що проводить дипломований музичний терапевт [10]. Цей метод може включати як пасивні (прослуховування релаксуючої музики), так і активні форми (гра на інструментах, спів, імпровізація). Саме індивідуальна адаптація музичного матеріалу і взаємодія з терапевтом визначає специфіку музикотерапії, що відрізняє її від звичайного «музичного дозвілля» чи музичної медицини.

В останні роки накопичено чимало емпіричних даних про ефективність музикотерапії у зниженні рівня тривоги. Огляд літератури показує, що музикотерапевтичні втручання сприяють статистично значущому зниженню показників тривожності за різними шкалами [5; 10]. **Мета цієї статті** – узагальнити сучасні наукові дані про вплив музикотерапії на рівень тривожності саме у пацієнтів з ГТР.

Музикотерапія включає різні методи: активні (виконання музики, імпровізація, ритмічні вправи), рецептивні (прослуховування професійно підібраної музики) або їх комбінацію. У різних дослідженнях застосовують як заздалегідь записані композиції, так і «живу» музику. Клінічні сеанси можуть бути індивідуальними чи груповими. Yari-Renani і Oldfield застосували рецептивну музикотерапію (пасивне прослуховування музики) в індивідуальному форматі для пацієнтів із ГТР, тоді як Thorpe і Valentine описали групову музикотерапію для працівників екстрених служб із симптомами ГТР і ПТСР [13; 14].

Сучасні дослідження вказують на кілька можливих механізмів зменшення тривожності під впливом музики. По-перше, музика може забезпечувати когнітивне розсіювання уваги: пацієнт сконцентрований на приємних музичних образах замість внутрішніх тривожних думок. Фахівці висловлюють, що музикотерапія «переводить увагу від негативних стимулів до більш заспокійливих тем». По-друге, музика викликає фізіологічні ефекти релаксації: знижується частота серцебиття, артеріальний тиск і рівень кортизолу [6; 7]. Музикотерапія в операційних офтальмології викликає статистично значуще зниження систолічного та діастолічного тиску і зменшення рівнів тривоги [6]. Аналогічно, в Кокранівському огляді відзначили, що прослуховування улюбленої музики призводить до стабільного зниження тривоги в хворих на ішемічну хворобу серця [1].

Нарешті, музика може стимулювати викид ендогенних нейромедiatorів (дофаміну, ендорфінів), що сприяє відчуттю приємності та безпеки. Ряд робіт демонструють, що під час музичних сесій у слухачів знижується активність мозку у зонах страху та румінативного мислення, тоді як посилюється активність у лобних лімбічних зонах, відповідальних за регуляцію емоцій [7; 10]. Таким чином, музикотерапія може інтегрувати когнітивні, емоційні та фізіологічні механізми для зменшення тривоги.

Незважаючи на обмежену кількість прямих досліджень саме при ГТР, з'являються повідомлення про позитивний вплив музикотерапії у цій категорії пацієнтів. Gutiérrez та Samarena провели пілотне дослідження з використанням музикотерапії в поєднанні з фармакотерапією у пацієнтів із ГТР [8]. Після серії сеансів музикотерапії автори зафіксували значиме зниження показників тривоги за опитувальником BAI [8]. Хоча це було невелике дослідження без контрольної групи, воно показує потенціал музичної інтервенції як доповнення до медикаментів.

Yari-Renani та Oldfield провели квазі-експериментальне дослідження (60 осіб) серед працівників у віддалених сільських районах з ГТР. Вони порівнювали групу, яка отримувала 12 сеансів рецептивної музикотерапії, з контрольною групою. Результати виявили статистично значиме зниження середнього бала тривоги на 24,6% у групі музикотерапії [14]. Для порівняння, у контролі зміни були незначні. Також в експериментальній групі показники депресії знизилися на 12,7% та покращилась якість життя на 10%. Ці результати підтверджують ефективність музикотерапії як самостійної альтернативи чи доповнення до стандартного лікування ГТР.

Інші випадки використання музики в групових або дистанційних форматах також відзначають позитивні тенденції. Як приклад, невелике пілотне дослідження у Великобританії показало, що групова музикотерапія для екстрених служб із симптомами ГТР призводила до «позитивного зменшення симптомів тривоги, підвищення добробуту та набуття конкретних стратегій подолання стресу» [13]. Хоча автори не наводять детальних кількісних даних, учасники відзначали полегшення стану після програми.

Якщо дані саме про ГТР обмежені, багато досліджень оцінювали вплив музики на тривогу в різних клінічних популяціях. Музичні інтервенції ефективно знижують рівень тривоги в онкологічних, хірургічних, акушерських та інших медичних контекстах. В одному дослідженні 63 пацієнти екстреної кімнати рандомізувалися на звичайну терапію або додавання 30–40 хв музикотерапевтичних сеансів під час надання знеболення [12]. У групі з музикотерапією середній бал тривоги знизився на 1.87 пункти проти 0.44 у контролі. Хоча дослідження стосувалося болю, це демонструє загальний протитривожний ефект музичних втручань.

Аналогічно, у великому RCT 286 пацієнтів під час урологічної операції під спінальною анестезією слухали музику (група 1) або ні (група 2) [2]. Після операції середній бал за штатом-тривожності (STAI) у групі музики склав 45.51 проти 49.16 у контролі; різниця була значущою ($p < 0.001$). Окрім цього, у групі музики був значно нижчий пульс і показники болю (VAS). Ці дані свідчать, що музичні інтервенції ефективно знижують гостру тривожність навіть у налякованих хірургічних пацієнтів.

Систематичні огляди та мета-аналізи підтверджують перевагу музикотерапії у зниженні тривоги з великою доказовістю. Lu та співавт. проаналізували 32 РКД з різних контекстів та 1924 учасниками та отримали стандартизований середній ефект $SMD = -0.36$ (95% CI $-0.54 \dots -0.17$) на користь музикотерапії для полегшення тривоги [5]. Це свідчить про помірний протитривожний ефект. Зазначимо, що цей мета-аналіз охоплював різні групи пацієнтів, не лише з ГТР, але результати можна екстраполювати на загальні механізми зменшення тривоги.

Лише за останні кілька років з'явилося кілька великих мета-аналізів, що концентруються на специфічних клінічних популяціях. Xu та ін. провели систематичний огляд 13 РКД (1326 учасників) з онкохворими грудної залози. Вони виявили, що музикотерапія значно зменшує рівень тривожності у цих пацієнток зі спільним ефект-розміром $SMD = -0.82$ (95% CI $-1.03 \dots -0.61$; $p < 0.001$) [3]. Це великий і клінічно значимий ефект, що свідчить про сильний позитивний вплив музики на тривожність у важких медичних умовах.

Інший мета-аналіз систематизував результати застосування музики в хірургічному контексті. Yau та ін. проаналізували 9 досліджень (1331 пацієнт) у офтальмологічних хірургіях. Музикотерапія значно знижувала систолічний ($MD = -5.86$) і діастолічний ($MD = -3.57$) тиск, а також викликала істотне зниження тривожності ($SMD = -0.80$, 95% CI $-0.94 \dots -0.66$, $p < 0.001$) [6]. Підгруповий аналіз показав, що найкращий ефект досягається при виконанні музики до або до/під час операції і при використанні бінауральних ритмів.

Метаналітичні огляди відзначають схожі тенденції і в інших галузях. Огляд Shafqat та охопив 33 РКД з вагітними жінками різного ризику. В усіх випадках музикотерапія призводила до значущого зниження показників як ситуативної, так і базової тривоги [4]. Навіть у акушерській практиці, де очікування пологів викликає сильну тривогу, музичні втручання виявились ефективними у полегшенні стану жінок.

Щодо педіатричних та інших спільнот, дані також підтримують позитивний вплив музики. Zhang та Lau показали, що участь у музикотерапевтичних сесіях суттєво знижувала рівень тривоги серед студентів [15]. Також, мета-аналіз de Witte та ін. об'єднав 47 досліджень і виявив великий сумарний ефект на стресову реакцію та успішне зниження хвилювання при клінічних втручаннях [10].

У цілому мета-аналізи та систематичні огляди однозначно демонструють, що музичні інтервенції значно зменшують рівень тривоги в різних клінічних ситуаціях. Ефекти варіюють від помірних до великих, залежно від контексту, типу музики, дозування (тривалості та частоти сесій) та індивідуального вибору музики. Зокрема, вибір улюбленої музики пацієнтом пов'язувався з глибшим зниженням тривоги.

Механізми протитривожної дії музикотерапії комплексні. Поєднання психологічних і фізіологічних змін формує синергетичний ефект. По-перше, музика активує нервову систему на рівні симпатико-парасимпатичного балансу: відбувається збільшення парасимпатичної активності (ефект релаксації), що призводить до зниження пульсу, кров'яного тиску та рівня гормону стресу кортизолу. Зниження емоційного збудження підтверджується як суб'єктивними, так і об'єктивними показниками.

По-друге, музика допомагає пацієнтові емоційно регулювати стан. Надання можливості виражати емоції через музику або зосереджувати увагу на позитивних музичних образах зменшує процеси катастрофізації і румінативного мислення. У терапевтичному контексті це може підвищувати відчуття контролю і безпеки. Музичне слухання є ефективним інструментом саморегуляції тривоги, оскільки людина «може взаємодіяти з музикою, підбираючи композиції, що відповідають її настрою» [11]. Так, Taipale та ін. з'ясували думки терапевтів і прийшли до висновку, що «прослуховування музики є дієвим засобом для самоконтролю тривоги», хоча розпочинати взаємодію з музикою буває важко при дуже високому рівні тривожності.

По-третє, музикотерапія часто включає цілеспрямовану роботу з психологом (або музичним терапевтом), що також має терапевтичний ефект. Комбінація музики з психотерапевтичним супроводом може посилювати відчуття соціальної підтримки та безпеки. У груповій музикотерапії пацієнти мають можливість обмінюватися досвідом і почуватися частиною спільноти, що теж знижує ізоляцію, характерну для багатьох хвороб. Учасники групової сесії для екстрених служб відзначали «позитивне зменшення симптомів» та «зростання відчуття добробуту» після програми [13]. Таким чином, музикотерапія впливає на тривожність на кількох рівнях: нейрологічному (зміну нейротрансмітерної активності і функціональних зв'язків мозку), фізіологічному (автономну регуляцію) та когнітивно-емоційному (відволікання, емоційна саморегуляція, підтримка). Комбінація цих ефектів створює сукупний протитривожний результат.

Незважаючи на результати, важливо вказати на обмеження існуючих досліджень. По-перше, відносно небагато високоякісних RCT, орієнтованих виключно на ГТР. Більшість досліджень об'єднують різні тривожні розлади або навіть загалом «стрес/тривогу» в різних популяціях. Мета-аналіз Lu та колег включав пацієнтів з онкологічними, хірургічними, психіатричними станами одночасно [5]. Це ускладнює винесення висновків саме для ГТР. Тим не менш, знайдені ефекти, ймовірно, корисні і при ГТР внаслідок загальних механізмів тривоги.

По-друге, самі музикотерапевтичні протоколи в різних дослідженнях дуже різняться (вид і жанр музики, тривалість і частота сеансів, активний чи пасивний метод тощо). Це створює неоднорідність результатів. Як приклад, Xu та ін. показали, що кращих ефектів досягають при використанні «неналежної» (unblinded) музикотерапії та жанру, обраному виконавцем [3]. Інші підгрупи, як-от тривалість 2–3 тижнів з дворазовою активацією на день, давали SMD до -1.02 у полегшенні тривоги. Це вказує, що оптимальні параметри втручання ще не стандартизовані.

По-третє, більшість досліджень зосереджені на короткострокових результатах (одразу після серії сеансів). Дані про довготривалі ефекти музикотерапії на тривожність (через місяці або роки) майже відсутні. Потрібні дослідження з дальшим спостереженням,

щоб зрозуміти стійкість отриманого ефекту. Крім того, деякі огляди відзначають методологічні проблеми: малу вибірку, відсутність осліплення, різні шкали оцінювання, що може спотворити результати.

Перспективним є проведення більшої кількості RCT з ГТР, де музикотерапію використовували б як ад'ювант до стандартних методів або як альтернативу. Необхідно також врахувати індивідуальні відмінності: одні пацієнти можуть мати власні уподобання в музиці чи сприйнятливості, що потребує гнучкого підходу. Підхід «музика на вибір пацієнта» вже показав кращі результати [1].

Нарешті, хоча дані вказують на ефективність музикотерапії, цей метод досі не є повсякденним компонентом лікування тривожних розладів. Його недолік – потреба у кваліфікованому музичному терапевті та, можливо, часові витрати на сесії. Проте, враховуючи безпеку (відсутність побічних ефектів) і відносну доступність (можна проводити онлайн чи навіть індивідуально вдома), музикотерапію слід розглядати як цінний доповнюючий метод лікування ГТР.

Висновки. Отже, музикотерапія має істотний потенціал у зниженні рівня тривожності у пацієнтів з генералізованим тривожним розладом та суміжними станами. Різноманітні дослідження – від пілотних експериментів до великих мета-аналізів – демонструють статистично значуще зниження показників тривоги при застосуванні музичних інтервенцій. Рекомендованими є як рецептивні, так і активні форми музикотерапії, підібрані за уподобаннями пацієнта. Музика може бути інтегрована у комплексну терапію ГТР як самостійне втручання або як додаток до психологічної консультації чи медикаментів. Отримані дані підкреслюють доцільність розширити використання музикотерапії в клінічній практиці та проведення подальших досліджень з чітким дизайном. Загалом, музикотерапія являє собою безпечний і ефективний нетрадиційний метод полегшення тривоги у хворих на ГТР, який варто враховувати при плануванні персоналізованих стратегій лікування.

Список використаної літератури

1. Bradt J., Dileo C., Potvin N. Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013. DOI: 10.1002/14651858.cd006577.pub3
2. Bürlükara S., Demir D. Ö., Baran Ö. The effect of music therapy on anxiety and pain scores in patients undergoing retrograde intrarenal surgery (RIRS) under spinal anesthesia: a prospective, randomized controlled clinical trial. *Urolithiasis*. 2024. Vol. 52, № 1. DOI: 10.1007/s00240-024-01636-6
3. Effect of music therapy on anxiety and depression in breast cancer patients: systematic review and meta-analysis / Z. Xu et al. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, № 1. DOI: 10.1038/s41598-024-66836-x
4. Effect of Music Therapy on Anxiety in Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials / N. Shafqat et al. *Cureus*. 2024. DOI: 10.7759/cureus.69066
5. Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials / G. Lu et al. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 304. P. 114137. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.114137
6. Effects of music therapy on physiological response and anxiety in perioperative ophthalmic patients: a systematic review / J. Yan et al. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2025. Vol. 25, № 1. DOI: 10.1186/s12906-025-04815-z
7. Efficacy of music therapy on stress and anxiety prior to dental treatment: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials / N. López-Valverde et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1352817
8. Gutiérrez E. O. F., Camarena V. A. T. Music therapy in generalized anxiety disorder. *The Arts in Psychotherapy*. 2015. Vol. 44. P. 19–24. DOI: 10.1016/j.aip.2015.02.003

9. Munir S., Takov V. Generalized Anxiety Disorder. *StatPearls*. 2022.
10. Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis / M. de Witte et al. *Health Psychology Review*. 2020. P. 1–26. DOI: 10.1080/17437199.2020.1846580
11. Taipale M., Carlson E., Saarikallio S. The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *Nordic Journal of Music Therapy*. 2024. P. 1–19. DOI: 10.1080/08098131.2024.2377974
12. The effect of music therapy on treating patients pain and anxiety in emergency department: a randomized controlled trial / C. Angkoontassaneeyarat et al. *International Journal of Emergency Medicine*. 2025. Vol. 18, № 1. DOI: 10.1186/s12245-025-00878-4
13. Thorpe A. J., Valentine S. Evaluating the potential of group music therapy for reducing symptoms of anxiety and stress in emergency service personnel: A pilot programme. *British Journal of Music Therapy*. 2025. Vol. 39, № 1. P. 20–30. DOI: 10.1177/13594575251328283
14. Yari-Renani H., Oldfield L. Transforming anxiety, depression, and quality of life in rural remote workers with GAD via music therapy: A quasi-experimental study. *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 385. P. 119440. DOI: 10.1016/j.jad.2025.119440
15. Zhang M., Lay Y. F. Therapeutic benefits of music in reducing psychological anxiety. *Journal of Pedagogical Research*. 2024. DOI: 10.33902/jpr.202427508

EFFECT OF MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER

Roman Nesen

Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University

Pirogova str., 2a, Kyiv, Ukraine, 01601

e-mail: r.s.nesen@npu.edu.ua

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is one of the most common mental health conditions, characterized by excessive and persistent worry about various aspects of daily life. In addition to conventional psychotherapeutic and pharmacological treatments, there is growing interest in non-pharmacological approaches, among which music therapy has shown promise. Music therapy involves individually tailored musical interventions delivered by a certified therapist and can be either receptive (passive listening) or active (instrumental performance, improvisation).

Empirical studies report statistically significant reductions in anxiety levels among GAD patients following a series of music therapy sessions. Pilot investigations using receptive music therapy have demonstrated decreases in anxiety scores of 20–25%, while group formats designed for emergency service workers have led to improved overall well-being and stress-coping skills. Meta-analyses pooling data from diverse clinical contexts (oncology, surgery, obstetrics) have revealed moderate to large effect sizes (SMD –0.36 to –0.82) favoring musical interventions for anxiety reduction.

Proposed mechanisms of action include cognitive distraction—shifting attention away from anxious thoughts toward musical imagery—activation of the parasympathetic nervous system resulting in lowered heart rate and cortisol levels, and stimulation of dopamine and endorphin release. Psychotherapeutic guidance and group interaction further enhance social support and emotional self-regulation.

Despite these encouraging findings, the number of high-quality randomized controlled trials specifically targeting GAD remains limited, and intervention protocols vary widely in duration, frequency, and methodology. To integrate music therapy into routine clinical practice and advance the field, standardized studies assessing long-term outcomes are needed.

Key words: generalized anxiety disorder, music therapy, non-pharmacological interventions, anxiety level, cognitive regulation, physiological mechanisms, meta-analysis

УДК 159.9:378.091.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.14>

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТАМ ПЕРШОГО КУРСУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Олена Неізвестна

*Державний університет економіки і технологій,
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна, 50000
e-mail: nieizvietna@duet.edu.ua*

Наталія Багашова

*Державний університет економіки і технологій,
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

У статті здійснено теоретичне осмислення проблематики надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам у кризових обставинах. Сучасна психологічна наука значну увагу приділяє кризовим періодам вікового розвитку, які вирізняються особливою складністю та багатогранністю. Визначальне значення мають етапи, під час яких особистість досягає нового рівня свого становлення. Такі кризи можуть бути спричинені як зовнішніми об'єктивними чинниками (труднощі у соціальному середовищі чи сімейному вихованні), так і внутрішніми, пов'язаними із самопізнанням, самоутвердженням, у тому числі в професійній сфері.

Студентський період життя є одним із таких критичних етапів. В сучасних умовах він супроводжується особливою напругою, адже молоді люди стикаються з численними викликами: необхідністю досягнення особистісної зрілості, реалізації власного потенціалу, першими кроками у професійній діяльності. Для студентів першого курсу цей період ускладнюється ще й адаптацією до нової системи вищої освіти, що відчутно відрізняється від шкільного навчального процесу.

Протягом багатьох років поняття «криза» залишалося актуальним у психологічних дослідженнях криз, які переживають люди. Такі дослідження набули особливої актуальності в останні два роки на тлі подій, пов'язаних із військовим втручанням росії в Україну, що призвело до найбільшого військового конфлікту у світі за останні 70 років та загостило проблеми психологічного, фізичного та емоційного перевантаження.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей поведінки студентів-першокурсників у кризових ситуаціях.

Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

- проаналізувати та уточнити зміст основних понять «криза» та «кризова ситуація»;
- охарактеризувати особливості реагування та подолання кризових ситуацій студентами

I курсу.

У психологічних дослідженнях явище кризи розглядається через численні визначення, які, незважаючи на відмінності, підкреслюють складність цього явища та його значущу роль у житті людини.

У наукових дослідженнях, присвячених психології криз, поняття «криза» трактується через різні визначення, які, незважаючи на різні формулювання, підкреслюють складність цього явища та його важливу роль у житті людини. Кризовий стан зазвичай асоціюється з певною ситуацією, яка вимагає глибоких змін, прийняття важливих рішень або переосмислення життєвого шляху. У таких випадках часто вживають термін «критична ситуація».

Серед чинників, що посилюють труднощі адаптації першокурсників, можна виділити стрімкий технологічний розвиток, соціальну нестабільність, зростаючу тривожність через загрозу безпеці, зокрема в умовах воєнного стану. Проте найгострішим переживанням для багатьох із них є невизначеність майбутнього. Сукупність зазначених факторів і формує кризові стани, характерні для цієї вікової категорії. Отже, пошук ефективних підходів до надання психологічної підтримки студентам першого курсу у кризових ситуаціях та сприяння їх особистісному розвитку є надзвичайно важливим і актуальним завданням.

Ключові слова: психологічна допомога, студенти першого курсу, кризові ситуації.

Постановка проблеми. Впродовж багатьох років тема кризи не втрачає своєї ваги у психологічних дослідженнях особистих криз. Особливу актуальність ці дослідження набули за останні два роки на тлі подій, пов'язаних з військовим вторгненням росії в Україну, що спричинило найбільший військовий конфлікт у світі за сімдесят років та посилило проблеми психічного, фізичного й емоційного виснаження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою дослідження кризових ситуацій займалися такі відомі іноземні та вітчизняні вчені, як Caplan G., Craig G., Erikson E., Варій М. Й., Вольнова Л. М., Гаркуша І. В., Дубінський С. В., Доценко В. В., Заїка В. М., Зливков В. Л., Магдисюк Л. І., Онищенко В. М., Поліщук В. М., Титаренко Т. М., Тімченко О. В., Уварова С. Г., Чаркіна О. А., Черезова І. О., та ін [4].

Безпосередньо особливості психології студентського віку та студентів-першокурсників, а також напрями надання психологічної допомоги окресленій віковій категорії висвітлені у працях Афанасенко Л., Беляєвої О., Гончарової Є., Калужної Ю. І., Кушніренко І. Б., Мартинюк І. А., Макаренко Н. М., Пономарьової Г. Ф., Посацького О., Сидоренко Ж. В., Токаревої Н. М., Шамне А. В. та ін. [4].

Виклад основного матеріалу. Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей поведінки студентів першого курсу в умовах кризової ситуації.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі дослідницькі завдання:

- провести аналіз та з'ясувати зміст основних понять «криза» та «кризова ситуація»;
- охарактеризувати особливості реагування та подолання кризових ситуацій студентами-першокурсниками.

У психологічних дослідженнях феномен кризи розглядається крізь призму численних визначень, які, незважаючи на відмінності, підкреслюють складність цього явища та його вагому роль у житті особистості.

У наукових дослідженнях, присвячених психології криз, поняття «криза» тлумачиться через різноманітні визначення, які, попри різні формулювання, підкреслюють складність цього явища та його важливу роль у житті особистості. Кризовий стан зазвичай пов'язується з певною ситуацією, що вимагає глибоких змін, прийняття значущих рішень або переосмислення життєвого шляху. У таких випадках часто вживається термін «критична ситуація».

Аналіз наукових підходів до визначення поняття «кризова ситуація» демонструє відсутність єдиного трактування серед дослідників. Саме тому проблема уточнення змісту цього поняття залишається актуальною як у теоретичному, так і в методологічному вимірах.

Згідно з О. Буковською, під кризовою ситуацією розуміють «надзвичайно складну, небезпечну обставину, яка спричиняє дефіцит сенсу в подальшому житті особистості, в умовах неможливості реалізації власних прагнень, мотивів, цілей і цінностей, зумовлених внутрішньою необхідністю». Оксютрович М. та Мельничук Д. у контексті психології життєвого шляху розглядають кризову ситуацію як «подію в житті людини, що спонукає

до позитивних змін та прийняття важливих рішень». На думку Ткачишиної О. Р., кризова ситуація виступає як «механізм удосконалення, що активізує адаптаційні ресурси особистості, сприяє пристосуванню до зміненої реальності, її осмисленню та прийняттю». Інакше кажучи, криза стає поштовхом до внутрішнього розвитку та особистісних змін [7].

С. А. Манічов трактує кризову ситуацію як «стан дисбалансу, невідповідності між особистістю та оточуючим середовищем, за якого індивід не має готової моделі поведінки». На його думку, «кризова ситуація – це, передусім, зовнішній чинник, тоді як криза – це реакція особистості на цю ситуацію, що потребує певних психологічних трансформацій» [4]. Таким чином, критична ситуація лише створює умови для кризи, проте сама по собі не є нею.

Переживання кризи тісно пов'язане з індивідуальними особистісними характеристиками, рівнем усвідомлення власного стану та здатністю до рефлексії. Внутрішня готовність до подолання труднощів значною мірою сприяє виходу з кризової ситуації.

Отже, кризовою є та ситуація, яка перешкоджає реалізації важливих життєвих цілей особистості та не вирішується через звичні способи поведінки. Як зазначають Оксютович М. і Мельничук Д., це може призводити до психофізичного виснаження, психосоматичних розладів, соціально-психологічної дезадаптації. Емоційна напруга, яка виникає внаслідок кризової ситуації, здатна або стимулювати подолання труднощів, або, навпаки, погіршити здатність до виконання життєвих функцій [4].

Таким чином, поняття «кризова ситуація» зазвичай використовується щодо особистісних криз (вікових, сімейних, криз втрати тощо). Їх ключовими ознаками є глибоке внутрішнє невдоволення власним життям, розлад у стосунках, втрата ефективності звичних моделей поведінки. Це вимагає переосмислення цінностей та формування нових знань і навичок [4].

Гаркуша І. В. і Дубінський С. В. підкреслюють, що теоретичне вивчення життєвих криз підтверджує наявність тісного зв'язку кризової ситуації з внутрішньоособистісними переживаннями, які часто мають яскраво виражене емоційне забарвлення [4].

Ми поділяємо думку про те, що характер ситуаційної реакції на кризову подію значною мірою визначається рівнем психологічної стійкості, яка виступає як фундаментальна риса особистості. Одним із ключових компонентів психологічної стійкості є особиста самодостатність. У зв'язку з цим доцільним є аналіз особливостей подолання кризових ситуацій студентами першого курсу.

Слід підкреслити, що проблематика криз студентського віку широко представлена в психологічній науці. Студентський вік охоплює період від 17 до 22 років, тоді як студенти-першокурсники зазвичай мають 17–18 років.

Автори згодні з думкою, що тип реакції на кризову ситуацію залежить від психологічної стійкості, яка є невід'ємною рисою особистості. Важливим компонентом цієї стійкості є особиста самодостатність. Тому варто розглянути особливості подолання кризових ситуацій студентами першого курсу.

Кризи, що виникають у студентському віці, широко досліджені в психології. Студентський період охоплює вік від 17 до 22 років, а першокурсники зазвичай мають 17–18 років. Розвиток особистісних характеристик відбувається на тлі інтенсивної адаптації молодшої людини до навчання у вищому навчальному закладі, який суттєво відрізняється від шкільного.

Крім того, у студентські роки на перший план виходять мотиви, пов'язані з майбутнім і побудовою життєвих планів. О. Посацький зазначає, що це обумовлено ситуацією розвитку в цьому віці – завершенням школи та необхідністю життєвого самовизначення. Молоді люди, які вступають у доросле життя, відчувають неоднозначний вплив зовнішніх

обставин: зміну вимог суспільства до молоді та кардинальні відмінності сучасних умов життя від тих, що були 20–30 років тому. Деякі автори описують соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу та психогенно напружену. Суспільна криза проявляється в масовій психології як руйнування надій, незадоволеність життям, зниження віри в майбутнє та відчуття безвиході. Ці зміни в суспільстві впливають на формування особистості та її бачення майбутнього [4].

А. Шамне відзначає основні зміни в суспільному житті, які впливають на психічний розвиток сучасної молоді:

1. Технологічний прогрес – цифрові технології, штучний інтелект, поширення «комп'ютерної картини світу» тощо.

2. Соціальні зміни – зміна усталених переконань і цінностей, зниження значущості сім'ї, неможливість прогнозування майбутнього.

3. Переважання матеріальних цінностей над вищими, споживацькі інтереси.

4. Зростання ролі засобів масової інформації та пасивна позиція підлітків щодо інформаційної гігієни.

5. Висока емоційна напруженість, що виникає через відчуття загрози особистій безпеці (військова агресія, спричинені нею катастрофи, для чоловіків неможливість виїзду за кордон тощо).

6. Стреси, пов'язані з життєвими подіями (проблеми в навчанні, комп'ютерна ігрова залежність, зміна місця проживання тощо) [4].

Проте саме бачення майбутнього сприймається та переживається у студентському віці як найгостріша проблема, адже виникає суперечність між суб'єктивно бажаним (як я хочу побудувати своє життя) і об'єктивно можливим (що може надати мені держава та суспільство). Коли переживання щодо майбутнього виходять за межі норми, ми говоримо про проблеми на шляху життєвого самовизначення молодих людей та необхідність професійної допомоги.

І. Мартинюк зазначає, що криза студентського віку пов'язана з певною аморфністю та нестійкістю его-ідентичності. Перебіг навчального процесу з його типовими стресами та випробуваннями може загострювати наявні в особистості проблеми та призводити до кризи, показником якої є руйнування життєвих планів із гострим почуттям безсилля власної волі. Крім того, для студентського віку характерні інші труднощі: суперечливість внутрішнього світу, необхідність усвідомлення своєї самотності, невідповідність між можливостями та їх реальною реалізацією, невмотивований ризик та невміння повною мірою передбачити наслідки своїх вчинків; невміння розраховувати свої сили, раціонально організовувати свою роботу для витримування значних навантажень – фізичних, розумових, моральних, вольових; невпевненість у собі (що супроводжується зовнішньою агресивністю, розв'язністю, почуттям власної неповноцінності), зумовлена порівнянням свого реального «Я», яке ще не оцінене всебічно, з ідеальним «Я», що ще не вивірене.

Окреслена вікова проблематика викликає реакцію людини як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях: страх, гнів, тривогу, відчуття напруги, дискомфорт, соматичні прояви (блідість, прискорене дихання, тремтіння), нав'язливі думки, образи, ізоляція, деперсоналізація та дереалізація тощо.

Починаючи як процес пошуку виходу із критичної ситуації, криза може проходити кілька стадій (рис.1).

На думку G. Caplan, перебіг кризового стану може бути зупинений на будь-якому з його етапів. При цьому, якщо на перших двох стадіях людина здатна самостійно впоратися з викликами, то вже на третій їй необхідно звернутися до «зовнішніх джерел» – інших людей, які можуть надати підтримку. Саме третій етап, що характеризується

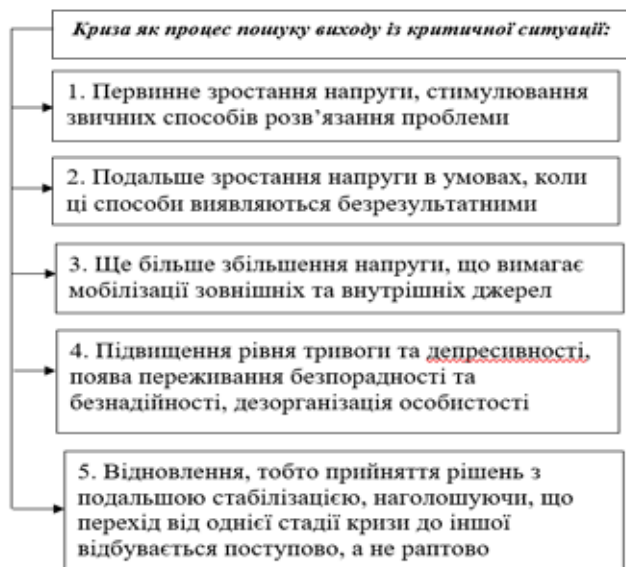


Рис. 1. Стадії кризи як процесу виходу із критичної ситуації [4]

максимальною психологічною напругою, вважається кульмінацією кризової ситуації. Водночас, як підкреслює Л. В. Сафонова, кожен із цих етапів вирізняється своєрідними емоційними, когнітивними, комунікативними та поведінковими особливостями [10].

На нашу думку, як сама поява психологічної кризи, так і особливості її подолання значною мірою залежать від рівня психологічної стабільності особистості.

У подальшому дослідженні ми зосередимо увагу на аналізі ефективних методів надання психологічної допомоги студентам першого курсу, які перебувають у кризовому стані.

Погоджуючись із висловленою в [3] думкою про те, що розвиток особистості, становлення її психічних функцій і психологічних якостей є тісно пов'язаними з соціальним середовищем, в якому вона перебуває, зазначимо: саме середовище виступає одним з ключових чинників, що визначають поведінку людини. Взаємодія між зовнішнім середовищем і внутрішнім психічним станом особистості суттєво впливає на напрям її розвитку та формування психологічної стійкості.

Щодо студентів першого курсу, варто підкреслити, що освітнє середовище має потенціал впливати на них як позитивно, так і негативно. Конструктивний вплив проявляється у сприянні формуванню психічної стійкості, розкритті творчого потенціалу в процесі подолання труднощів. Натомість деструктивний вплив може призводити до втрати мотивації до навчання, активації психологічних захисних механізмів, фрустрації значущих потреб, підвищення рівня тривожності, зниження адаптаційних можливостей, емоційного і фізичного виснаження, аж до припинення навчального процесу [2].

Таким чином, саме освітнє середовище виступає одним із основних чинників формування ресурсного потенціалу студентів-першокурсників, що сприяє розвитку стресостійкості, успішному навчальному процесу й особистісному зростанню.

Сучасні методи психологічної підтримки студентів у кризових ситуаціях орієнтовані на допомогу у подоланні життєвих труднощів, з якими стикається кожен індивід окремо. У цьому контексті варто звернути увагу на тривимірну психологічну модель подолання життєвих криз, запропоновану О. А. Донченко та Т. М. Титаренко [3] (рис. 2).

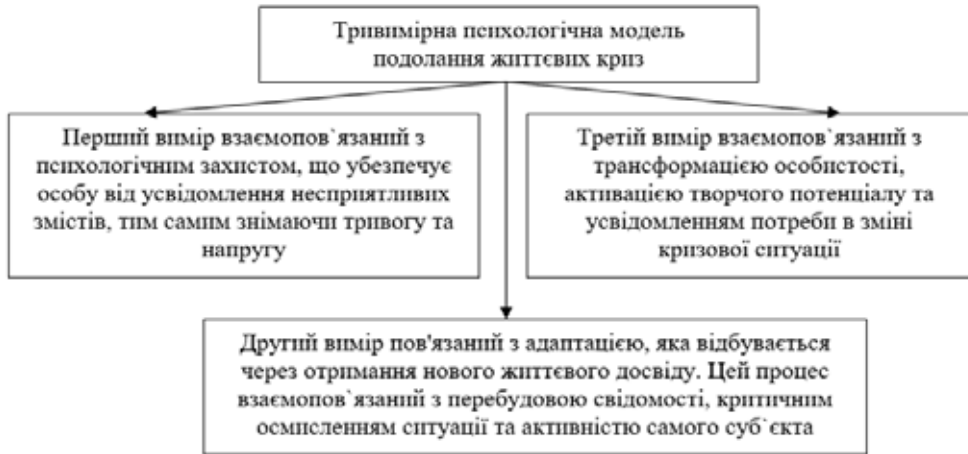


Рис. 2. Психологічна модель подолання життєвих криз, що охоплює три ключові виміри, розроблена О. А. Донченко та Т. М. Титаренко [4]

В. М. Онищенко акцентує увагу на адаптаційній стратегії, розробленій Р. Мартоном, яка розглядається в межах однієї культури, але з урахуванням локальних проявів у житті конкретної особистості в умовах глобального контексту (рис. 3).

Варто підкреслити, що незалежно від специфіки ситуації, процес подолання кризової реакції передбачає переосмислення особистості як власної системи цінностей, так і самої суті кризи. Це, своєю чергою, стає імпульсом для формування нового погляду на проблему та пошуку можливих шляхів її вирішення. У такому випадку обрані стратегії поведінки передбачають мобілізацію вольових ресурсів особистості, навіть попри відчуття безвиході або уявну неможливість подолання труднощів.

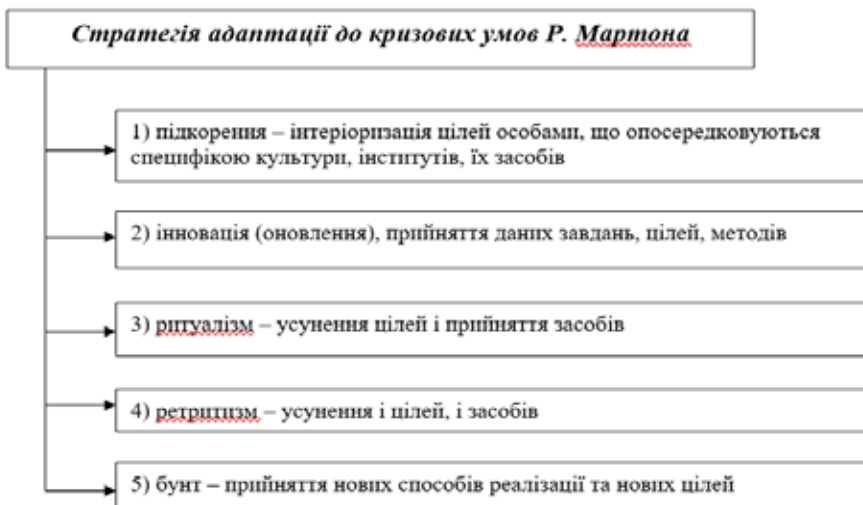


Рис. 3. Адаптаційна модель поведінки в кризових ситуаціях, запропонована Р. Мартоном [4]

І. В. Гаркуша та С. В. Дубінський виокремлюють кілька типових реакцій особистості на умови кризового існування [1] (рис. 4).

Дослідники наголошують, що одним із результативних способів подолання кризових ситуацій є використання конструктивних копінг-стратегій [4]. На думку М. Оксютович та Д. Мельничука, Р. Лазарус і С. Фолкман класифікували копінг-стратегії на два основні типи: **проблемно-орієнтований копінг**, спрямований на безпосереднє вирішення кризової ситуації, та **емоційно-орієнтований копінг**, що фокусується на зміні ставлення особистості до ситуації. У свою чергу, Х. Вебер підкреслював, що застосування копінг-стратегій сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я, а також покращенню якості соціальних стосунків [7].

Доповнюючи зазначені підходи, Е. Ендлер і Д. Паркер виокремили ще один тип копіngu – **копінг, орієнтований на уникнення**, що передбачає відсторонення від проблеми як спосіб адаптації до стресових обставин. Мартинюк І. А., відзначає, що дослідження можливостей розвитку стійкості особистості до дії стрес-факторів дозволили сформувати «подолання реакцій кризової ситуації» – стратегію формування навичок утримання чи повернення в зону комфорту [4], (рис. 5).

Л. Омельченко звертає увагу на концепцію «багаторівневої моделі взаємодії з несприятливими життєвими обставинами». Ця модель інтерпретується в межах парадигми саморегуляції, згідно з якою життєдіяльність особистості спрямована на безперервне вдосконалення власного актуального стану. Такий процес відбувається завдяки циклічним коригуванням, що ґрунтуються на механізмах зворотного зв'язку. Модель охоплює кілька послідовних рівнів реагування, кожен із яких активується відповідно до зростання інтенсивності впливу несприятливої ситуації [4] (рис. 6).

Розглянуті моделі ілюструють потенціал освітнього середовища у формуванні стресостійкості, оскільки, як підсумовує Л. Омельченко, процес навчання є водночас і процесом саморегуляції. Зокрема, у ході навчання індивід засвоює досвід, уникаючи повторення

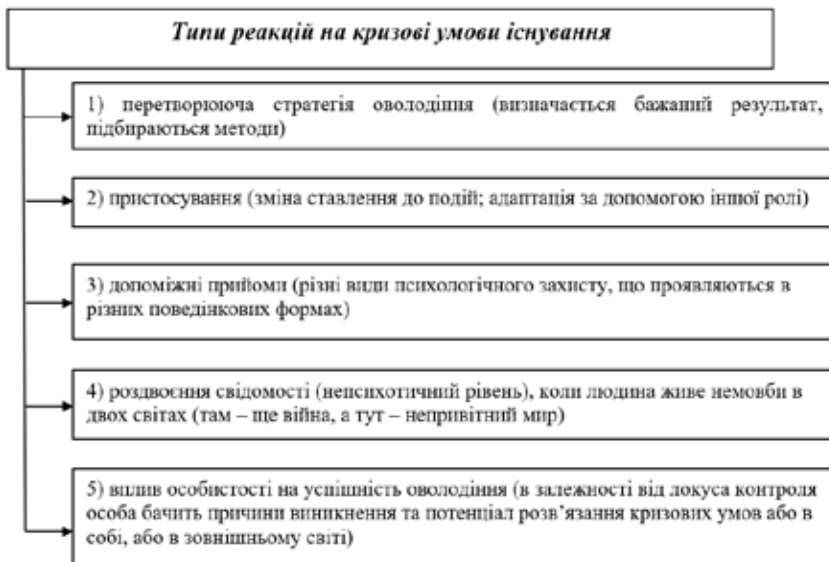


Рис. 4. Типи реакцій на кризові умови існування [4].



Рис. 5. Модель соціальної резильєнтності [4]

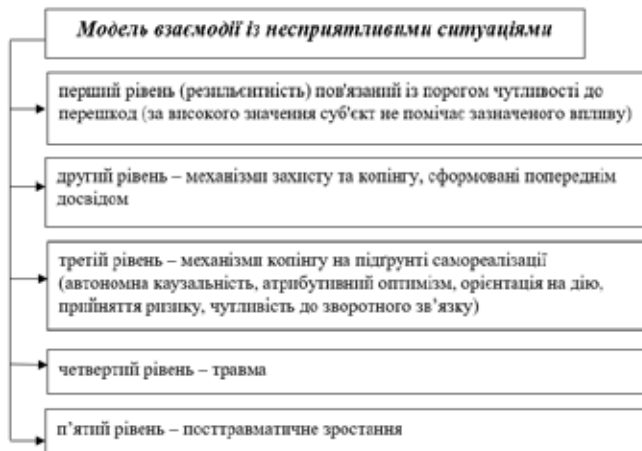


Рис. 6. Модель взаємодії із несприятливими ситуаціями [4]

дій, що призвели до негативних наслідків, та вдосконалюючи ті, які сприяли досягненню позитивного результату [4].

Висновки. На підставі проведеного теоретичного аналізу особливостей надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам у кризових ситуаціях можна сформулювати такі основні висновки:

Поняття «криза» й надалі залишається ключовим у психологічних дослідженнях, що стосуються критичних змін в особистості. Проаналізовані найпоширеніші підходи до трактування термінів «криза» і «кризова ситуація», дозволили встановити, що поняття «кризова ситуація» найчастіше вживається у контексті особистісних криз (душевних, вікових, криз втрати, сімейних тощо). Їх основними характеристиками є глибоке внутрішнє

невдоволення, втрачена ефективність звичних способів поведінки, необхідність переосмислення цінностей, а також оволодіння новими знаннями та навичками.

Виокремлено особистісні риси, притаманні студентській молоді, що відрізняють її від інших соціальних груп. До них належать: формування індивідуальної ієрархії мотивів, розвиток самосвідомості, професійних і творчих здібностей, а також громадянських якостей. Проаналізовано чинники, які впливають на психологічний розвиток сучасної молоді, зокрема: швидкий темп технологічних змін, соціальні трансформації, недостатній рівень інформаційної гігієни, зростання емоційного напруження, загроза безпеці, а також життєві стресові події.

Узагальнено основні причини виникнення особистісних криз у студентів-першокурсників. Найсуттєвішими виявилися труднощі, пов'язані з переходом від умов шкільного життя до дорослого середовища, а також зміна соціального оточення. Встановлено, що особистісний розвиток і формування психологічної стійкості напряму залежать від взаємодії зовнішніх впливів і внутрішнього психічного стану індивіда.

Проаналізовано етапи розвитку кризового стану, які є складовими процесу виходу з критичної ситуації. Особлива увага приділена віковим особливостям реакцій на кризу, що проявляються як у психологічному, так і фізіологічному вимірах: страх, гнів, тривожність, напруження, дискомфорт, соматичні симптоми (таких як тремтіння, прискорене дихання, блідість), а також порушення когнітивної сфери (нав'язливі думки, ізоляція, деперсоналізація, дереалізація тощо).

Визначено ефективні підходи до психологічної підтримки студентів першого курсу у кризових ситуаціях. Серед них особливе місце займають конструктивні копінг-стратегії, а також використання моделі соціальної резильєнтності як ресурсу для зміцнення психологічної стійкості та адаптації.

Список використаної літератури

1. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. Вип. № 1(23). С. 49–58. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>.
2. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. [та ін.] Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти [Електронний ресурс] *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7. С. 84–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2023_6-7_17
3. Донченко О. А. Титаренко Т. М. Особистість: конфлікт, гармонія. Видання 4-е. Київ: 2020. 175 с.
4. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2018. Випуск 1. Том 2. С. 36–40.
5. Неізнестна О. В. Особливості надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам у кризових ситуаціях. *Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістр спеціальності 053 Психологія*. Кривий Ріг: КДПІ. 2024. 69 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11342>
6. Неізнестна О. В., Чаркіна О. А. Особливості кризових станів особистості в умовах війни. *Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення*. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О. А. Чаркіної, О. Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. С. 108–111.
7. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 253–260.

8. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 1 (3). С. 108–118
9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.
10. Caplan G. Emotional crises. The encyclopedia of mental health. N. Y., 1963. Vol. 2. P. 521–532.

THEORETICAL STUDY OF THE FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO FIRST-YEAR STUDENTS IN CRISIS SITUATIONS

Olena Niezviestna

*State University of Economics and Technologies,
16, Medical str., Kryvyi Rih, Ukraine, 50000
e-mail: niezviestna@duet.edu.ua*

Natalia Bahashova

*State University of Economics and Technologies,
16, Medical str., Kryvyi Rih, Ukraine, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

The article provides a theoretical analysis of the issue of psychological support for first-year students in crisis situations. Modern psychological science pays significant attention to the crisis periods of age development, which are distinguished by their particular complexity and multi-dimensionality. Crucial are the stages during which a person reaches a new level of self-development. Such crises can be caused by both external objective factors (difficulties in the social environment or family upbringing) and internal ones, related to self-awareness, self-assertion, including in the professional sphere.

The student period of life is one such critical stage. In modern conditions, it is accompanied by particular tension, as young people face numerous challenges: the need to achieve personal maturity, the realization of their potential, and their first steps in professional activity. For first-year students, this period is further complicated by the adaptation to the new system of higher education, which differs significantly from the school education process.

For many years, the concept of “crisis” has remained relevant in psychological research on the crises that individuals experience. Such research has gained particular relevance in the last two years against the backdrop of events related to Russia's military intervention in Ukraine, which has led to the largest military conflict in the world in the last 70 years and exacerbated issues of psychological, physical, and emotional overload.

The goal of this research is to theoretically substantiate the psychological features of the behavior of first-year students in crisis situations.

To achieve the goal, the following research tasks were formulated:

- to analyze and clarify the content of the main concepts of “crisis” and “crisis situation”;
- to characterize the features of response and overcoming of crisis situations by first-year students.

In psychological research, the phenomenon of crisis is examined through numerous definitions, which, despite differences, emphasize the complexity of this phenomenon and its significant role in a person's life.

In scientific studies dedicated to the psychology of crises, the concept of “crisis” is interpreted through various definitions that, despite different formulations, underline the complexity of this phenomenon and its important role in an individual's life. A crisis state is usually associated with a certain situation that

requires deep changes, making significant decisions, or rethinking the life path. In such cases, the term “critical situation” is often used.

Among the factors that exacerbate the difficulties of first-year students' adaptation, we can highlight rapid technological development, social instability, and increasing anxiety due to safety threats, especially under martial law conditions. However, the most acute experience for many of them is the uncertainty about the future. The combination of these factors forms crisis states typical for this age group. Therefore, the search for effective approaches to providing psychological support to first-year students in crisis situations and promoting their personal development is an extremely important and timely task.

Key words: psychological support, first-year students, crisis situations.

УДК 159.944:616.89-008.441.3:355

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.15>

ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Олександр Новіков

*Національний університет «Острозька академія»,
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800,
e-mail: oleksandr.a.novikov@oa.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0008-0269-1710>*

Едуард Балашов

*Національний університет «Острозька академія»
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800,
e-mail: eduard.balashov@oa.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6486-0494>*

В умовах широкомасштабної збройної агресії російської федерації проти України психологічний стан військовослужбовців набуває критичного значення для їхнього здоров'я, національної безпеки та обороноздатності країни. Бойові дії в Україні та досвід інших збройних конфліктів, зокрема країн-членів НАТО, підкреслюють актуальність розробки ефективних моделей психологічної підтримки військових у сфері запобігання та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психоемоційні порушення, викликані бойовими діями, впливають на когнітивні функції, нейрофізіологічні процеси та соціальну адаптацію військових, що обґрунтовує необхідність розробки інтегрованої теоретико-концептуальної моделі саморегуляції. Методологічною основою дослідження є міждисциплінарний підхід, що включає аналіз психологічних, нейрофізіологічних і соціальних аспектів саморегуляції військових. У запропонованій моделі відображені шість блоків ключових компонентів: етіологічні чинники, когнітивно-емоційні реакції, нейрофізіологічні зміни, соціально-психологічні фактори, аналіз соціально-психологічних чинників та оцінювання впливу на реабілітацію та описані їх зв'язки між собою.

Встановлено, що ефективна реабілітація військовослужбовців із ПТСР можлива за умов впровадження мультикомпонентних інтервенцій, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, біологічного зворотного зв'язку, психоосвітніх програм та групових соціальних тренінгів. Запропонована модель сприяє розробці спільних реабілітаційних програм у контексті вступу України в НАТО, для забезпечення відповідності міжнародним стандартам військово-психологічної підтримки.

Практичним значенням отриманих результатів є можливість їх застосування у військовій психології для вдосконалення програми психологічної підтримки військовослужбовців у районі бойових дій та після повернення з війни, у клінічній психології та психотерапії для розробки нових підходів до лікування ПТСР, та впровадження у протоколи військово-медичної реабілітації для реабілітації комплексних моделей діагностики та терапії психоемоційних розладів.

Ключові слова: психоемоційний стан, саморегуляція, військовослужбовці, реабілітація, посттравматичний стресовий розлад, психологічна стійкість, когнітивно-поведінковий аналіз, соціальна підтримка.

Постановка проблеми. Протягом останніх двох століть війни стали однією з масштабніших причин людських втрат, що суттєво впливають на психологічний стан як учасників конфліктів, так і цивільного населення. Згідно з історичними даними, з 1800 року у війнах загинуло понад 37 мільйонів людей, і ця цифра значно зростає, якщо враховувати загиблих цивільних осіб, а також тих, хто помер від голоду, хвороб та інших наслідків військових дій [19]. Особливо трагічними є дані про Першу та Другу світові війни, під час яких було втрачено життя понад 28 мільйонів військових, що становить три чверті всіх смертей у війнах з 1800 року. Масштаб таких втрат спричиняє глибокі колективні травми, які стають основою для розвитку посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) серед тих, хто пережив ці події. Сучасні війни, зокрема триваюча агресія росії проти України, підкреслюють актуальність вивчення психологічних наслідків військових конфліктів. Війна, яка почалася у 2014 році та суттєво ескалувала у 2022 році, спричинила не лише масштабні руйнування та загибель тисяч військових і цивільних, а й створила гуманітарну кризу, яка значно вплинула на психічне здоров'я мільйонів людей. Унаслідок цього військового конфлікту мільйони українців змушені були покинути свої домівки, ставши біженцями, або залишитися в умовах постійної небезпеки та невизначеності. Це спричиняє розвиток тривалого стресу, депресії, тривожних розладів і ПТСР як у військовослужбовців, так і серед цивільного населення, включно з дітьми. Трагічні події в окремих регіонах, такі як обстріли цивільної інфраструктури і знищення будинків, лише підкреслюють необхідність розробки локальних програм психологічної підтримки. Зменшення кількості смертей у військових конфліктах у глобальному масштабі може свідчити про прогрес у миротворчій діяльності, проте сучасні події в Україні показують, що регіональні конфлікти залишаються джерелом серйозних психологічних травм. Ці дані підкреслюють важливість міждисциплінарного підходу до вивчення впливу воєн на психічне здоров'я, використання сучасних інструментів аналізу даних для ідентифікації груп ризику, а також розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на подолання ПТСР у постконфліктних суспільствах. Війна в Україні є прикладом того, як збройна агресія призводить до масового травмування населення, підкреслюючи потребу в міжнародній співпраці для допомоги постраждалим [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для аналізу та корекції впливу ПТСР на військовослужбовців авторами дослідження розроблено *Теоретико-концептуальну модель психоемоційного стану військовослужбовців в аспекті впливу ПТСР*, яка ґрунтується на інтеграції психологічних, соціальних, нейрофізіологічних та ін. концепцій, що дозволяє глибоко аналізувати механізми формування та трансформації психоемоційного стану під впливом бойового стресу. Центральним аспектом моделі є розуміння впливу ПТСР, які можуть викликати емоційні дисфункції (депресію, тривожність), когнітивні порушення (флешбеки, негативні установки) та соматичні симптоми (порушення сну, психосоматичні прояви). Модель включає діагностичний, етіологічний, корекційно-реабілітаційний і прогностичний компоненти, спрямовані на оцінку, попередження та корекцію ПТСР. Системний підхід до моделювання враховує взаємодію особистісних, соціальних і фізіологічних факторів, що впливають на військовослужбовця, як частину колективу (підрозділу) та його здатність до виконання службових (бойових) завдань.

Розробка теоретико-концептуальної моделі психоемоційного стану військовослужбовців є надзвичайно важливим завданням в контексті реалізації *Стратегії розвитку системи охорони здоров'я України до 2030 року*, яка визначає психічне здоров'я як один із пріоритетів громадського здоров'я [13]. Важливість тематики ПТСР підкреслюється високим рівнем їх поширеності серед військовослужбовців, що є результатом впливу бойових дій і соціально-економічних потрясінь [23]. Як зазначено у Стратегії, психічне здоров'я

в Україні залишається значно недооціненим, а реабілітація осіб з ПТСР потребує інтеграції в загальну систему охорони здоров'я та підвищення її доступності. Успішна адаптація теоретичних концепцій до практичних підходів можлива за рахунок посилення міждисциплінарної співпраці, впровадження стандартів доказової медицини, розвитку профілактичних програм і реабілітаційних послуг, що відповідають міжнародним стандартам [5,2]. Тому дослідження, які акцентують увагу на формуванні концептуальних моделей для діагностики, профілактики та лікування психоемоційних розладів, безпосередньо відповідають стратегічним цілям покращення психічного здоров'я населення України.

Актуальність дослідження психоемоційного стану військовослужбовців в умовах бойових дій регламентована відповідно до нормативного документу, а саме Наказу Головнокомандувача Збройних Сил України №174 від 02.05.2024 року, в якому «систематизація психологічної допомоги є ключовою складовою стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців» [11].

На основі проведеного аналізу навчального посібника з морально-психологічного забезпечення професійної діяльності підрозділів Держспецзв'язку, теоретико-концептуальна модель психоемоційного стану військовослужбовців в аспекті впливу ПТСР має ґрунтуватися на принципах системного підходу, враховуючи психічні процеси, властивості та стани особового складу [1]. У матеріалі акцентовано увагу на значущості інтеграції філософських, соціально-психологічних і педагогічних концепцій для аналізу та розробки методик психодіагностики й реабілітації військових. Особливу увагу слід приділити факторам, що впливають на морально-психологічний стан (далі МПС), серед яких бойові психогенні втрати, соціальні та службові конфлікти, а також екстремальні умови служби. Запропоновані в посібнику методи екстреної психологічної допомоги, діагностики та соціально-правового забезпечення дозволяють не лише оцінити, але й ефективно моделювати вплив ПТСР на психоемоційний стан військовослужбовців, враховуючи гендерні аспекти й потребу в адаптаційних механізмах. Таким чином, матеріал посібника є основою для створення науково-обґрунтованої моделі, яка охоплює всі ключові етапи від діагностики до реабілітації.

На основі комплексного дослідження щодо розвитку програми психологічної підтримки (далі ППП) військовослужбовців з бойовим досвідом, можна застосувати ключові аспекти роботи з ПТСР в умовах широкомасштабної збройної агресії російської федерації (далі рф) проти України [8]. Дослідники підкреслюють, що час перебування в районі бойових дій значно впливає на погіршення психологічного стану військових, формуючи комплекс стресорів, зокрема травми, втрату побратимів, важкі поранення, тощо. Особливістю є врахування індивідуального бойового досвіду при розробці програми реабілітації, що має включати як індивідуальну, так і групову терапію, із залученням підтримуючих побратимів. Авторами наголошено на необхідності інтеграції освітнього компоненту в ППП та важливості роботи з сім'єю військовослужбовців. Реалії сьогодення демонструють, що ефективність реабілітаційних програм є високою за умови активного залучення фахівців з власним бойовим досвідом до розробки та тестування програм реінтеграції, що дозволяє краще відновити специфіку травматичного досвіду враховуючи умови вторгнення рф та забезпечити більш цілеспрямовану ППП.

Представлений аналіз психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України (далі ЗСУ), який розкрито у навчально-методичному посібнику надає ґрунтовну основу для дослідження ПТСР [4]. Методологічні засади, викладені в документі, пропонують структурно-технологічну модель дослідження МПС на *особистісному* рівні та *рівні групової динаміки*, що дозволяє комплексно оцінити ключові компоненти психоемоційного стану, такі як: *мотиваційний, когнітивний та емоційно-вольовий* аспекти. Використання

запропонованих методик, включно з опитуванням, тестуванням, спостереженням, а також інструментів оцінки травматичного стресу, наприклад, «Дослідження впливу події, яка травмує (IES-R)», дозволяє ефективно дослідити вплив бойових умов на психічну стійкість, емоційне вигорання та депресивні стани військовослужбовців. Адаптація стандартів НАТО, описаних у посібнику, відкриває можливість інтегрувати найкращі міжнародні практики в дослідження, враховуючи багатофакторний підхід до аналізу. Практична цінність матеріалів документу полягає в забезпеченні командирів та офіцерів психологічного забезпечення ефективними інструментами для оцінки та підтримки морально-психологічного стану військовослужбовців, що особливо актуально в умовах війни та виконання бойових завдань.

Аналіз даних, представлених у дослідженні психічного здоров'я мігрантів із досвідом збройних конфліктів, підтверджує значну поширеність посттравматичних стресових розладів (31%), що підкреслює необхідність розробки ефективних моделей оцінювання та корекції психоемоційного стану військовослужбовців, які зазнали подібного травматичного впливу [20]. Використання стандартизованих психіатричних інтерв'ю (наприклад, MINI, SCID, CAPS), що відповідають міжнародним діагностичним критеріям DSM-IV, DSM-5 та ICD-10, забезпечує високу точність діагностики, що може бути адаптовано для дослідження психоемоційного стану військових. Крім того, зазначений взаємозв'язок між молодшим віком і вищою поширеністю ПТСР та генералізованого тривожного розладу вказує на важливість врахування вікових особливостей під час розробки моделей психологічної підтримки. Окремо слід звернути увагу на соціальні аспекти адаптації: низький рівень забезпечення та відсутність належної підтримки суттєво підвищує вразливість до психічних розладів, що узгоджується із завданнями сучасних програм реабілітації для військовослужбовців.

У контексті дослідження ПТСР саморегуляція військовослужбовців є базовим механізмом, який забезпечує психологічну стійкість та ефективне використання копінг-стратегій. Дослідження копінг-стратегій в роботі, демонструє, що проблемно-фокусовані стратегії, такі як планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, є найбільш ефективними для подолання стресових ситуацій [6]. Адаптація цих стратегій до потреб військових дозволяє не лише зменшити вплив стресу, але й відновити здатність до виконання професійних завдань. Кореляційний аналіз саморегуляції та копінг-стратегій, проведений в академічному середовищі, може бути застосований для вивчення впливу різних рівнів саморегуляції на ефективність стрес-долаючої поведінки у військових. Такий підхід сприятиме створенню персоналізованих реабілітаційних програм, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, самомотивації та емоційної стійкості.

Мета статті полягає у розробці теоретико-концептуальної моделі саморегуляції діяльності військовослужбовців, з урахуванням когнітивно-емоційних, нейрофізіологічних та соціально-психологічних аспектів впливу посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу. Розробка теоретико-концептуальної моделі саморегуляції діяльності військовослужбовців ЗСУ є складним і багаторівневим завданням, що забезпечує інтеграцію сучасних психологічних, нейрофізіологічних і соціально-психологічних підходів у систему реабілітації та психотерапевтичної підтримки осіб, які відчували (пережили) вплив бойового стресу. У цьому контексті є врахування структурно-функціональної моделі саморегульованого навчання студентів, запропоноване у дослідженні, яке виділяє такі ключові елементи, як мотиваційно-цільовий, поведінковий та оцінково-регуляторний блоки [3]. Адаптація цих компонентів до умов військової діяльності дозволяє створити дієву модель, яка враховує специфіку впливу бойового стресу на психоемоційний стан військових. Когнітивний контроль, самомотивація, рефлексія та метакогнітивний

моніторинг, описані в роботі, можуть бути використані для відновлення адаптивних навичок, психологічної стійкості та здатності до самовідновлення. Інтеграція цих підходів сприятиме розробці ефективних реабілітаційних програм, орієнтованих на подолання ПТСР і покращення здатності військовослужбовців до успішної адаптації в умовах стресу, що є ключовим умовою їхньої професійної ефективності. Саморегуляція, як фундаментальний психологічний процес, охоплює свідоме управління емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями з метою підтримки адаптивності та ефективності в умовах стресу або зміни діяльності зовнішнього середовища. У науковій літературі саморегуляцію показують як усвідомлену діяльність особистості, спрямовану на досягнення цілей через контроль і модифікацію внутрішніх станів та зовнішньої активності. У контексті військової служби саморегуляція забезпечує збереження психологічної стійкості, здатності до ухвалення рішення та ефективності виконання службових обов'язків в екстремальних умовах, таких як бойові дії.

Відповідно до дослідження, саморегуляція дозволяє інтегрувати індивідуальні здібності та фізіологічні функції відповідно до поставлених завдань, створюючи ефективну програму дії, що відповідає потребам середовища [15]. Аналіз її механізмів, зокрема самоконтролю, рефлексії, самооцінки та рівня досягнень, підкреслює їхню фундаментальність у забезпеченні продуктивності діяльності, душевної стійкості та здатності до адаптації в умовах стресу. Особливо важливо відновити ці механізми в розробці комплексної моделі для реабілітаційних програм військовослужбовців із ПТСР, а також у сфері освіти, де саморегуляція впливає на академічну успішність і всебічний розвиток особистості. Відповідно, саморегуляція – це багатогранний процес, який інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, і вимагає подальшого вивчення в міждисциплінарному контексті.

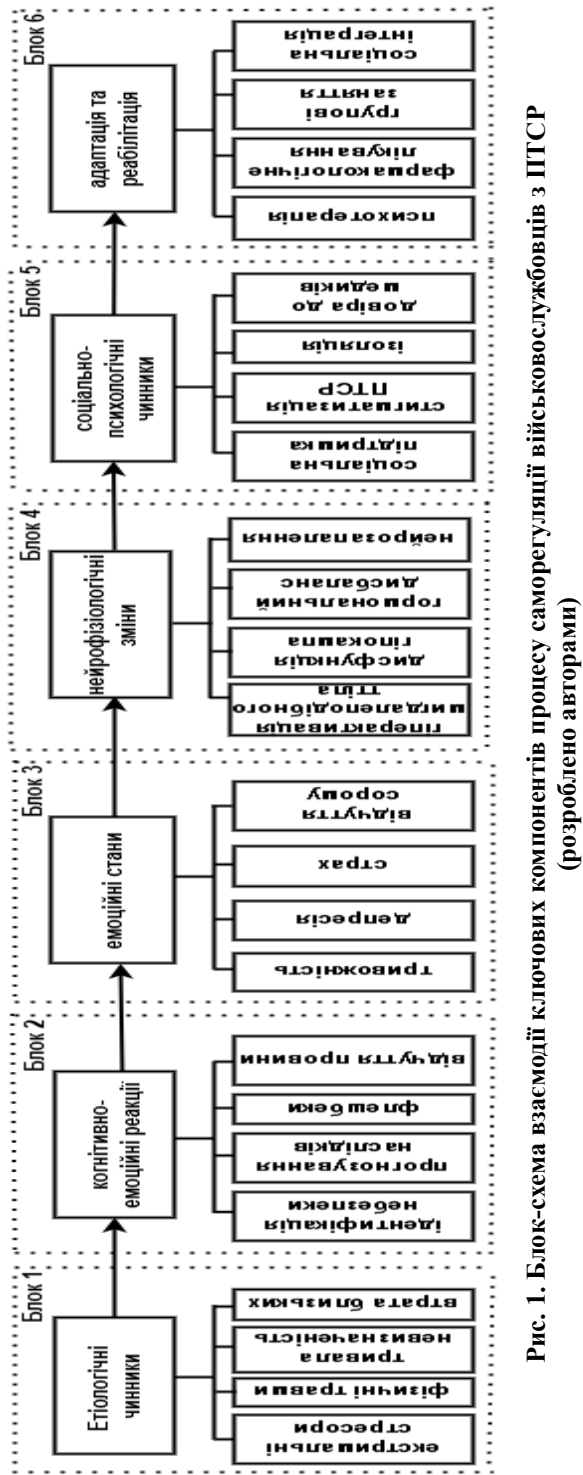
У військовослужбовців із ПТСР спостерігаються порушення процесу саморегуляції внаслідок когнітивно-емоційних дисфункцій, дисоціації та нейрофізіологічних змін [16]. Нейрофізіологічні зміни порушують адаптацію до тривалого стресу та знижують ефективність механізмів психологічного відновлення, значно обмежуючи результативність існуючих реабілітаційних методик. Для підвищення ефективності реабілітації необхідне врахування цих факторів при розробці сучасних моделей саморегуляції, які інтегрують когнітивно-поведінкові, нейрофізіологічні та соціально-психологічні аспекти.

Аналіз попередніх досліджень показує, що бойові дії суттєво впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, провокуючи розвиток тривожних і депресивних розладів, панічних атак та дезадаптації. У цьому контексті актуальним завданням є розробка моделі саморегуляції, яка враховує комплексність впливу когнітивно-емоційних, нейрофізіологічних і соціально-психологічних механізмів для відновлення адаптивної функціональності військовослужбовців.

Процес саморегуляції в рамках цієї моделі передбачає використання когнітивно-поведінкових стратегій для корекції негативних установок, нормалізації нейрофізіологічних реакцій за допомогою технологій біологічного зворотного зв'язку та застосування групового втручання, які забезпечують соціальну підтримку й відновлення емоційного стану. Впровадження такого підходу дозволяє знизити рівень тривожності, відновити нервову стабільність і забезпечити психологічну стійкість військовослужбовців у після травматичний період. Загальний вигляд послідовності впливу відобразимо на рисунку 1.

Зазначена послідовність демонструє взаємодію різних компонентів у процесі формування комплексної моделі психоемоційного стану військовослужбовців. Блоки послідовності впливу компонентів моделі детально окреслимо наступним чином.

БЛОК 1. Етіологічні чинники. Етіологія психічних розладів є ключовим аспектом дослідження у сфері психології та психіатрії, оскільки вона дозволяє виявити



причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми стресогенними чинниками та їх впливом на психіку. Такі чинники, як: екстремальні стресори (пряма загроза життю, спостереження за смертю товаришів, фізичне поранення чи тривале перебування в умовах невизначеності), є первинними тригерами, які формують психоемоційний стан військовослужбовців. У цьому контексті етіологічний підхід стає основою для створення ефективних профілактичних і терапевтичних заходів, спрямованих на збереження ментального здоров'я, а його дослідження є першочерговим завданням для психологів, психіатрів і соціальних працівників. Як зазначено у монографії, етіопатогенетичні механізми мають багатофакторну природу, охоплюючи біологічні та соціальні аспекти. Зокрема, вимушене переміщення осіб через збройні конфлікти сприяє розвитку тривожних, депресивних і адаптаційних розладів, що виникають через дисгармонію між мікро-, макро- та мегасередовищем [9]. Ці чинники викликають негайні когнітивні реакції (які розписані у Блоці 2), що проявляються через оцінювання ситуації, як небезпечної або травматичної, і часто супроводжуються флешбеками або відчуттям провини за неможливість уникнути трагедії.

БЛОК 2. Когнітивно-емоційні реакції. Когнітивні реакції, спричинені етіологічними чинниками, є визначальними у формуванні емоційного реагування, особливо в умовах стресових та екстремальних ситуацій. Як зазначено у навчальному посібнику, когнітивна оцінка виступає центральним механізмом, що визначає індивідуальне сприйняття загроз та подальший розвиток емоційних реакцій [12]. Ключовими когнітивними процесами є: *ідентифікація небезпеки, прогнозування її наслідків* та пошук можливих способів реагування, які відіграють критичну роль на перших етапах адаптивної відповіді організму. Стресові фактори, які викликають ці реакції, класифікуються на *психологічні* (переживання втрати чи загрози) та *фізіологічні* (вплив болю чи фізичних перевантажень). Це підкреслює важливість інтеграції когнітивних підходів у психотерапевтичну практику, оскільки аналіз когнітивних реакцій у контексті стресових ситуацій є ключовим для розуміння механізмів розвитку психічних розладів, зокрема ПТСР. Негативні когнітивні установки (наприклад, «Я мав би врятувати свого товариша», «Я невдаха») закріплюють емоційне напруження, формуючи довготривалі дисфункціональні психоемоційні стани. Такі когнітивні реакції, як флешбеки, дезорієнтація та нав'язливі спогади про травматичні події, спричиняють емоційні дисфункції, наведені у Блоці 3.

БЛОК 3. Емоційні стани. Хронічний стрес у військовослужбовців спричиняє широкий спектр емоційних станів, які пов'язані із нейрофізіологічними процесами, що відбуваються в центральній нервовій системі. Основними емоційними реакціями, що супроводжують ПТСР є: *тривожність, депресія, страх та відчуття сорому*, які впливають на когнітивну діяльність, поведінкові реакції та здатність до саморегуляції, зумовлюючи патологічні зміни в нейромедіаторних системах та функціонуванні мозкових структур. *Тривожність* є емоційною відповіддю на бойовий стрес та невизначеність ситуацій, що супроводжують гіперактивацію мигдалеподібного тіла та порушення роботи у префронтальній корі. *Депресія* у військовослужбовців, які пережили хронічний стрес, розвивається внаслідок дисфункції серотонінергічної, норадренергічної та дофамінергічної нейромедіаторних систем, що знижує рівень мотивації, викликає ангедонію та суїцидальні думки. Страх, при ПТСР викликає патологічні форми, які характеризуються нездатністю розрізняти реальні та явні загрози, що зумовлено порушенням функцій гальмівних механізмів префронтальної кори та гіперактивністю середньоподібного тіла, що відповідає формуванню реакції страху. Дослідження демонструє, що порушення активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (далі НРА-осі) сприяє закріпленню негативних когнітивних установок, що поглиблює симптоми депресії, тривожності та страху у військовослужбовців із ПТСР [21].

БЛОК 4. Інтеграція нейрофізіологічних даних. Гіперактивація мигдалеподібного тіла, що відповідає за обробку емоцій, зокрема страху, виникає завдяки хронічному стресу. Надмірне збудження цієї ділянки мозку призводить до посилення тривожних і страхових реакцій, що порушує емоційну стабільність та сприяє розвитку ПТСР. Водночас *дисфункція гіпокампа*, відповідального за когнітивну регуляцію та формування спогадів, ускладнює процес адаптації та переробки емоційно-значущої інформації, що негативно впливає на навчання та пам'ять. *Гормональний дисбаланс* викликає надмірне вивільнення кортизолу, що дестабілізує баланс нейротрансмітерів і сприяє розвитку патологічних змін у нервовій системі [22]. Хронічна гіперкортизолемія призводить до зниження нейропластичності, порушення когнітивних функцій та погіршення механізмів стресової адаптації. *Нейрозапалення* супроводжується зниженням синаптичної пластичності, атрофією гіпокампа та нейрональними пошкодженнями, що сприяє поглибленню когнітивних порушень і підвищує ризики розвитку афективних розладів. Застосування комплексних терапевтичних підходів є важливим для корекції нейрофізіологічних змін, а фармакологічне лікування сприяє стабілізації рівня нейротрансмітерів, когнітивно-поведінкова терапія (далі КПТ) дозволяє модифікувати дезадаптивні когнітивні схеми, та біологічний зворотний зв'язок покращує саморегуляцію нейрофізіологічних реакцій. Інтеграція цих методів забезпечує нормалізацію стресової відповіді, стабілізацію емоційного стану та підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців після бойових дій.

БЛОК 5. Аналіз соціально-психологічних чинників. Соціальна підтримка з боку родини, друзів та професійного середовища, є фактором, що знижує рівень стресу і полегшує процес адаптації військовослужбовця до цивільного життя. Вона сприяє стабілізації емоційного стану, покращенню когнітивної регуляції та психо-соціальної інтеграції особи в суспільство. Позитивна соціальна підтримка значно знижує рівень дистресу та покращує емоційну регуляцію, що важливо для подолання наслідків стресу [17]. Військовослужбовці часто стикаються з *стигматизацією* ПТСР, що призводить до ізоляції (психологічної). Стигматизація підсилює відчуття сорому і провини за переживання психічних проблем, що значно погіршує емоційний стан і сприяє розвитку тривожних розладів або депресії. Усунення соціальних бар'єрів та стереотипів, є важливим аспектом для створення емпатійного середовища для військовослужбовців. Ізоляція веде до погіршення соціальної підтримки, знижує мотивацію до лікування і посилює почуття депресії, яке вже може бути частиною симптоматики ПТСР. Низька *довіра до медичних працівників* є серйозним бар'єром для ефективного лікування, оскільки пацієнти можуть уникати медичної допомоги або затримувати початок терапії [18]. Інтеграція соціальної підтримки, подолання стигматизації психічних розладів, запобігання ізоляції та підвищення довіри до медиків є необхідними компонентами комплексної реабілітації військовослужбовців з ПТСР. Міжнародний досвід показує успішні практики, які можуть бути адаптовані для національних реабілітаційних систем [7, 10].

БЛОК 6. Оцінювання впливу на адаптацію та реабілітацію. Адаптацію та реабілітацію можна вважати завершальним етапом у запропонованій моделі, які спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, фізичне відновлення та соціальну інтеграцію військовослужбовців після бойових дій. Комплексна реабілітація включає *психотерапію, фармакологічне лікування, групові заняття та соціальну інтеграцію (адаптацію)*. Психотерапевтичні методи, зокрема КПТ, десенсибілізація та репроцесинг рухів очей, експозиційна терапія та групові сеанси, сприяють опрацюванню травматичного досвіду та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Медикаментозна підтримка, зокрема антидепресанти, протитривожні препарати, антипсихотики та регулятори сну, використовуються у пацієнтів з важкими формами ПТСР для корекції нейробіологічних дисфункцій. Групові заняття

забезпечують підтримку процесу комунікації, соціального залучення та набуття навичок управління стресом. Соціальна інтеграція включає професійну адаптацію, відновлення сімейних зв'язків, залучення до громадських ініціатив та програму підтримки ветеранів, що знижує ризики рецидиву ПТСР та ускладнення повноцінного повернення військових до мирного життя. Об'єднання цих підходів дозволяє створити ефективну систему відновлення, яка базується на індивідуальних особливостях військовослужбовців та інтегрує в комплексі *психотерапевтичні, фармакологічні та соціальні методи* до Єдиної реабілітаційної стратегії.

Послідовність впливу зазначених компонентів моделі демонструє, як етіологічні чинники, спричиняючи когнітивно-емоційні реакції, призводять до нейрофізіологічних змін, які модифікуються через соціально-психологічні фактори. Завдяки комплексному підходу до цих компонентів можна забезпечити ефективну діагностику, профілактику та реабілітацію військовослужбовців, які зазнали впливу ПТСР. Ключовим аспектом роботи є акцентування уваги на комплексному підході до ролі соціально-психологічних факторів у процесі реабілітації військовослужбовців та підтримка з боку побратимів, родини та суспільства, що суттєво пом'якшує наслідки бойового стресу, сприяючи нормалізації нейрофізіологічних процесів та зниженню рівня кортизолу. Використання технологій віртуальної реальності (VR) сприяє зменшенню рівня симптомів ПТСР на 30–50% залежно від тривалості лікування та індивідуальних особливостей пацієнтів [24]. Інтеграція VR-методик у реабілітаційні програми для військовослужбовців може значно підвищити ефективність психологічної адаптації та відновлення після бойових дій. Розроблена модель об'єднує комплекс сучасних методів психологічної допомоги, КПТ, групової підтримки, а також сучасні інноваційні технології, такі як біологічний зворотний зв'язок і віртуальна реальність. Використання цих підходів дозволяє знизити рівень тривожності, покращувати емоційний стан і підвищувати ефективність діяльності військовослужбовців. Процес реабілітації, до якого інтегровані принципи КПТ, нейропластичності мозку та теорії соціальної підтримки, дозволяє ефективно управляти стресовими реакціями, знижувати рівень тривожності та депресії, а також сприяти емоційному відновленню пацієнтів. КПТ, через свою здатність змінювати дезадаптивні когнітивні патерни, працює над корекцією негативних думок і поведінкових реакцій, тоді як нейропластичність мозку забезпечує механізми адаптації та відновлення нейронних зв'язків, що є важливим для нормалізації когнітивних функцій. Теорія соціальної підтримки підсилює цей процес, створюючи емоційну та соціальну базу для інтеграції індивіда в здорове соціальне середовище. Така інтеграція надає багатогранний підхід до лікування, що підвищує ефективність терапії і може бути корисним як для наукового співтовариства, так і для практиків у галузі психології.

Висновки. Проведене дослідження розширює уявлення про механізми ПТСР у військовослужбовців, інтегруючи сучасні підходи до вивчення нейрофізіологічних, психологічних та соціальних аспектів саморегуляції. Встановлено, що бойовий стрес, зумовлений тривалою загрозою життю, фізичними ушкодженнями та спостереженням за летальними випадками побратимів, призводить до формування дисфункціональних когнітивно-афективних патернів, які виступають тригерами хронічної дезадаптації. Дисрегуляція (НРА) осі, нейрозапальні процеси та зниження нейропластичності мозку визначені ключовими патофізіологічними механізмами, які погіршують адаптаційний потенціал військовослужбовців та сприяють персистенції симптомів ПТСР.

Розроблена теоретико-концептуальна модель саморегуляції військовослужбовців базується на міждисциплінарному підході та об'єднує принципи КПТ, нейропсихологічної реабілітації та концепцію соціальної підтримки. Інтеграція цих компонентів сприяє нормалізації дисфункціональних нейрофізіологічних реакцій, відновленню когнітивного

контролю та зміцненню стресостійкості, що є критично важливим для ефективної адаптації до цивільного життя.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці комплексної моделі реабілітації, яка враховує сучасні нейропсихологічні підходи, а також у встановленні зв'язку між рівнем нейропластичності, ефективністю когнітивної реструктуризації та соціальною інтеграцією. Практичне значення отриманого результату визначається можливістю його застосування у вдосконаленні протоколів реабілітації військовослужбовців на рівні військово-медичних установ, психологічних центрів та програм соціальної адаптації.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка інноваційних методик біологічного зворотного зв'язку, використання віртуальної реальності у терапії ПТСР, а також інтеграція алгоритмів машинного навчання для персоналізації реабілітаційних втручань. Такий підхід сприятиме підвищенню ефективності психокорекційних програм та покращенню прогнозів посттравматичного відновлення військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Ананьїн В. О., Горлинський В. В., Пучков О. О., Романенко В. П. Морально-психологічне забезпечення професійної діяльності підрозділів Держспецзв'язку: навчальний посібник. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 303 с.
2. Базарний С. В. Соціальна реабілітація військовослужбовців. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: 2020. Вип. 32. С. 152-157.
3. Балашов Е. М. Структурно-функціональна модель саморегульованого навчання студентів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 4 (15). С. 5–22.
4. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навчально-методичний посібник. Київ: 2023. 383 с.
5. Закон України про реабілітацію у сфері охорони здоров'я. *Відомості Верховної Ради України*. 2021. № 8. 59 с.
6. Каламаж В. О., Краснопір А. Б., Дорошук А. Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2024. Вип. 17. С. 34–41.
7. Майбутнє психології в умовах сучасної України: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ. 2024 Київ: НУБіП України. 2024. 204 с.
8. Макачук Н., Тамарін С., Милорадова Н., Доценко В., Лобанов С. Розробка програм психологічної підтримки військовослужбовців з урахуванням бойового досвіду (на прикладі України). *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2024 р. 542 с.
9. Ментальне здоров'я населення Полтавської області: колективна монографія / за ред. А. М. Скрипнікова, Л. О. Герасименко. – Полтава: Полтавський державний медичний університет. 2023. 190 с.
10. Міністерство оборони України. Положення про службу супроводу військовослужбовців та членів їх сімей в системі Міністерства оборони України: наказ № 948 від 20 серпня 2024 р. Київ: МОУ. 2024.
11. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України №174 від 02.05.2024 року «Про організацію надання психологічної допомоги в особовому порядку Збройних Сил України».
12. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна». 2023. 266 с.
13. Стратегія розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року: проєкт від 23 лютого 2022 р. Затверджено Міжсекторальною робочою групою з питань розробки Стратегії розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року. Київ. 2022. 78 с.

14. Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни: наукове дослідження. Київ: «Видавництво Людмила». 2024. 384 с.
15. Федосюк С. А., Балашов Е. М. Особливості механізмів саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Universum: Психологія та психіатрія*. 2024. Вип. 6. С. 162–170.
16. Brand B. L. (2020). *The concise guide to the assessment and treatment of trauma-related dissociation*. B. L. Brand. Washington, DC: American Psychological Association.
17. Grogans S. E., Bliss-Moreau E., Buss K. A., Clark L. A., Fox A. S., Keltner D., Cowen A. S., Kim J. J., Kragel P. A., MacLeod C., Mobbs D., Naragon-Gainey K., Fullana M. A., Shackman A. J. (2023). The nature and neurobiology of fear and anxiety: State of the science and opportunities for accelerating discovery. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 151. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105237>.
18. Guirado U. V. (2022). *Neurophysiological correlates underlying social behavioural adjustment of conformity*. PhD Thesis. University of Barcelona. URL: <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/188763>
19. Herre, B., Rodés-Guirao, L., & Roser, M. (2024). *War and Peace. Our World in Data*. URL: <https://ourworldindata.org/war-and-peace>.
20. Mesa-Vieira C., Haas AD, Buitrago-Garcia D., Roa-Diaz ZM, Minder B., Gamba M., Salvador D. Jr, Gomez D., Lewis M., Gonzalez-Jaramillo WC, Pahud de Mortanges A., Buttia C., Muka T., Trujillo N., Franco OH. (2022). Психічне здоров'я мігрантів з передміграційний вплив збройного конфлікту: систематичний огляд і мета-аналіз. *Lancet Public Health*, Vol. 7, Issue 5, e469 – e481. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00061-5)
21. Sharan P., Chitra V. (2024). Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis: Unveiling the Potential Mechanisms Involved in Stress-Induced Alzheimer's Disease and Depression. *Cureus*, Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.67595>.
22. Shvartsur R., Savitsky B. (2024). Civilians under missile attack: post-traumatic stress disorder among the Jewish and Bedouin population of Southern Israel. *Israel Journal of Health Policy Research*, 13 (38). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13584-024-00625-9>.
23. Vesco P., Baliki G., Brück T., Döring S., Eriksson A., Fjelde H., Guha-Sapir D., Hall J., Knutsen C. H., Leis M. R., Mueller H., Rauh C., Rudolfson I., Swain A., Timlick A., Vassiliou P. T. B., von Schreeb J., von Uexkull N., Hegre H. (2025). The impacts of armed conflict on human development: A review of the literature. *World Development*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106806>.
24. Wiczorek, A., Schrank, F., Renner, K.-H., & Wagner, M. (2024). Psychological and physiological health outcomes of virtual reality-based mindfulness interventions: A systematic review and evidence mapping of empirical studies. *Digital Health*, 10, 1–48. DOI: <https://doi.org/10.1177/20552076241272604>.

A THEORETICAL AND CONCEPTUAL MODEL OF SELF-REGULATION OF SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Oleksandr Novikov

*The National University of Ostroh Academy
2 Seminarska str., Ostroh, Ukraine, 35800,
e-mail: oleksandr.a.novikov@oa.edu.ua*

Eduard Balashov

*The National University of Ostroh Academy
2 Seminarska str., Ostroh, Ukraine, 35800,
e-mail: eduard.balashov@oa.edu.ua*

In the context of the large-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine, the psychological state of servicemen is of critical importance for their health, national security and defence capability. The hostilities in Ukraine and the experience of other armed conflicts, including those in NATO member states, underscore the relevance of developing effective models of psychological support for the military in the prevention and treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD). Psycho-emotional disorders caused by combat affect the cognitive functions, neurophysiological processes and social adaptation of the military, which justifies the need to develop an integrated theoretical and conceptual model of self-regulation. The methodological basis of the study is an interdisciplinary approach that includes an analysis of the psychological, neurophysiological and social aspects of military self-regulation. The proposed model reflects six blocks of key components: etiological factors, cognitive-emotional reactions, neurophysiological changes, socio-psychological factors, analysis of socio-psychological factors and assessment of the impact on rehabilitation and describes their relationship with each other.

It has been established that effective rehabilitation of servicemen with PTSD is possible with the introduction of multicomponent interventions, including cognitive behavioural therapy, biofeedback, psychoeducational programmes and group social training. The proposed model contributes to the development of joint rehabilitation programmes in the context of Ukraine's accession to NATO to ensure compliance with international standards of military psychological support.

The practical significance of the results obtained is the possibility of their application in military psychology to improve the programme of psychological support for military personnel in the combat zone and after returning from war, in clinical psychology and psychotherapy to develop new approaches to the treatment of PTSD, as well as in military medical rehabilitation to implement comprehensive models of diagnosis and therapy of psycho-emotional disorders.

Key words: psycho-emotional state, self-regulation, military personnel, rehabilitation, post-traumatic stress disorder, psychological resilience, cognitive-behavioural analysis, social support.

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.16>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КУЛЬТУРНОЇ ЗМІНИ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ТА ОЦІНКА ЗА МЕТОДИКОЮ Л. В. ЯНОВСЬКОГО

Аліна Парасей-Гочер

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Київська обл., Україна, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Федір Проданюк

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Київська обл., Україна, 08292
e-mail: f.prodanuk@ugi.edu.ua*

Валерія Мацькова

*Міжрегіональна академія управління персоналом
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

У цій статті розглядається соціально-психологічна адаптація індивідів в умовах культурних змін, з особливим акцентом на ролі локусу контролю. Використовуючи методологію Л. В. Яновського «Адаптація особистості до нового соціально-культурного середовища», дослідження досліджує, як індивіди з внутрішніми та зовнішніми локусами контролю відрізняються своєю здатністю інтегруватися в незнайомі культурні контексти. Інструмент оцінює адаптацію за кількома вимірами, включаючи адаптивність, інтерактивність, конформізм, відчуження, ностальгію та депресивні тенденції.

Результати дослідження виявляють значні відмінності між «інтерналами» та «екстерналами» в їхніх психологічних реакціях на зміни навколишнього середовища. Інтернали загалом демонстрували вищий рівень адаптації, більшу соціальну залученість та більш самостійні стратегії, хоча деякі також відчували глибший емоційний тиск та самоаналіз. Екстернали, навпаки, частіше демонстрували середній або низький рівень адаптації, пов'язаний із залежністю від зовнішнього підтвердження, емоційним уникненням та відсутністю власної волі в управлінні змінами.

Аналіз візуальних даних підтвердив ці висновки, проілюструвавши послідовні переваги в адаптивних показниках серед інтерналів, за винятком конформізму, де екстернали отримали вищі бали. Важливо, що дослідження підкреслює, що адаптація не є лінійною функцією орієнтації локусу: навіть інтернали з сильним внутрішнім контролем можуть зіткнутися з труднощами, якщо обтяжені надмірними самооцікуваннями або не мають підтримки.

Результати підкреслюють необхідність диференційованих програм психологічної підтримки, які враховують локус контролю індивіда. Інтернали можуть отримати користь від втручань, спрямованих на емоційну регуляцію та розвиток стійкості, тоді як екстернали потребують структурованого керівництва для розвитку власної волі, відповідальності та самоефективності. Це дослідження пропонує нюансоване розуміння того, як особистісні схильності взаємодіють з вимогами навколишнього середовища в процесі культурної адаптації.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, культурні зміни, локус контролю, інтернальність, екстернальність, адаптація особистості, методологія Яновського, міграційний стрес, емоційна стійкість, конформізм, самоефективність.

Постановка проблеми. У сучасному глобалізованому та ураженому конфліктами світі культурне витіснення стало звичною реальністю для багатьох людей, особливо для тих, хто змушений переїжджати через війну, міграцію чи економічну нестабільність. Адаптація до нового соціально-культурного середовища часто вимагає не лише змін у поведінці, а й глибокої психологічної трансформації. Цей процес може бути особливо складним для підлітків та молодих людей, чия ідентичність та соціальні ролі все ще формуються. Розуміння того, як люди адаптуються до незнайомого середовища – емоційно, соціально та когнітивно – стало ключовим питанням як у теоретичній, так і в прикладній психології.

Однак не всі люди реагують на зміни однаково. Одним із вирішальних факторів, що впливає на адаптивні результати, є локус контролю – чи людина приписує відповідальність за життєві події внутрішньо (собі) чи зовні (зовнішнім силам). Ті, хто має внутрішній локус контролю, зазвичай більш проактивні та самостійні, тоді як зовнішні часто покладаються на ситуаційні сигнали та зовнішнє підтвердження. Незважаючи на свою важливість, зв'язок між локусом контролю та психологічною адаптацією залишається недостатньо вивченим у контексті культурного переходу. Це дослідження має на меті усунути цю прогалину, використовуючи діагностичний метод Л. В. Яновського для оцінки того, як локус контролю корелює з різними вимірами соціально-психологічної адаптації, такими як адаптивність, конформізм, відчуження та емоційне благополуччя.

Мета дослідження: вивчення взаємозв'язку між локусом контролю та рівнем соціально-психологічної адаптації у осіб, які переживають культурні зміни, використовуючи методологію Л. В. Яновського.

Виклад основного матеріалу. Методика Л. В. Яновського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» [1] є інструментом, розробленим для вивчення специфіки процесу пристосування особистості до нових умов життя, що суттєво відрізняються від звичних – зокрема, у випадках зміни країни проживання, культурного контексту, соціального середовища або мови комунікації. Основна мета методики полягає у кількісному вимірюванні рівня адаптації з урахуванням індивідуального типу локусу контролю: інтернального чи екстернального. Вона дозволяє визначити, наскільки особа успішно функціонує у новому соціокультурному середовищі, і як на цей процес впливає її переконання стосовно джерела контролю над подіями у власному житті.

Згідно з теоретичними положеннями методики, інтернальність розглядається як особистісна установка, за якої людина схильна приписувати відповідальність за свої дії, результати, досягнення або невдачі власним зусиллям, вибору і поведінці. Інтернали вважають, що саме вони є головними чинниками свого життєвого шляху. Натомість екстернальність характеризується тим, що індивід сприймає події як результат дії зовнішніх обставин – випадку, долі, рішень інших людей чи об'єктивних сил. Це призводить до меншої впевненості у здатності впливати на ситуацію, особливо в умовах змін, і відповідно – до вищого ризику дезадаптації.

У проведеному дослідженні було отримано середні значення соціальної адаптації залежно від типу локусу контролю. Такий підхід дозволив простежити взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям джерела відповідальності за події та рівнем успішності адаптації. Інтернали, як правило, демонструють вищі показники адаптованості, що пояснюється їх здатністю мобілізувати внутрішні ресурси, активно шукати рішення, адаптувати свою поведінку до нових обставин і зберігати впевненість у здатності впливати на хід подій. Їхній високий рівень адаптації часто супроводжується низькою тривожністю, високою самооцінкою, комунікативною відкритістю і здатністю до саморефлексії.

Екстернали ж, згідно з отриманими даними, частіше демонстрували середній або низький рівень соціальної адаптації. Це пов'язано з тим, що в умовах стресу або змін така

особистість не вбачає у собі достатньої сили або відповідальності для впливу на ситуацію, що підвищує рівень безпорадності, тривожності, деперсоналізації, а також спонукає до пасивного сприйняття нових умов. Часто екстернальний локус контролю асоціюється з меншим рівнем довіри до нового оточення, схильністю до соціального уникнення та труднощами у формуванні стабільної нової ідентичності в новому середовищі.

Таким чином, використання методики Л. В. Яновського дозволяє не лише оцінити рівень адаптації, а й виявити структурні чинники, що впливають на її перебіг. Зіставлення типу локусу контролю з рівнем адаптованості дає змогу побачити, що внутрішня відповідальність, ініціативність та активна позиція в соціальних взаємодіях є значущими факторами успішного пристосування. У практичному аспекті це означає, що підтримка підлітків з екстернальними установками має бути спрямована на формування відчуття особистісного впливу, розвиток здатності брати на себе відповідальність за адаптаційні рішення, а також на зміцнення впевненості у власній ефективності в умовах нової соціокультурної ситуації.

Отримані результати дослідження представлені на рис. 1.

Графік візуалізує порівняльні середні бали за шістьма шкалами методики, що вимірюють різні аспекти соціально-психологічної адаптації до нового соціокультурного середовища. Аналіз поділено на дві групи респондентів – інтернали (синій стовпчик) та екстернали (червоний стовпчик). Візуальні відмінності у висоті стовпчиків демонструють, як тип локусу контролю впливає на кожен конкретний параметр адаптації.

Найвищі значення в обох групах мають шкали адаптивності (інтернали – 10, екстернали – 9,5) та інтерактивності (інтернали – 10,5, екстернали – 9,5). Це свідчить про те, що незалежно від типу локусу контролю, більшість досліджуваних демонструють відносно високу здатність пристосовуватись до нових умов проживання, активно взаємодіяти з оточенням, долати мовні, поведінкові та культурні бар'єри. Проте, інтернали мають тут помітну перевагу, особливо за шкалою інтерактивності: різниця в 1 бал свідчить про вищу соціальну активність, ініціативність, відкритість до комунікації та більшу готовність будувати нові соціальні зв'язки саме серед осіб, які схильні сприймати себе як джерело контролю над подіями.

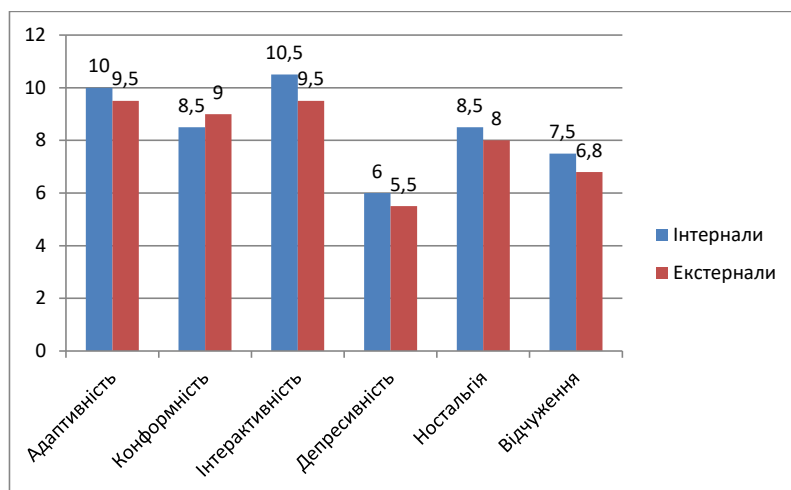


Рис. 1. Середні значення показників шкал Л. В. Яновського в залежності від інтернальності/екстернальності

Шкала конформності демонструє вищі результати у екстерналів (9) порівняно з інтерналами (8.5), що є теоретично обґрунтованим. Високі бали за цією шкалою вказують на схильність до прийняття зовнішніх норм, залежність від думки оточення, потребу у схваленні та знижений рівень самостійного мислення. Цей результат підтверджує припущення про те, що екстернали, з огляду на властиву їм орієнтацію на зовнішні чинники, частіше схильні адаптуватися через пристосування, а не через активне перетворення ситуації. Такий стиль адаптації забезпечує короточасне емоційне зниження напруги, але може супроводжуватися внутрішнім конфліктом або втратою суб'єктності.

Депресивність, як показник емоційного пригнічення, втрати життєвої енергії та внутрішнього виснаження, також виявляє тенденцію до вищих значень у інтерналів (6) порівняно з екстерналами (5.5). Попри незначну різницю, цей результат може свідчити про те, що інтернали переживають адаптаційні труднощі більш глибоко, оскільки пов'язують свої невдачі із власними зусиллями, що може призводити до самообвинувачення, розчарування чи емоційного виснаження в разі, якщо не вдається досягти очікуваного рівня інтеграції.

За шкалою ностальгії також простежується перевага у інтерналів (8.5) над екстерналами (8). Це свідчить про дещо сильніший емоційний зв'язок інтерналів із втраченим минулим – рідним домом, попереднім соціальним середовищем, звичним способом життя. Оскільки інтернали мають високий рівень внутрішньої рефлексії, вони схильні до глибшого осмислення життєвих змін, що може посилювати почуття втрати. Водночас екстернали, як правило, менше схильні аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, тому відчуття ностальгії у них може бути менш вираженим або менш усвідомленим.

Шкала відчуження виявила нижчі середні значення, що в цілому є позитивним індикатором. Проте і тут простежується стабільна тенденція до вищої адаптивності в інтерналів (7.5) у порівнянні з екстерналами (6.8). Вищі показники у інтерналів можуть відображати більш гостре сприйняття соціального дистанціювання або міжособистісної ізоляції, що знову ж таки пов'язане з їх вищим рівнем емоційної самосвідомості. У екстерналів менш виражене відчуття відчуження може бути наслідком поверхневішого емоційного контакту з середовищем або уникнення глибокої емоційної включеності.

Отримані дані демонструють статистичну перевагу інтерналів над екстерналами майже за всіма шкалами, що свідчить про більш успішний процес адаптації у осіб із внутрішнім локусом контролю. Виняток становить лише шкала конформності, де вищі бали у екстерналів можуть бути наслідком зовнішньо орієнтованої адаптаційної стратегії. У контексті соціально-психологічної допомоги ці результати вказують на потребу в підтримці екстерналів через розвиток внутрішньої суб'єктності, підвищення відчуття контролю над подіями, формування навичок саморефлексії та емоційної саморегуляції. Отримані дані підкреслюють важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей у побудові програм адаптаційної підтримки в умовах зміни соціального середовища (рис. 2).

Представлені значення (у відсотках) дозволяють проаналізувати ступінь успішності адаптаційних процесів саме в цій підгрупі, а також виявити внутрішні особливості реагування на нове соціокультурне середовище.

Згідно з діаграмою, найбільшу частину інтерналів (43%) становлять особи із середнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Це свідчить про те, що майже половина респондентів із внутрішнім типом контролю демонструють певну здатність до включення в нове середовище, однак цей процес супроводжується періодичними труднощами, адаптаційною напругою або недостатньою стабільністю емоційного фону. Вони, ймовірно, частково інтегрувались у соціальну структуру нового середовища, проте можуть залишатися вразливими до змін, зберігати коливання між прийняттям і відторгненням нових норм.

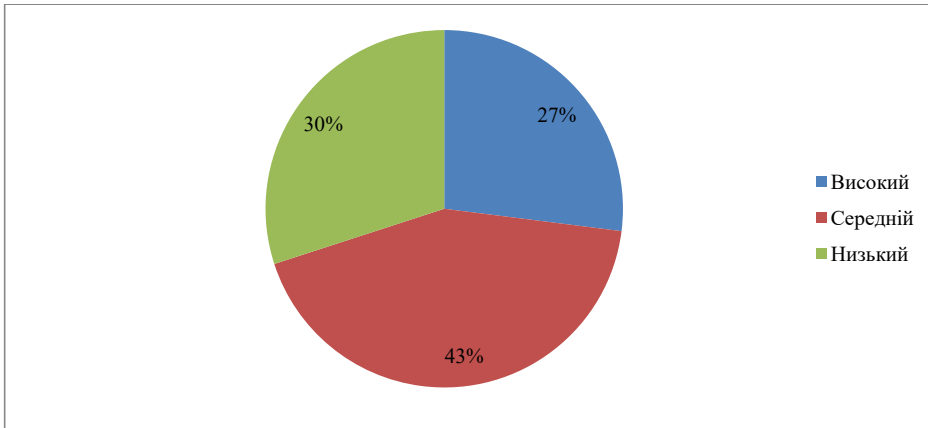


Рис. 2. Рівень соціально-психологічної адаптованості інтерналів

Такий рівень адаптації може розглядатися як потенційно стабільний, з позитивною динамікою за умови психологічної підтримки та соціального включення.

Отже, 27% інтерналів мають високий рівень адаптованості, що свідчить про наявність сформованих внутрішніх ресурсів, необхідних для повноцінного функціонування в новому соціокультурному контексті. Ці респонденти, ймовірно, характеризуються високим рівнем саморегуляції, гнучким мисленням, відкритістю до нового досвіду, соціальною активністю і достатнім рівнем емоційної зрілості. Висока адаптованість означає не просто зовнішню відповідність новим нормам, а й внутрішнє прийняття змін, розуміння нових соціальних механізмів, здатність встановлювати ефективні міжособистісні зв'язки. Такі особи мають потенціал стати агентами інтеграції у новому середовищі, моделюючи успішні сценарії адаптаційної поведінки для інших.

Разом із тим, 30% інтерналів виявили низький рівень соціально-психологічної адаптації, що є несподіваним з огляду на загальну тенденцію до вищих адаптаційних показників серед осіб із внутрішнім локусом контролю. Такий результат дозволяє припустити, що не у всіх випадках інтернальність автоматично гарантує успішність пристосування. У деяких випадках внутрішній контроль, у поєднанні з високою самовимогливістю, гіперрефлексією та відповідальністю, може призводити до надмірного емоційного тиску, фрустрації при зіткненні з труднощами, а також до формування внутрішньоособистісних конфліктів. Низький рівень адаптації у цієї частини респондентів може супроводжуватися відчуттям розгубленості, втратою орієнтирів, труднощами в комунікації, зниженням мотивації до соціальної взаємодії. Ймовірно, ці респонденти не отримали достатньої підтримки з боку соціального середовища або мали травматичний досвід, що погіршив спроможність реалізувати потенціал інтернальності у конструктивний спосіб.

Загальна структура діаграми свідчить про внутрішню неоднорідність групи інтерналів, тобто навіть у межах однієї домінуючої особистісної характеристики (тип локусу контролю) існують значні варіації у рівні адаптації. Це підкреслює, що адаптація є складним, багаторівневим процесом, який залежить не лише від стилю саморегуляції, а й від низки додаткових чинників: емоційного стану, наявності підтримки, попереднього досвіду, культурної чутливості та соціальної відкритості середовища.

У практичному плані результати цього розподілу вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу інтерналів. Для осіб із середнім

рівнем доцільно реалізовувати інтервенції, спрямовані на зниження напруги, розвиток стабільного відчуття безпеки та впевненості у власній ефективності. Для групи з низьким рівнем адаптованості – важливо зосередитися на знятті внутрішніх бар'єрів, роботі з самооцінкою, емоційною підтримкою та підвищенні толерантності до невизначеності. Осіб із високим рівнем адаптації варто залучати як ресурсну групу до програм взаємопідтримки та соціальної інтеграції інших представників переміщеної молоді (рис. 3).

Рисунок ілюструє відсотковий розподіл респондентів із зовнішнім локусом контролю (екстерналів) за трьома рівнями адаптації до нового соціокультурного середовища: високим (30%), середнім (43%) і низьким (27%). Така структура дозволяє зробити низку важливих висновків про особливості переживання змін, зумовлених переміщенням, у групи респондентів, які схильні приписувати відповідальність за життєві події зовнішнім обставинам – іншим людям, обставинам, випадковості, соціальному середовищу тощо.

Найбільшу частку становлять екстернали із середнім рівнем адаптованості – 43%. Це свідчить про те, що майже половина представників цієї групи демонструють часткову, неповну інтеграцію в нове середовище. Їхня поведінка може характеризуватись обережністю у соціальній взаємодії, фоновим емоційним напруженням, помірною тривожністю та невизначеністю щодо майбутнього. Такий стан можна тлумачити як адаптацію, що перебуває в процесі становлення: екстернали з цієї підгрупи, ймовірно, вже засвоїли частину соціальних норм нового середовища, але залишаються вразливими до змін і ще не досягли стабільного почуття включеності чи емоційної безпеки. Часто це супроводжується пасивно-очікувальною позицією в соціальних контактах, залежністю від думки інших і складністю у прийнятті рішень без зовнішнього схвалення.

Водночас 30% екстерналів продемонстрували високий рівень соціально-психологічної адаптованості, що, з огляду на теоретичні уявлення про екстернальний тип контролю, є показником високої пластичності та адаптивного потенціалу певної частини респондентів. Ці особи, незважаючи на загальну орієнтацію на зовнішні фактори, змогли налагодити нові соціальні зв'язки, пристосуватися до норм нового культурного середовища, прийняти зміни та переорієнтувати свої очікування. Ймовірно, така адаптація пов'язана з отриманою соціальною підтримкою, позитивним досвідом взаємодії у новому контексті або мінімальним рівнем втрат і потрясінь, пов'язаних із процесом переміщення. Це свідчить про те, що екстернальність не є тотальним обмеженням для адаптації, а її вплив

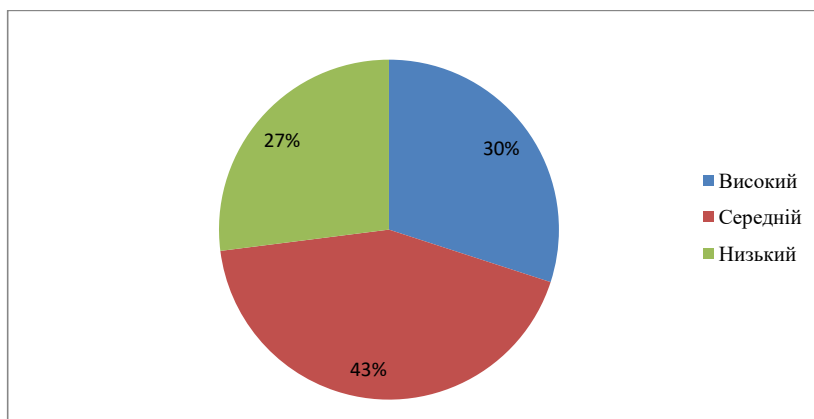


Рис. 3. Рівень соціально-психологічної адаптованості екстерналів

значною мірою модулюється якістю зовнішніх умов, особливо – характером соціального оточення, рівнем прийняття в колективі та підтримкою з боку значущих осіб.

З іншого боку, 27% екстерналів мають низький рівень адаптації, що є тривожним показником. Це свідчить про істотні труднощі у прийнятті нових умов, наявність емоційного напруження, почуття відчуженості, можливо – переживання фрустрації, тривожності або навіть депресивних станів.

Низький рівень адаптованості у екстерналів зазвичай пов'язаний із відсутністю відчуття контролю над власним життям, переконаністю у тому, що змінити щось у своїй ситуації неможливо, і як наслідок – відсутністю активної дії на шляху інтеграції. Такий тип реагування часто супроводжується емоційною відстороненістю, апатією, зниженням мотивації до навчання або соціальної участі. Ці респонденти, ймовірно, є найвразливішою частиною вибірки, що потребує психологічного втручання.

У порівнянні з інтерналами структура адаптованості екстерналів виглядає дещо збалансованішою за рахунок більшої частки осіб з високим рівнем адаптації. Проте слід враховувати, що екстернальність як особистісна риса може бути як компенсованою завдяки сприятливому середовищу, так і посиленою при несприятливих обставинах. Це означає, що високий рівень адаптованості у цієї підгрупи не обов'язково є стійким – він може бути умовним, ситуативно залежним, нестабільним у тривалій перспективі. Для осіб з низьким і середнім рівнем адаптації особливо важливою є зовнішня підтримка – з боку школи, громади, психологічної служби.

У підсумку, аналіз даної діаграми свідчить про те, що екстернали є гетерогенною групою, де близько третини демонструють високий рівень адаптації, проте майже стільки ж – значну дезадаптацію. З огляду на загальну орієнтацію екстерналів на зовнішні джерела впливу, їхній процес адаптації значною мірою залежить від середовища, у якому вони опинилися. Саме тому для успішного пристосування екстерналів особливо важливою є чіткість соціальних правил, наявність структурованої підтримки, доступність інформації про культурні норми та забезпечення психологічної безпеки. З практичної точки зору, програми супроводу цієї групи повинні бути спрямовані на розвиток відповідальності, підвищення суб'єктності, зміцнення віри у власні сили та формування активної позиції в ситуаціях змін.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що соціально-психологічна адаптація в умовах культурних змін значно залежить від лосуса контролю індивіда. Учасники з внутрішнім локусом контролю загалом демонстрували вищий рівень адаптації, включаючи більшу соціальну залученість, емоційну стійкість та проактивний підхід до подолання змін. Їхня здатність мобілізувати внутрішні ресурси, брати на себе відповідальність за свої дії та критично рефлексувати над новим досвідом дозволила їм ефективніше інтегруватися в незнайоме середовище.

На противагу цьому, особи з зовнішнім локусом контролю демонстрували більшу мінливість результатів адаптації, причому значна частина демонструвала середній або низький рівень адаптації. Ця група, як правило, більше покладалася на зовнішні фактори, демонструвала підвищену емоційну вразливість і часто не мала впевненості у своїй здатності впливати на обставини. Хоча деякі зовнішні особи успішно адаптувалися – часто завдяки сильній зовнішній підтримці – багато хто зіткнувся з такими труднощами, як тривога, відчуження та пасивність.

Результати підкреслюють важливість врахування особистісних психологічних рис при розробці програм підтримки адаптації. Втручання повинні бути спрямовані на зміцнення самоефективності, емоційної усвідомленості та особистої відповідальності, особливо для тих, хто має зовнішню орієнтацію. Крім того, різноманітність результатів навіть у межах внутрішньої групи підкреслює складний, багаторівневий характер культурної

адаптації, де взаємодіють як внутрішні риси, так і зовнішні умови. Це дослідження сприяє розумінню того, як локус контролю формує адаптивні процеси, та забезпечує основу для персоналізованої психологічної підтримки в культурно перехідних умовах.

Список використаної літератури

1. Яновський Л. В. Методика діагностики адаптації особистості до нового соціокультурного середовища. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 147–152.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF CULTURAL CHANGE: HISTORICAL-PSYCHOLOGICAL CONTEXT AND ASSESSMENT USING L. YANOVSKY'S METHOD

Alina Parasiei-Hocher

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytut'ska str., Bucha, Kyiv region, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Fedir Prodanyuk

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytut'ska str., Bucha, Kyiv region, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Valeriia Matskova

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometiv'ska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

This article examines the socio-psychological adaptation of individuals in conditions of cultural change, with a specific focus on the role of locus of control. Using L. V. Yanovsky's methodology "Personality Adaptation to a New Socio-Cultural Environment", the study explores how individuals with internal versus external loci of control differ in their ability to integrate into unfamiliar cultural contexts. The instrument assesses adaptation across multiple dimensions, including adaptability, interactivity, conformity, alienation, nostalgia, and depressive tendencies.

The findings reveal significant differences between "internals" and "externals" in their psychological responses to environmental change. Internals generally demonstrated higher levels of adaptation, greater social engagement, and more self-directed strategies, although some also experienced deeper emotional pressure and introspection. Externals, by contrast, were more likely to show medium or low adaptation levels, associated with dependency on external validation, emotional avoidance, and a lack of agency in navigating change.

Visual data analysis supported these conclusions by illustrating consistent advantages in adaptive indicators among internals, with the exception of conformity, where externals scored higher. Importantly, the study highlights that adaptation is not a linear function of locus orientation: even internals with strong internal control may struggle if burdened by excessive self-expectation or lacking support.

The results emphasize the need for differentiated psychological support programs that take into account the individual's locus of control. Internals may benefit from interventions targeting emotional regulation and resilience building, while externals require structured guidance to foster agency, responsibility, and self-efficacy. This research offers a nuanced understanding of how personal dispositions interact with environmental demands in the process of cultural adaptation.

Key words: middle age, woman, health, depression, mental stability, anxiety, fear.

УДК [159.922.6-055.2-053.9:159.942/.944](477)"364"
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.17>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ З РІЗНОЮ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тетяна Партико

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

У статті проаналізовано такі психологічні особливості жінок, як переживання психологічного добробуту, емоційний інтелект і вольові якості залежно від схильності особи до більшої чи меншої стресостійкості; зв'язок між зазначеними психологічними особливостями та показниками стресостійкості; вплив демографічних чинників на рівень стресостійкості жінок.

Обстежено 95 жінок (середній вік – 68,83 роки), які проживали в Україні і знаходились далеко від зони бойових дій. Використано методiku діагностики адаптивної здібності до стресу В. Розова, психологічного добробуту К. Ріфф, емоційного інтелекту Д. Люсіна та вольових якостей М. Чумакова.

Виявлено, що для жінок похилого віку з підвищеною стресостійкістю у воєнний час провідну роль у подоланні стресу відіграє особистісне зростання, для жінок з пониженою стресостійкістю – здатність управляти навколишнім середовищем. Показано, що внутрішньоособистісний емоційний інтелект жінок літнього віку, особливо в менш стресостійких жінок, відіграє значно більшу роль у їхній здатності протистояти стресу, ніж міжособистісний. Обґрунтовано, що для жінок з підвищеною стресостійкістю вольові якості мають лише прямий зв'язок зі здатністю чинити опір стресу; для жінок зі зниженою здатністю зв'язки різноспрямовані і їх значно більше. Доведено, що у більш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає впевненість у собі, яка є важливим показником стресостійкості; подоланню стресу воєнного стану сприяє читання художньої літератури, не сприяє – зростання кількості онуків. У менш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає такий показник стресостійкості, як самоорганізація часу життя. Долати виклики воєнного часу їм допомагає наявність дітей, онуків, працевлаштованість і задоволеність своїм матеріальним станом.

Рекомендовано психологічним службам при роботі з жінками похилого віку у воєнний час надавати рекомендації з огляду на їхню стресостійкість.

Ключові слова: стресостійкість, психологічний добробут, емоційний інтелект, вольові якості, жінки, пізня дорослість, війна.

Постановка проблеми. Проблема стресостійкості людини є однією з найактуальніших та популярніших психологічних проблем сьогодення. Їй присвячена значна кількість як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень. Незважаючи на підвищений інтерес до цієї проблематики, стресостійкість як психологічний конструкт трактують по-різному. Різноманітність поглядів, в основному, пов'язана з розподілом акцентів у підході до вивчення цього феномену, а не з його сутністю (Т. Голованова & Л. Чеберко, М. Білова, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, Р. Шевченко, М. Шпак, О. Когут, В. Розов та ін.).

Подібне стосується і основних компонентів стресостійкості. Одним складовим приділяють особливу увагу, як-от когнітивний/інтелектуальний (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, М. Білова, М. Шпак, Є. Потапчук & О. Міщенко та ін.), іншим, наприклад, вольовий – значно меншу, при цьому вольову складову часто

поєднують з емоційною (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) або ціннісною (О. Когут; Є. Потапчук & О. Міщенко).

Здебільшого проблематика стресостійкості вивчається у контексті підлітково-юнацького віку та ранньої дорослості (М. Березюк & С. Діхтяренко, Т. Циганчук, В. Вінс & О. Гук). Дослідження, присвячені здатності долати стреси війни особами літнього віку, зокрема жінками, лише починаються. Важливість вивчення цієї проблематики, на наш погляд, не потребує особливого обґрунтування, адже жінки старшого віку є однією з найбільш вразливих частин населення, особливо у воєнний час.

Відомо, що за однакових зовнішніх умов люди по-різному чинять опір стресу. Ймовірно, це залежить не лише від рівня стресостійкості, але й від психологічних особливостей людини. Отож, доцільно уточнити ті особливості жінок похилого віку, які пов'язані з підвищеною і зниженою стресостійкістю у час війни.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз літературних джерел, присвячених проблемі стресостійкості, свідчить про різноманітність поглядів на цей психологічний конструкт. Стресостійкість як інтегральну (інтегративну, системно-інтегративну, багатокомпонентну, комплексну) властивість особистості трактують Т. Голованова & Л. Чеберко [4], М. Білова [2], В. Стасюк & В. Українець [10], О. Когут [5], Р. Шевченко [14], М. Шпак [15]. Стресостійкість пов'язують з адаптацією до емоційних та екстремальних ситуацій з метою ефективного функціонування особистості [4; 14], здатністю чинити опір стресогенним ситуаціям задля збереження психічного здоров'я [15], здатністю індивіда переносити значні навантаження (розумові, фізичні, емоційно-вольові), зберігаючи певний рівень якості життя і ефективність функціонування [2]. На думку О. Когут, стресостійкість має забезпечити прогнозованість реакцій людини на стрес, оптимізацію стратегій його подолання, а також ціннісно-сміслову трансформацію наслідків стресу [5].

Наше дослідження базується на розумінні стресостійкості В. Розовим, який цей феномен описує як адаптивні здібності людини [9]. У моделі Р. Розова адаптивні здібності розглядаються як «полісистемна функціонально-структурна властивість людини, яка забезпечує успішну адаптацію та діяльну продуктивність у травмивних ситуаціях» [9, с. 252]. Вони належать до загальних здібностей людини і залежать від біологічно та соціально зумовлених рис особистості. Їхній розвиток відбувається шляхом тренування кожного структурного компоненту адаптивних здібностей, а саме оптимізму як особистісної риси, здатності до соціальної підтримки, адаптивного мислення, адаптогенного сну, позитивного самоставлення, психофізіологічної саморегуляції, підтримання та відновлення фізичного стану та раціонального розподілу часу [9].

Заслужують на увагу і інші погляди на компоненти стресостійкості. До структури стресостійкості відносять такі складові, як когнітивний/інтелектуальний (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, М. Білова, М. Шпак, Є. Потапчук & О. Міщенко та ін.) [2; 4; 5; 8; 10; 15]; емоційний/афективний (Р. Шевченко, М. Білова, М. Шпак та ін.) [2; 14; 15]; емоційно-вольовий (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10]; емоційно-особистісний (М. Білова) [2]; емоційно-комунікативний (О. Когут, Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8]; ціннісно-вольовий (О. Когут; Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8]; мотиваційний (Т. Голованова & Л. Чеберко, Р. Шевченко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10; 14]; поведінковий/конативний (Т. Голованова & Л. Чеберко, Р. Шевченко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10; 14]; особистісний (М. Білова, М. Шпак) [2; 15]; психофізіологічний (Р. Шевченко, О. Когут, Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8; 14].

Основні компоненти стресостійкості є добре вивчені, однак проведені дослідження, в основному стосуються студентської молоді. М. Березюк & С. Діхтяренко на основі теоретичного аналізу базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти дійшли

висновку, що трансформація стресостійкості студентської молоді в умовах війни значною мірою залежить від довоєнного рівня її розвитку [1].

За результатами емпіричного дослідження Т. Циганчук, стресостійкість студентів, які здобувають фах психолога, пов'язана як з емоційною сферою, як-от емоційна стійкість і емоційний інтелект, так і вольовою – саморегуляція і самоконтроль [12]. Подібний висновок роблять В. Вінс & О. Гук: розвинутий внутрішньоособистісний інтелект осіб юнацького віку сприяє адаптації до стресових ситуацій і посттравматичному відновленню [3].

Низка досліджень присвячені проблемі емоційно-вольової регуляції літніх людей в надзвичайних ситуаціях до початку повномасштабної російсько-української війни. На основі теоретичних міркувань С. Поліщук доходить висновку про первинну та вторинну умову конструктивної поведінки в стресовій ситуації у цьому віці. До первинної віднесено емоційну регуляцію, до вторинної – вольову. Їхня основа та базовий зміст закладаються у ранньому дитинстві [7].

У дисертаційному дослідженні Ж. Новікової емпірично обґрунтовані психологічні особливості емоційно-вольової регуляції у похилому віці. Зазначено, що специфіка регуляції у цьому віці пов'язана з підвищеною тривожністю, недостатньою емоційною стійкістю і афектами, що знижує її ефективність [6].

Стресостійкості осіб похилого віку в умовах війни присвячені поодинокі дослідження. Вони пов'язані з виявленням психоемоційного стану у зв'язку з рівнем тривожності (О. Чарієва), з вивченням психологічних особливостей прояву стресу (М. Хараджи & М. Кир'ян) [11; 13]. На нашу думку, теоретичні роздуми М. Хараджи & М. Кир'ян [11] не позбавлені стереотипних уявлень про людей похилого віку. Автори стверджують, що прояви стресу у літніх людей пов'язані, зокрема, з пониженою здатністю спиратися на власний життєвий досвід і втратою мотивації до його зниження. Звичайно, частина літніх людей підпадає під цей опис, однак значна частина актуалізує внутрішні ресурси, накопичені у попередні вікові періоди, і успішно долає стресові ситуації. Саме тому важливо дослідити, які психологічні особливості сприяють підвищеній стресостійкості людини під час воєнного стану.

У цьому зв'язку цікавим і дослідження Р. Деквоти з колегами, у якому детально аналізуються фактори, що впливають на емоційну підтримку людей похилого віку. Саме емоційна підтримка як один з аспектів соціальної підтримки є ключовою для покращення психологічного, соціального та емоційного добробуту людей похилого віку [17].

Дослідження переживання стресу жінками в час війни також лише починаються. До початку великої війни вивченню психологічних умов розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців віку ранньої та середньої дорослості присвячено дисертаційне дослідження Р. Шевченко [14]. Проблема стресостійкості та стратегій подолання стресу жінками-педагогічними працівниками в умовах воєнного стану в Україні аналізують Є. Потапчук & О. Міщенко. Виявлено, що найчастіше жінки обирають стратегію прийняття відповідальності, самоконтролю, втечі/уникнення та дистанціювання [8]. У цьому зв'язку на часі з'ясувати, з якими психологічними особливостями жінок літнього віку у час війни пов'язана їхня здатність до підвищеної стресостійкості, на відміну від жінок зі зниженою стресостійкістю.

Метою роботи є емпірично дослідити психологічні кореляти, характерні жінкам похилого віку, які мають різну стресостійкість в умовах воєнного стану, і надати рекомендації для покращення їхньої здатності адаптуватися до стресів війни.

Завданнями дослідження є, *по-перше*, дослідити такі психологічні особливості жінок, як переживання психологічного добробуту, емоційний інтелект і вольові якості залежно від їхньої схильності до більшої чи меншої стресостійкості; *по-друге*, виявити

зв'язок між зазначеними психологічними особливостями та показниками стресостійкості; *по-третє*, з'ясувати, які демографічні чинники можуть вплинути на рівень стресостійкості жінок.

Процедура дослідження. Обстеження проводилось з квітня 2023 року до жовтня 2024 року. **Учасницями** дослідження було 95 жінок віком від 60 до 84 років (середній вік – 68,83 роки), які проживали в Україні і знаходились далеко від зони бойових дій. Усі учасниці були цивільними особами і пенсіонерками за віком, 29% з них на час проведення дослідження були працевлаштовані, 71% – непрацевлаштовані. 22% мали середню освіту, 38% – середню спеціальну, 40% – вищу. 53% за сімейним станом були заміжні, 47% – самотні. Досліджені нами жінки у середньому мали 2 дітей і 3 онуків, на загальну наполовину задоволені своїм матеріальним станом і вважали, що є радше матеріально незалежними, ніж залежними. За останні півроку вони у середньому прочитали 3-4 книжки.

Методики дослідження. Для виявлення психологічних особливостей жінок використані методики психологічного добробуту К. Ріфф, емоційного інтелекту Д. Люсіна та вольових якостей М. Чумакова. Стресостійкість діагностувалась за допомогою методики В. Розова.

Методи статистичного опрацювання даних. Математико-статистичне опрацювання отриманих даних проводилось із застосуванням пакету STATISTICA 8.0. Статистична достовірність результатів перевірялась за допомогою тесту на нормальність розподілу даних (Shapiro Wilk's W-test; $p > 0,05$), кластерного аналізу (K-means clustering; $p < 0,01$), дискримінантного аналізу (Wilks' Lambda; $p < 0,001$), порівняльного аналізу (Kolmogorov-Smirnov Test; $p < 0,001$ та Student's t-test; $p < 0,01$), кореляційного аналізу (r-Spearman; $p < 0,05$).

Результати емпіричного дослідження. Для виявлення учасниць дослідження з різною стресостійкістю використаний кластерний аналіз. Загальна група поділена на дві підгрупи з різним рівнем стресостійкості (Wilks' Lambda: ,31430 approx. $F(4,90) = 49,088$ $p < 0,000$). Коректність класифікації для першого кластеру становить 100% ($N_1 = 40$, що становить 42% від загальної кількості досліджуваних), для другого – 98,18% ($N_2 = 55$, що становить 58% від загальної кількості досліджуваних). Середній вік жінок з першого кластеру становить 68,9 років, з другого – 68,7 років. За іншими зазначеними вище демографічними показниками відмінностей між жінками з першого та другого кластерів не виявлено.

Перевірка шкал, які діагностували стресостійкість, на нормальність розподілу даних показав, що усі, крім самоорганізації часу життя та загального показника, відхиляються від закону нормального розподілу. Тому для порівняння результатів, отриманих для першого та другого кластерів, використана непараметрична статистика. На підставі Kolmogorov-Smirnov Test ($p < 0,001$) виявлено, що жінки, які потрапили до першого кластеру, мають вищі показники стресостійкості, ніж жінки з другого кластеру. Відтак перший кластер отримав назву «Жінки з підвищеною стресостійкістю», а другий кластер – «Жінки зі зниженою стресостійкістю».

Проаналізуємо взаємозв'язки між окремими показниками стресостійкості та психологічним добробутом, сфокусувавши увагу на психологічному добробуті. Зі всіх індикаторів психологічного добробуту найбільше зі стресостійкістю для жінок з першого кластеру пов'язано особистісне зростання (r в межах від 0,321 до 0,435), для жінок з другого кластеру – управління навколишнім середовищем (r в межах від 0,287 до 0,368). Для жінок з першого кластеру усі показники психологічного добробуту мають зв'язки з різними показниками стресостійкості, для жінок з другого кластеру не виявлено жодного зв'язку між стресостійкістю та такими індикаторами психологічного добробуту, як особистісне

зростання та цілі у житті (табл. 1). Для більш стресостійких жінок цілі у житті має прямий зв'язок з адаптивністю мислення ($r = 0,364$) та управління сном ($r = 0,410$).

Аналіз отриманих результатів с фокусом на стресостійкість показав, що найбільше зв'язків з психологічним добробутом в обох групах виявлено для шкали адаптивності мислення, а для шкал управління психофізіологічним станом і соматична регуляція не виявлено жодного зв'язку. Крім того, для першого кластеру відсутні кореляції також для шкали самоорганізації часу життя, а для другого – соціальна підтримка та управління сном.

Для глибшого розуміння отриманих кореляцій порівнюємо рівень психологічного добробуту для більш і менш стресостійких жінок (рис. 1). Через відхилення отриманих даних від закону нормального розподілу, порівняння проводилось з використанням непараметричної статистики. Статистично достовірні відмінності виявлені для переважної більшості показників психологічного добробуту, а саме позитивні стосунки з іншими, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття та для загального показника при $p < 0,001$. Відмінностей не виявлено для шкали автономії.

Проаналізуємо особливості емоційного інтелекту жінок літнього віку залежно від рівня стресостійкості. Для більш стресостійких жінок встановлені поодинокі кореляції між показниками стресостійкості та емоційного інтелекту. Є достовірний зв'язок між здатністю жінок управляти своїми емоціями та впевненістю у собі ($r = 0,347$) і управлінням психофізіологічними станами ($r = 0,399$). Останній зв'язок підтверджується також кореляцією з внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ($r = 0,376$) (табл. 2). Для жінок

Таблиця 1

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та психологічним добробутом (ПД) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ПД \ СС	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)						Жінки зі зниженою стресостійкістю (другий кластер)					
	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Оп	0,312	–	–	0,391	–	–	0,279	–	0,339	–	–	0,324
Сп	–	–	0,360	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ам	–	0,426	–	0,321	0,364	0,506	–	0,324	0,368	–	–	0,337
Ус	0,342	–	–	0,435	0,410	–	–	–	–	–	–	–
Вс	–	–	–	–	–	0,343	–	0,333	–	–	–	–
Уп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ср	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Сч	–	–	–	–	–	–	–	–	0,287	–	–	–

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя.

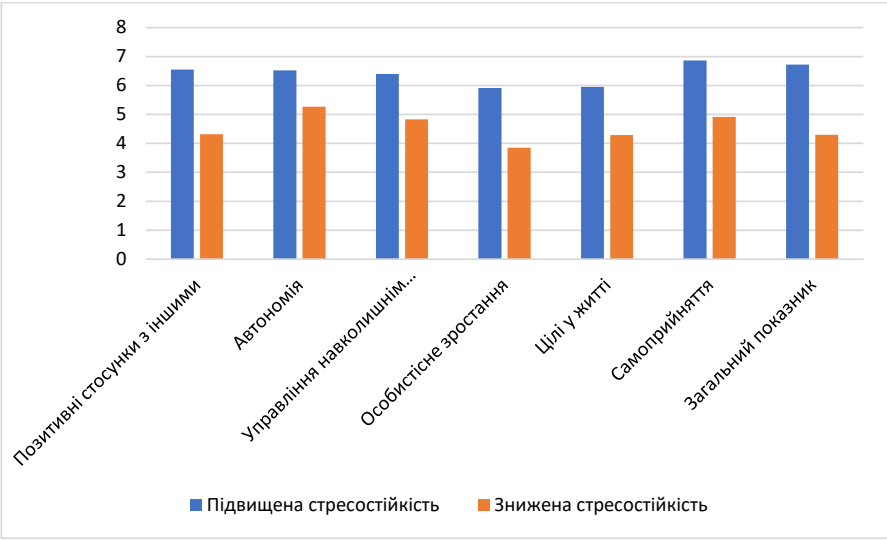


Рис. 1. Середньогрупові показники психологічного добробуту жінок з підвищеною та зниженою стресостійкістю

Таблиця 2

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та емоційним інтелектом (ЕІ) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ЕІ \ СС	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)						Жінки зі зниженою стресостійкістю (другий кластер)					
	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутріособистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутріособистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект
Оп	–	–	–	–	–	–	–	0,328	–	–	0,390	–
Сп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ам	–	–	–	–	–	–	0,329	0,317	–	–	0,361	–
Ус	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Вс	–	0,347	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Уп	–	0,399	–	–	0,376	–	–	–	–	–	0,439	–
Ср	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,323	–
Сч	–	–	–	–	–	–	0,354	–	–	–	0,296	–

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя

з меншою стресостійкістю таких зв'язків значно більше, і всі вони також стосуються внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (r в межах від 0,296 до 0,439). Щодо окремих його показників, то виявлені прямі кореляції між розумінням своїх емоцій та адаптивністю мислення ($r = 0,329$) і самоорганізацією часу життя ($r = 0,354$), між управлінням своїми емоціями та оптимістичністю ($r = 0,328$) і адаптивністю мислення ($r = 0,317$) (табл. 2).

Незважаючи на відсутність зв'язку між стресостійкістю жінок та міжособистісним емоційним інтелектом, виявлено, що більш стресостійкі жінки мають середній рівень цього інтелекту, а менш стресостійкі – низький. У зв'язку з нормальним розподілом даних за цією методикою, достовірність відмінностей перевірялась за допомогою параметричного критерія Стюдента (Student's t -test; $p < 0,01$). Відмінності стосуються, насамперед, здатністю управляти чужими емоціями: для більш стресостійких жінок виявлено середній рівень, менш стресостійких – низький ($p < 0,005$). За розумінням чужих емоцій відмінностей не виявлено.

Щодо внутрішньоособистісного інтелекту, то виокремлені групи також відрізняються між собою ($p < 0,001$). Розуміння своїх емоцій коливається в межах середніх значень, наближаючись до верхньої межі для більш стресостійких і нижньої – для менш стресостійких ($p < 0,001$). За управлінням своїми емоціями жінки з обох груп відрізняються значно більше: більш стресостійкі мають середній рівень, менш стресостійкі – низький рівень ($p < 0,001$).

Аналіз вольових якостей жінок з різною стресостійкістю показав таке. Перевірка шкал, які діагностували вольові якості, на нормальність розподілу, вказав на необхідність використати для порівняння непараметричну статистику. Статистично достовірні відмінності виявлені для таких вольових якостей жінок похилого віку, як наполегливість ($p < 0,05$), енергійність ($p < 0,001$), уважність ($p < 0,05$) та цілеспрямованість ($p < 0,025$). В більш стресостійких жінок ці вольові якості розвинуті значно краще, ніж в менш стресостійких. За відповідальністю, ініціативністю, рішучістю, самостійністю та витримкою відмінностей не виявлено.

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю та вольовими якостями у жінок з різною стресостійкістю представлені у таблиці 3.

У більш стресостійких жінок найбільше з вольовими якостями пов'язана впевненість у собі як показник опірності стресу, а саме виявлено кореляції з ініціативністю ($r = 0,592$), рішучістю ($r = 0,643$) та цілеспрямованістю ($r = 0,389$). Решта показників стресостійкості мають поодинокі зв'язки з різними вольовими якостями (r в межах від 0,312 до 0,400). Кореляцій з відповідальністю, самостійністю, наполегливістю та уважністю для цієї групи жінок не виявлено. Також не виявлено зв'язків між вольовими якостями та адаптивністю мислення і управління сном.

Для групи жінок з меншою стресостійкістю достовірних зв'язків між показниками стресостійкості та вольовими якостями значно більше, і вони мають суперечливий характер. Найтісніше між собою пов'язані самоорганізація часу життя, з одного боку, та відповідальність ($r = 0,416$), уважність ($r = 0,374$) і цілеспрямованість ($r = 0,328$), з другого, а також оптимістичність, з одного боку, та відповідальність ($r = -0,267$), витримка ($r = 0,336$) і наполегливість ($r = 0,327$), з другого. Звертаємо також увагу на прямий зв'язок впевненості у собі з рішучістю ($r = 0,535$) і наполегливістю ($r = 0,354$); зворотний між управлінням сном та ініціативністю ($r = -0,373$) і цілеспрямованістю ($r = -0,285$); різноспрямований між управлінням психофізіологічними станами та ініціативністю ($r = -0,478$) і витримкою ($r = 0,382$). Решта зв'язків мають поодинокий характер. Кореляцій зі самостійністю для цієї групи не виявлено. Так само, як і для жінок з більшою стресостійкістю, не встановлено кореляцій між вольовими якостями та адаптивністю мислення.

Таблиця 3

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та вольовими якостями (ВЯ) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ВЯ	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)					Жінки зі зниженою стресостійкістю (перший кластер)							
	Ініціативність	Рішучість	Витримка	Енергійність	Цілеспрямованість	Відповідальність	Ініціативність	Рішучість	Витримка	Наполегливість	Енергійність	Уважність	Цілеспрямованість
СС													
Оп	–	0,341	–	–	–	-0,267	–	–	0,336	0,327	–	–	–
Сп	–	–	–	0,312	–	–	–	–	0,346	–	–	–	–
Ам	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ус	–	–	–	–	–	–	-0,373	–	–	–	–	–	-0,285
Вс	0,592	0,643	–	–	0,389	–	–	0,535	–	0,354	–	–	–
Уп	–	–	0,314	–	–	–	-0,478	–	0,382	–	–	–	–
Ср	–	–	–	0,325	–	–	–	–	–	–	0,396	–	–
Сч	–	–	–	–	0,400	0,416	–	–	–	–	–	0,374	0,328

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя

Звернемо увагу на кореляції між демографічними показниками жінок та їхніми адаптивними здатностями до стресу. Для більш стресостійких жінок виявлені достовірні кореляції між віком і впевненістю у собі ($r = 0,448$); між сімейним станом і соціальною підтримкою ($r = 0,408$) та адаптивністю мислення ($r = -0,316$); між кількістю онуків і управлінням сном ($r = -0,387$); між кількістю прочитаних за останні півроку книжок і управлінням сном ($r = 0,333$). Для менш стресостійких жінок достовірні зв'язки є між віком та самоорганізацією часу життя ($r = 0,320$); між кількістю дітей і онуків та самоорганізацією часу життя ($r = 0,336$; $r = 0,349$); між задоволеністю матеріальним станом та соматичною регуляцією ($r = 0,340$); між працевлаштованістю та впевненістю у собі ($r = 0,274$).

Інтерпретація отриманих результатів. Якщо жінки похилого віку у час воєнного стану мають підвищену стресостійкість, то подальше зростання їхньої оптимістичності, яке виражається в активній життєвій позиції та життєлюбстві, покращення адаптивності мислення, яке свідчить про здатність дистанціюватися від травматичних подій, а також навички нормалізувати сон пов'язані з прагненням жінок до саморозвитку і самовдосконалення. Певну роль для зростання позитивного мислення та оптимізації сну відіграють також упевненість, що життя має певну ціль. Як адаптивність мислення, так і впевненість у собі як важливі індикатори стресостійкості зростатимуть, якщо жінки будуть позитивно ставитися до себе, у тому числі до свого минулого. Немаловажливу роль у підтримці стресостійкості, зокрема оптимістичності та підтримання здорового сну, для цієї групи жінок відіграють також довірливі стосунки з іншими людьми та вміння знаходити компроміси.

Для жінок похилого віку зі зниженою стресостійкістю опірність стресу, насамперед, пов'язана з їхньою впевненістю у тому, що вони здатні управляти повсякденними

справами, при цьому ефективно використовуючи конкретні життєві обставини. За таких умов можна очікувати зростання активної життєвої позиції та мотивації досягнення, покращення здатності дистанціюватися від травматичних подій та вибудовувати свої життєві пріоритети. Прагнення до особистісного зростання для менш стресостійких жінок, на відміну від більш стресостійких, за нашими даними, не пов'язано з покращенням адаптивності до стресу. Так само з адаптивністю до стресу не пов'язано почуття осмисленості життя і впевненість, що життя має свою ціль. Для порівняння зазначимо таке: якщо у більш стресостійких жінок зростає впевненість у тому, що їхнє життя має сенс, в них зростає самоконтроль над думками, рефлексивність мислення, і вони мають кращу здатність забезпечити собі здоровий сон.

Отримані результати ми пояснюємо тим, що жінки похилого віку, які здатні більше чинити опір стресовим ситуаціям, краще вміють встановлювати близькі та емпатійні стосунки з іншими, створювати умови для задоволення особистісних потреб, схильні до самовдосконалення, їхні життєві цілі є чіткіше окреслені, а ставлення до себе є більш позитивне, ніж у жінок з меншою стресостійкістю. Зазначимо, що за здатністю протистояти соціальному тиску як у думках, так і вчинках жінки з різним рівнем стресостійкості не відрізняються між собою. Водночас зростання почуття незалежності тісно пов'язано зі здатністю дистанціюватися від психотравмуючих подій, і це характерно усім жінкам літнього віку, незалежно від їхньої стресостійкості, а менш стресостійким жінкам це надає це більшої впевненості у собі.

Якщо жінки з підвищеною стресостійкістю краще управляють своїми емоціями, вони є більш впевненими у собі, соціально компетентними і легше контролюють свої психофізіологічні стани. Натомість якщо жінки зі зниженою стресостійкістю починають краще усвідомлювати свої переживання і розуміти їхні причини, а також управляти ними, вони можуть легше дистанціюватись від стресогенних ситуацій; якщо вони краще розпізнають свої емоції, їм стає легше визначати пріоритети у своїх справах; якщо вони можуть підтримувати позитивні емоції і гальмувати негативні, в них зростає оптимістичність і активна життєва позиція. Саме це відрізняє жінок з меншою стресостійкістю від жінок з більшою стресостійкістю, в яких таких зв'язків не виявлено.

Можливо, різний характер зв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю пов'язаний з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту в обох групах жінок. Якщо жінки схильні до меншої стресостійкості і, крім того, мають низький рівень емоційного інтелекту, то для підтримання адаптивності до стресу у них формується більш тісний зв'язок між цими двома конструктами. Насамперед, через зростання зв'язків між окремими аспектами стресостійкості, як-ось адаптивності мислення, оптимістичності, самоорганізації часу життя та більш розвинутою складовою емоційного інтелекту – внутрішньоособистісним інтелектом. Для жінок, схильних до більшої стресостійкості, емоційний інтелект яких має середній рівень, збільшення інтеграції між цими двома конструктами, напевно, не є настільки важливим для адаптації жінок, і тому зв'язки поодинокі і стосуються лише впевненості у собі і самоконтролю над негативними емоціями.

Ці результати повністю підтверджують теоретичну модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она. Одну із сфер компетенцій особистості – сферу управління сном – автор пов'язує з емоційним інтелектом [16]. На роль емоційності у підвищенні стійкості до стресу вказує також дослідження Т. Голованової & Л. Чеберко [4]. Вплив емоційного інтелекту на підвищення стресостійкості, зокрема здатності людини розуміти та управляти своїми емоціями, обґрунтовано у публікаціях М. Шпак [15] та В. Вінс & О. Гук [3].

Крім того, що жінок, які мають підвищену стресостійкість, вирізняє кращий психологічний добробут і вищий емоційний інтелект у порівнянні з жінками зі зниженою

стресостійкістю, вони також краще долають перешкоди на шляху досягнення мети, є більш активні та енергійні, краще концентрують увагу і планують свій час. У цьому зв'язку звертаємо увагу на дисертаційне дослідження Ж. Новікової, у якому показано, що вольова сфера осіб похилого віку вирізняється високою відповідальністю, самоконтролем і дотриманням соціальних вимог [6].

У нашому дослідженні виявлено таке: якщо в більш стресостійких жінок з'являється можливість ініціювати нові справи, приймати рішення і цілеспрямовано досягати своїх цілей, вони стають більш впевненими у своїх можливостях. Ймовірний і зворотний сценарій: більш впевнені у собі жінки починають демонструвати більшу ініціативність, рішучість і цілеспрямованість.

Значно складнішими та менш однозначними виявились зв'язки між показниками стресостійкості та вольовими якостями для менш адаптивних до стресу жінок. Більш відповідальні жінки цієї групи вирізняються пунктуальністю і вмють краще визначати пріоритети свого життя, що є одним з показників стресостійкості. Але водночас зростання відповідальності та дисциплінованості може бути пов'язано зі зменшенням оптимістичного погляду на життя і зниженням мотивації досягнення. Неоднозначні зв'язки виявлені і для цілеспрямованості: жінки, які усвідомили цілі свого життя, є пунктуальні і їм легко визначати пріоритети свого життя, проте погіршується їхня здатність нормалізувати свій сон, що є важливим маркером стресостійкості.

Однозначні прямі зв'язки для таких вольових якостей жінок зі зниженою стресостійкістю, як витримка та наполегливість свідчать про те, що вміння терпляче переносити життєві труднощі і при цьому керувати собою легше вдається оптимістично налаштованим жінкам з активною життєвою позицією, які готові прийняти від близьких соціальну підтримку. Якщо менш стресостійкі жінки літнього віку вмють контролювати свої емоції, їм легше самовідновитися після стресових ситуацій. Зазначимо, що для більш стресостійких жінок також характерна така тенденція. Неочікуваним виявився зв'язок ініціативності зі стресостійкістю: якщо жінки зі зниженою стресостійкістю виявляють ініціативу і прагнуть змін, в них можуть виникнути проблеми зі сном і знизитись самоконтроль над психофізіологічними станами.

Виявлено, що старші за віком більш стресостійкі жінки є більш упевненими у собі. Заміжні жінки цієї групи більше розраховують на підтримку людей, що їх оточують, і мають більш гнучке мислення. Менше проблем зі сном мають ті жінки, які полюбляють читати книжки і мають меншу кількість онуків. Проте старші за віком і менш стресостійкі жінки краще планують своє життя і визначають пріоритети. Зі зростанням кількості дітей та онуків ця здатність посилюється. Якщо жінки цієї групи задоволені своїм матеріальним положенням, вони мають кращий фізичний стан і є більш впевнені у собі; якщо жінки працевлаштовані, вони більше вірять у себе і мають вищу самооцінку.

Висновки, рекомендації та перспективи подальших досліджень. Отримані емпіричні результати дають змогу зробити такі висновки:

1. Між психологічним добробутом та адаптивною здатністю до стресу у жінок з різною стресостійкістю виявлені як спільні, так і відмінні зв'язки. Для жінок похилого віку з підвищеною стресостійкістю у воєнний час провідну роль для опірності стресу відіграє особистісне зростання, для жінок з пониженою стресостійкістю – здатність управляти навколишнім середовищем.

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект жінок літнього віку відіграє значно більшу роль у їхній здатності протистояти стресу, ніж міжособистісний. Насамперед, це стосується менш стресостійких жінок. Спільних зв'язків між емоційним інтелектом та адаптивною здатністю у жінок з різним рівнем стресостійкості не виявлено.

3. Між вольовими якостями та адаптивною здатністю до стресу у жінок з різною стресостійкістю виявлені як спільні, так і відмінні зв'язки. Для жінок з підвищеною стресостійкістю вольові якості мають лише прямий зв'язок зі здатністю чинити опір стресу. Для жінок зі зниженою здатністю зв'язки різноспрямовані і їх значно більше; зростання ініціативності для цієї групи жінок супроводжується зниженням стресостійкості, зростання відповідальності та цілеспрямованості може бути пов'язано і з покращенням, і з погіршенням адаптивності до стресу.

4. У більш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає впевненість у собі як показник стресостійкості; подолання стресів воєнного стану сприяє читання художньої літератури, не сприяє – зростання кількості онуків. У менш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає такий показник стресостійкості, як самоорганізація часу життя; долати виклики воєнного часу допомагає наявність дітей, онуків, працевлаштованість і задоволеність своїм матеріальним станом.

Рекомендовано психологічним службам при роботі з жінками похилого віку у воєнний час надавати рекомендації з огляду на їхню стресостійкість. Жінкам зі зниженою стресостійкістю доцільно звернути увагу на можливості їхнього особистісного зростання і на окреслення цілей життя; розвиток міжособистісного емоційного інтелекту; стримування надмірної ініціативності, відповідальності та цілеспрямованості. Жінкам з підвищеною стресостійкістю для подальшого її зростання рекомендовано надалі розвивати як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний емоційний інтелект.

Перспективою подальших досліджень є з'ясування, чому в жінок літнього віку з підвищеною стресостійкістю емоційний інтелект і вольові якості значно менше інтегровані в структуру адаптивної здатності, ніж у жінок зі зниженою стресостійкістю.

Список використаної літератури

1. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 71(1). С. 41–47. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47>
2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с. <https://uacademic.info/ua/document/0407U004730>
3. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 65–69.
4. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 125–129. <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/20.pdf>
5. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с. <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/items/0f574fd6-ae28-4f74-934a-2d1710b43138>
6. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 23 с. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34514>
7. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31(70). № 4. С. 139–143. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/23.pdf
8. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 90–99. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/97>

9. Розов В. І. Розвиток адаптивних здібностей особистості до стресів воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 252–256. <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/44.pdf>
10. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65 <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>
11. Хараджи М. В., Кир'ян М. Г. Психологічні особливості прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 50–54. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.10>
12. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. №2(18). С. 200–204. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22260/>
13. Чарієва О. А. Дослідження психоемоційного стану осіб поважного віку у контексті визначення рівня тривожності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 80–83. <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/15.pdf>
14. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с. https://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/ShevchenkoR_avtoref_pas.pdf
15. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
16. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. № 18. Р. 13–25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
17. Devkota R., Cummings G., Hunter K., Maxwell C., Shrestha S., Dennett L., Hoben M. Factors influencing older adults emotional support : A scoping review protocol. *Systematic Reviews*. 2023. Vol. 12(186). Р. 1–10. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-023-02346-7>

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ELDERLY WOMEN WITH DIFFERENT
STRESS RESISTANCE UNDER MARTIAL LAW****Tetyana Partyko***Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

The article analyzes such psychological features of women as the experience of psychological well-being, emotional intelligence and volitional qualities depending on the person's tendency to be more or less stress-resistant; the relationship between these psychological features and indicators of stress resistance; the influence of demographic factors on the level of stress resistance of women.

The study examined 95 women (average age 68.83 years) who lived in Ukraine and were far from the combat zone. The methodology of diagnosing adaptive ability to stress by V. Rozov, psychological well-being by K. Ryff, emotional intelligence by D. Lucin and volitional qualities by M. Chumakov was used.

It was found that for elderly women with increased stress resistance in wartime, personal growth plays a leading role in overcoming stress, and for women with decreased stress resistance – the ability to control the environment. It is shown that the intrapersonal emotional intelligence of elderly women, especially in less stress-resistant women, plays a much greater role in their ability to withstand stress than the interpersonal one. It is substantiated that for women with increased stress resistance, volitional qualities have only direct relationship with the ability to resist stress; for women with reduced stress resistance, the relationship is multidirectional and much more numerous. It has been proved that in more stress-resistant women, such an indicator of stress resistance as self-organization of life time increases with age (up to 70 years). Having children, grandchildren, employment, and satisfaction with their financial situation also help them overcome the challenges of wartime. Less stress-resistant women show self-confidence growth with age (up to 70 years), which is an important indicator of stress resistance; reading fiction helps them overcome the stress of martial law, while the number of grandchildren does not.

It is recommended that psychological services working with elderly women in wartime should provide recommendations based on elderly women's stress resistance.

Key words: stress resistance, psychological well-being, emotional intelligence, volitional qualities, women, late adulthood, war.

УДК 159.944.4.019.4-021.411-057.87:355.01(470+571-651.1:477)"202"

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18>

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Тетяна Партико

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

Юлія Козловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0006-8809-6183>*

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді в умовах третього року повномасштабної війни. Актуальність теми зумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження на молодь, що спричинене як воєнними діями, так і тривалою соціальною та освітньою нестабільністю, у якій перебуває молодь через свою соціальну роль студентів. Теоретичне опрацювання проблеми дозволило визначити стресостійкість як динамічну інтегративну характеристику особистості, пов'язану зі здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями без шкоди для психічного здоров'я. Особливу увагу приділено ролі копінг-стратегій як механізмів подолання труднощів і підтримання психічного балансу.

Опитано 135 студентів-психологів віком 17–21 років. Виявлено, що стресостійкість має високий рівень взаємозв'язку з конструктивними копінг-стратегіями – такими як позитивне переосмислення ситуації, прагнення до особистісного розвитку, зосередженість на вирішенні проблеми та самодисципліна. Ці стратегії сприяють формуванню гнучкого мислення, самоконтролю та життєлюбству. Натомість уникнення труднощів через відволікання, пасивність, звернення до психоактивних речовин або ігнорування проблеми істотно знижують рівень стресостійкості та супроводжуються порушеннями у когнітивній сфері та погіршенням емоційного стану.

Отримані дані свідчать про те, що саме характер і спрямованість копінг-стратегій можуть бути ключовим чинником у формуванні здатності студентів ефективно справлятися з психотравмуючими ситуаціями. Результати дослідження можуть бути використані у психологічній практиці для розробки цільових програм підтримки студентської молоді в умовах хронічного стресу.

Ключові слова: копінг-стратегії, конструктивне подолання, стресостійкість, студентська молодь, війна.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни стресостійкість студентської молоді набуває особливого значення. Молодь є вразливою категорією, на яку накладаються як виклики війни, так і звичні труднощі студентського життя: навчання, іспити, соціалізація, самостійність. Актуальним постає дослідження психологічних механізмів, які сприяють збереженню психічного добробуту студентів, оскільки для наукової спільноти є важливим постійне «тримання руки на пульсі», адже соціальні, політичні,

економічні контексти невинно змінюються, що неодмінно веде до трансформацій у вже вивчених та досліджених темах. Науковці доводять, що копінг-стратегії є частиною стресостійкості як властивості людини [1, 2]. Актуальні дослідження, які повсякчас проводяться, вказують на те, що зовнішні обставини впливають як на прихильність людей до тих чи інших копінг-стратегій [3, 4, 5, 6], так і на рівень опірності до стресу [7]. Відповідно до цього можуть формуватися різні взаємозв'язки між досліджуваними характеристиками.

Метою дослідження є теоретичне осмислення й емпіричне вивчення впливу копінг-стратегій на рівень стресостійкості студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі поняття стресостійкості трактується на основі різних підходів. М. Кудінова виокремила чотири провідні підходи до розуміння поняття стресостійкості: як відносно стабільну *властивість* особистості, що допомагає діяти в умовах стресу; як комплексну *якість*, важливу для успішної активності; як *здатність* протистояти стресогенним чинникам або адаптуватися до них; як складну *системну характеристику*, що охоплює як індивідуальні, так і поведінкові компоненти та забезпечує ефективне функціонування в нестандартних умовах. Зрештою, дослідниця підтримала саме комплексне розуміння феномену, наголошуючи, що стресостійкість базується на поєднанні вроджених і набутих властивостей, охоплює як внутрішні риси особистості, так і зовнішні прояви поведінки, й проявляється у здатності витримувати інтелектуальні, емоційні й вольові навантаження без шкоди для психічного та фізичного здоров'я [8].

Звернемо увагу на те, що ряд дослідників характеризують стресостійкість як стійку властивість особистості [8, 9], інші ж називають її динамічною [1]. Водночас О. Когут у своїй роботі обґрунтовує ідею, що стресостійкість піддається розвитку, тобто її можна цілеспрямовано формувати й зміцнювати [10]. Це свідчить про те, що з плином часу рівень стресостійкості може змінюватися, що, у свою чергу, дає підстави розглядати її як особистісну характеристику, яка поєднує в собі як стабільність, так і динамічність, що формує додаткову потребу її постійного дослідження.

Спираючись на вищенаведені дослідження, стресостійкість розуміємо як інтегративну властивість особистості, що формується на основі вроджених та набутих особливостей, та полягає у здатності витримувати різного роду стрес-фактори, справлятися з ними та здійснювати успішну діяльність без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, а також забезпечує деяку передбачуваність реакцій на стрес. Це – стійка характеристика, яка піддається тренуванню, тож набуває динамічності.

В. Корольчук притримується погляду, що визначати та досліджувати стресостійкість потрібно, ґрунтуючись на структурних елементах та механізмах, що лежать в основі цієї властивості. Науковиця виокремлює фізіологічні, біохімічні та психологічні адаптаційні механізми, що допомагають організму нормально функціонувати. І власне механізми психологічного захисту та психологічні механізми долаття стресу В. Корольчук визначає як психологічні механізми функціонування стресостійкості [1]. А. Черкашин у своєму дослідженні також враховує, що «під стресостійкістю розуміють різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми)» [2, с. 101], які у свою чергу проявляються у вигляді копінг-стратегій [2]. Такі погляди зумовлюють необхідність дослідження взаємозв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями.

Копінг-стратегії визначаємо як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові намагання людини для адаптації у стресовій ситуації та подолання чи обходу стрес-факторів задля зменшення їх руйнівного впливу на особу, що визначаються можливостями та переконаннями людини та можуть бути взаємозамінними у різних кризових обставинах. Такий

підхід до визначення копінг-стратегій сформований на основі дослідження праць О. Войцеховської та Г. Заклик, Л. Карамушки та Ю. Снігур, О. Шевцової, Ч. Карвера [11, 12, 13, 14].

Дослідження показують, що у різні періоди українці, зокрема молодь, надавали перевагу різним копінг-стратегіям: самовідволікання, заперечення чи вживання наркотичних речовин на початку 2022 року [3], уникнення, самоконтроль та планування у період жовтень-листопад 2022 року [4], проблемно-орієнтований копінг [5], планування та позитивна переоцінка [6] у 2023 році.

У різні періоди відрізняються не лише найбільш популярні копінг-стратегії, але й характер взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю.

Так, А. Черкашин у своєму дослідженні під час пандемії виявив, що застосування копінг-стратегій «конфронтація» та «уникнення» (за методикою Р. Лазаруса) супроводжується підвищенням рівня психологічного стресу (за шкалою PSM-25). Натомість зниження стресу пов'язане з емоційною саморегуляцією (шкала «самоконтроль») та активною стратегією розв'язання проблем (шкала «планування вирішення проблеми») [2].

К. Кривошей, С. Бужинська та І. Міхалець, досліджуючи магістрантів віком 22–50 років в умовах війни, встановили значущий зв'язок між життєстійкістю (за С. Мадді), як певним відповідником стресостійкості за даними авторами, та копінг-стратегіями (за CISS): найбільш значуща кореляція спостерігалась із проблемно-орієнтованим копінгом, а також з відволіканням і уникненням [5]. Хоч напрямок впливу не визначено, результати свідчать про те, що орієнтація на вирішення проблем потенційно найбільш ефективна для підтримання стресостійкості, що робить доцільним подальше дослідження цієї теми в юнацькому віці.

Н. Єрмакова та О. Сауленко ще до війни встановили, що стратегія «вирішення ситуації» сприяє стресостійкості, тоді як емоційне реагування та уникнення – знижують її [15]. Дослідження В. Ху з колегами (березень 2024) показало, що поведінкове відволікання та інструментальна підтримка зменшують рівень психологічного дистресу [16]. Ю. Павлова з колегами (грудень 2022 – лютий 2023) підтвердили, що самовідволікання, емоційна підтримка і резильєнтність позитивно впливають на життєву задоволеність студентів [17]. Варто звернути увагу не лише на деякі відмінності у результатах різних дослідників, що, вважаємо, може бути спричинене різними зовнішніми умовами, але й на методи статистичного аналізу, якими користувались науковці, – здебільшого кореляційний аналіз, який радше вказує на взаємозв'язок досліджуваних явищ, проте не на вплив.

Методи дослідження. Для дослідження стресостійкості молоді було використано Опитувальник адаптивності до стресу В. І. Розова; копінг-стратегій – Диспозиційний опитувальник COPE С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, адаптація Ю. В. Коваленко.

Групу досліджуваних склали 135 студентів першого-четвертого курсу ЛНУ ім. І. Франка спеціальності психологія. З них 123 особи жіночої статі та 12 – чоловічої. Вік досліджуваних знаходиться в межах 17 та 21 року, середнє значення – 18,9.

Результати емпіричного дослідження. Найбільш популярною копінг-стратегією у групі досліджуваних виявилось планування власної діяльності без безпосередніх дій для вирішення проблеми ($M = 13,02$) – така копінг-стратегія є найпопулярнішою і в кожного курсу навчання окремо. Активне подолання, після планування як найбільш популярної копінг-стратегії, використовують першо- ($M = 12,31$) та другокурсники ($M = 12,56$), третьокурсники у стресових ситуаціях намагаються знайти підтримку у вигляді інформації чи поради ($M = 12,57$), а четвертокурсники надають перевагу розглядати таку ситуацію як можливість розвитку та вдосконалення ($M = 12,48$). Найрідше студентська молодь звертається до залежності у моменти стресу та невизначеності ($M = 6,23$ у всій групі). Іншими найменш популярними копінг-стратегіями є для першокурсників звернення до релігії

($M = 7,05$), а для всіх інших – відкладання «на потім» усіх цілей та планів, досягнення та реалізації яких наразі заважає стресова ситуація: $M = 8,04$ (2-ий курс), $M = 8$ (3-ій курс), $M = 7,41$ (4-ий курс).

Досліджуючи стресостійкість студентської молоді за опитувальником В. І. Розова, було виявлено, що 78% студентів володіють помірним (вираженим) загальним рівнем стресостійкості, однак цей показник змінює своє значення у порядку зростання у студентів від першого до четвертого курсу: $M = 67,5$; $M = 71$; $M = 72,3$; $M = 80,5$. Лише 19% усієї групи досліджуваних мають високий рівень адаптивності до стресу і тільки 5% респондентів володіють низькою стресостійкістю. Значення усіх шкал даного опитувальника в межах всієї групи набувають середніх значень.

Для виявлення залежності стресостійкості від копінг-стратегій було проведено множинний регресійний аналіз за допомогою коефіцієнта множинної кореляції R та коефіцієнта множинної детермінації R^2 ($p < 0,05$). Узагальнені дані для моделі регресійного аналізу, які демонструють вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді представлено в табл. 1. Незалежними змінними у даному аналізі були копінг-стратегії, які використовує студентська молодь, залежними змінними виступали виміри стресостійкості досліджуваних.

Чинники впливу на оптимістичність ($R = 0,651$; $R^2 = 0,424$). Найбільший прямий вплив на оптимістичність мають Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток ($\beta = 0,273$; $p = 0,0004$) та Активне подолання ($\beta = 0,278$; $p = 0,014$); а найбільший зворотний вплив – Поведінкове відволікання ($\beta = -0,219$; $p = 0,015$) та Вживання алкоголю та наркотиків ($\beta = -0,204$; $p = 0,005$). Високому життєлюбству, високій мотивації досягнення, наявності почуття гумору сприяють підхід до стресової ситуації як до досвіду з наявністю плюсів у ньому, а також зосередження зусиль на процесі подолання проблеми. Відсутність дій на шляху до справляння з стрес-факторами, занурення в інші справи чи уникання за допомогою ліків чи алкоголю знижують оптимістичність студентів, що проявлятиметься у підвищеній втомлюваності чи навіть депресії та апатії.

Чинники впливу на адаптивне мислення ($R = 0,644$; $R^2 = 0,415$). Адаптивне мислення досліджуваних найбільше залежить від прямого впливу Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку ($\beta = 0,289$; $p = 0,0001$), Придушення конкурентної діяльності ($\beta = 0,156$; $p = 0,034$) та зворотного впливу Поведінкового відволікання ($\beta = -0,293$; $p = 0,0001$) та Вживання алкоголю та наркотиків ($\beta = -0,217$; $p = 0,002$). Пошук плюсів

Таблиця 1

**Результати регресійного аналізу впливу копінг-стратегій
на стресостійкість студентів**

Залежні змінні	R	R ²	p
Шкала оптимістичності	0,651	0,424	0,000
Шкала адаптивного мислення	0,645	0,415	0,000
Шкала сну та сновидінь	0,622	0,387	0,000
Шкала управління психофізіологічним станом	0,605	0,367	0,000
Шкала соматичної регуляції	0,603	0,363	0,000
Шкала самоорганізації часу життя	0,583	0,340	0,000
Шкала впевненості у собі	0,547	0,299	0,000
Шкала соціальної підтримки	0,484	0,234	0,000

у ситуації, що є стресовою, намагання, щоб отриманий досвід чогось навчив, повна концентрація на розв'язанні проблеми та відкладання іншої діяльності за потреби сприяють рефлексивності та гнучкості мислення, формують здатність дистанціюватись від травматичних подій, таким чином усуваючи стресову симптоматику. Знижують адаптивне мислення, тобто сприяють неадаптивним автоматичним думкам, знижують самоконтроль та усвідомленість копінг-стратегії, що направлені на уникнення ситуації шляхом зловживань чи примирення з власною нездатністю вирішити проблему.

Чинники впливу на сон та сновидіння ($R = 0,622$; $R^2 = 0,387$). Через недостатню пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на сон та сновидіння досліджуваних ці дані виключено з аналізу (38,7%).

Чинники впливу на управління психофізіологічним станом ($R = 0,605$; $R^2 = 0,367$). Оскільки копінг-стратегії слабо пояснюють вплив на управління психофізіологічним станом студентів, ці дані не були включені до аналізу (36,7%).

Чинники впливу на соматичну регуляцію ($R = 0,603$; $R^2 = 0,363$). Дані не включаються до аналізу через низьку пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на соматичну регуляцію респондентів (36,3%).

Чинники впливу на самоорганізацію часу життя ($R = 0,583$; $R^2 = 0,340$). Через недостатню пояснювальну здатність копінг-стратегій щодо самоорганізації часу життя досліджуваних ці дані виключено з аналізу (34%).

Чинники впливу на впевненість у собі ($R = 0,547$; $R^2 = 0,299$). Дані виключено з аналізу через недостатню пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на впевненість у собі (29,9%).

Чинники впливу на соціальну підтримку ($R = 0,484$; $R^2 = 0,234$). Через низьку пояснювальну спроможність впливу копінг-стратегій на соціальну підтримку ці дані до аналізу не включені (23,4%).

Результати регресійного аналізу підтвердили значущий вплив окремих копінг-стратегій на ключові компоненти стресостійкості студентської молоді. Найбільший позитивний вплив загалом спричиняє стратегія *Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку*, що послідовно виявляється як предиктор вищої загальної стресостійкості, адаптивного мислення та оптимістичності. Також важливу роль відіграє *Активне подолання*, про яке у своїй праці писали також Н. Єрмакова та О. Сауленко як про позитивний чинник стресостійкості [15].

Натомість найбільш деструктивними виявилися стратегії *Вживання алкоголю та наркотиків*, *Ментального* і *Поведінкового відволікання*. Вони знижують ефективність адаптації, послаблюють контроль над емоційним і фізичним станом. Негативний вплив копінг-стратегії уникання описали Н. Єрмакова та О. Сауленко [15]. Дослідивши питання відповідної шкали опитувальника, що використовували авторки, та зіставивши їх з питанням шкал поведінкового відволікання та вживання алкоголю та наркотиків, робимо висновок про схожість та відповідність згаданих шкал.

Для підтвердження результатів регресійного аналізу було проведено також кореляційний аналіз, для виконання якого було використано непараметричний критерій Спірмена, оскільки отримані дані не відповідають закону нормального розподілу. Було досліджено взаємозв'язки загального рівня стресостійкості з шкалами копінг-стратегій. Найбільш значущі кореляції ($p < 0,01$) зображено на рис. 1.

Було виявлено, що стресостійкість корелює з деякими копінг-стратегіями, а саме: позитивна інтерпретація та особистісний розвиток ($r = 0,517$), ментальне відволікання ($r = -0,334$), активне подолання ($r = 0,488$), поведінкове відволікання ($r = -0,483$), вживання алкоголю та наркотиків ($r = -0,343$), придушення конкурентних дій ($r = 0,400$), планування ($r = 0,328$).

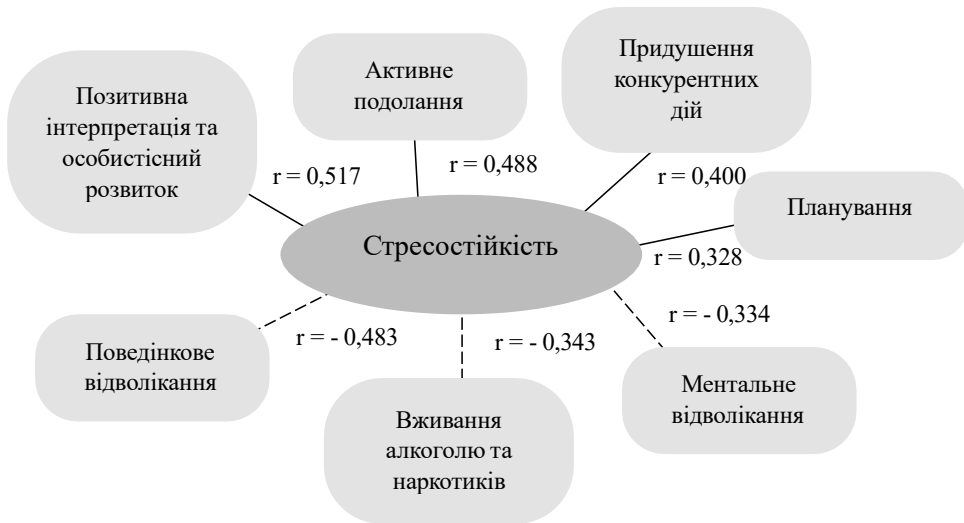


Рис. 1. Кореляційний граф між стандартизованим показником стресостійкості та шкалами копінг-стратегій у групі студентів

У дослідженні К. Кривошей, С. Бужинської та І. Міхалець було встановлено зв'язок між життєстійкістю (яку авторки розглядали як аналог стресостійкості) та проблемно-орієнтованим копінгом [5]. У контексті нашого дослідження це відповідає тим копінг-стратегіям, з якими стресостійкість виявляє пряму кореляцію.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між здатністю студентів протистояти стрес-факторам без суттєвих негативних наслідків для здоров'я та схильністю використовувати кризу як можливість для розвитку, зосереджуватись на вирішенні проблеми та мінімізувати відволікання на інші види діяльності. Також простежується підвищення рівня стресостійкості при зменшенні тенденції до втечі в роботу чи інші заняття, уникнення через вживання психоактивних речовин, а також при збереженні наполегливості у досягненні цілей, навіть у складних обставинах. Ці результати узгоджуються з даними регресійного аналізу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження підтвердили наявність значущого взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю студентської молоді, а саме: вплив копінг-стратегій на досліджувану властивість особистості. Найбільш сприятливими для підтримання високого рівня стресостійкості виявилися стратегії Позитивної інтерпретації та особистісного розвитку та Активного подолання. Ці копінг-стратегії пов'язані з оптимістичністю та адаптивним мисленням.

Натомість копінг-стратегії Вживання алкоголю та наркотиків, Поведінкове й Ментальне відволікання мають зворотний вплив на більшість складових стресостійкості, знижуючи здатність до адаптації, самоконтролю та ефективного реагування на стрес-фактори.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що конструктивні, спрямовані на розвиток та вирішення проблем копінг-стратегії підвищують стресостійкість студентів, тоді як уникнення, залежності та пасивне реагування мають зворотний ефект.

Отже, формування і розвиток ефективних копінг-стратегій є важливою умовою психологічного добробуту студентської молоді в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, а результати даного дослідження рекомендуємо враховувати у діяльності

психологічної служби закладів вищої освіти під час розробки програм психологічного супроводу студентів в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні групи досліджуваних та охопленні різних категорій молоді; вивченні впливу особистісних факторів на вибір копінг-стратегій.

Список використаної літератури

1. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
2. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. 1. С. 98–107.
3. Chudzicka-Czupala A, Napon N, Man RHC, Li DJ, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Grabowski D, Paliga M, McIntyre RS, Chiang SK, Pudelek B, Chen YL, Yen CF. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *Eur J Psychotraumatol*. 2023. № 14 (1). P. 2163129-.
4. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. №51. С. 70–76.
5. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 153–157.
6. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35.
7. Козловська Ю. С. Стресостійкість української студентської молоді у період 2019–2023 років. *Вектори психології 2024: Матеріали молодіжної науково-практичної конференції* (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків: Факультет психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 90–93.
8. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.
9. Саннікова О. П., Тарасенко Н. А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика»* (м. Одеса, 19–20 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 129–137.
10. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.
11. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 1. С. 23–30.
13. Шевцова О. М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13 (27). С. 1039–1048.
14. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 56 (2). P. 267–283.
15. Єрмакова Н. О., Сауленко О. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*, листопад, 2020. № 11 (87). С. 59–63.

16. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69 (4). P. 957–966.
17. Павлова Ю., Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2023). 2023. С. 7–8.

THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE STRESS RESISTANCE OF STUDENT YOUTH IN THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Tetyana Partyko

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua*

Yuliia Kozlovska

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua*

The article presents the results of an empirical study of the impact of coping strategies on the stress resistance of student youth in the third year of a full-scale war. The relevance of the topic is due to the high level of psycho-emotional stress on young people caused by both military operations and the prolonged social and educational instability in which young people are experiencing due to their social role as students. The theoretical study of the problem allowed us to define stress resistance as a dynamic integrative characteristic of a personality associated with the ability to cope with stressful situations without harming mental health. Particular attention is paid to the role of coping strategies as mechanisms for overcoming difficulties and maintaining mental balance.

135 psychology students aged 17–21 were interviewed. It was found that stress resistance has a high level of correlation with constructive coping strategies, such as positive rethinking of the situation, the desire for personal development, focus on problem solving, and self-discipline. These strategies promote flexible thinking, self-control, and resilience. Instead, avoiding difficulties through distraction, passivity, resorting to psychoactive substances, or ignoring the problem significantly reduces the level of stress resistance and is accompanied by cognitive impairment and deterioration of emotional state.

The data obtained indicate that the nature and focus of coping strategies can be a key factor in shaping students' ability to effectively cope with traumatic situations. The results of the study can be used in psychological practice to develop targeted support programs for students in conditions of chronic stress.

Key words: coping strategies, stress resistance, student youth, war, constructive coping.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.19>

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ УКРАЇНСЬКИХ ТА ПОЛЬСЬКИХ ВЧИТЕЛІВ

Інга Петровська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: inha.petrovska@lnu.edu.ua*

У статті представлено результати дослідження психологічного добробуту 1936 вчителів шкіл, з них 1009 осіб – з України та 927 осіб – з Польщі. За результатами дослідження виявлено, що українські вчителі мають статистично нижчі значення інтегральних показників психологічного добробуту та психічного здоров'я, у порівнянні з польськими колегами. Зокрема, українські вчителі мають статистично нижчі значення таких показників психологічного добробуту як «Автономія» та «Керування середовищем», що свідчить про більш обмежені можливості у реалізації їхньої професійної автономії та академічної свободи та більшу схильність відчувати невпевненість щодо своєї здатності ефективно керувати повсякденними та професійними завданнями, можливості змінити або покращити умови свого життя та роботи.

Емпірично виявлено «універсальні» чинники психологічного добробуту для польських та українських вчителів, до яких можна зарахувати високу толерантність до невизначеності, а також такі психологічні стратегії та способи подолання стресових ситуацій як планування (розробка стратегії своїх подальших дій), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка та переосмислення різних ситуацій, що допомагає побачити нові можливості), низький рівень самозвинувачення (самокритичності, почуття провини) та поведінкового розмежування (схильності відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемними ситуаціями). Психологічному добробуту польських освітян сприяє також використання інструментальної підтримки (допомога та поради від інших), прийняття реальності (готовність зіткнутися з реальністю, яка не відповідає очікуванням чи бажанням, і, незважаючи на це, мати справу з цією реальністю), гумор, а перешкоджає – вираження негативних емоцій («вихлюпування» негативних емоцій в агресивний спосіб). Натомість на психологічний добробут українських вчителів позитивно впливає використання емоційної підтримки (членів сім'ї, друзів, сусідів, колег), активне подолання (докладання зусиль, вживання заходів для вирішення проблемних ситуацій) та релігія (молитва, медитація), і негативно – заперечення (ігнорування проблемних ситуацій).

Ключові слова: психологічний добробут, психічне здоров'я, психологічні чинники, толерантність до невизначеності, копінг стратегії, вчителі.

Постановка проблеми. Сучасне освітнє середовище характеризується інтенсивною динамікою змін, зокрема через впровадження різноманітних освітніх інновацій [26; 22], відтак професійна діяльність вчителів здійснюється досить часто в умовах нестабільності та мінливості, що потребує від них високого рівня адаптивності та стійкості. Освітні трансформації, зумовлені впливом зовнішніх чинників, ринкових процесів, наукових інновацій, урядових реформ і нових суспільних дискурсів, стали звичною складовою розвитку освіти в XXI столітті. Професійна діяльність педагогів вимагає безперервного навчання та розвитку компетенцій, що обумовлено як викликами сучасності, так і необхідністю відповідати вимогам професії, а також здатності адаптуватися до невизначеності,

уміння застосовувати ефективні способи управління стресовими ситуаціями та зберігати емоційну рівновагу. Праця вчителя характеризується підвищеною відповідальністю, надмірним психоемоційним навантаженням, широким колом обов'язків, що зумовлює її високу стресогенність [2; 4; 15; 17; 28]. Ефективні стратегії подолання труднощів можуть зменшувати негативний вплив стресових чинників, тоді як неадаптивні стратегії, навпаки, можуть сприяти підвищенню психологічної напруги та професійному вигоранню [17; 11]. Високий рівень нетерпимості до невизначеності може ускладнювати здатність педагогів адаптуватися до змін, підвищувати рівень стресу та негативно впливати на їхню професійну діяльність [6]. Необхідною передумовою успішної професійної діяльності вчителів, їхньої професійної ефективності та задоволеності роботою є психологічний добробут вчителів [5; 25; 27]. Отож, важливим завданням є підтримка психологічного добробуту вчителів, створення умов для покращення їхнього професійного функціонування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Численні дослідження вказують на те, що професія вчителя пов'язана зі стресом, що своєю чергою впливає на здоров'я, самопочуття та продуктивність праці [1; 13; 15; 28; 29]. Вчителі, у порівнянні з працівниками інших професій, сприймають свою роботу як емоційно складну, вони частіше відчують психологічні симптоми, пов'язані зі стресом, а також мають нижчий рівень психологічного добробуту [18].

Високий рівень стресу призводить до зниження психологічного добробуту, включаючи емоційне виснаження та зниження мотивації до роботи [2]. Стрес учителів негативно впливає не лише на їхнє здоров'я, а й на якість освіти та результати учнів [6]. Джерелами стресу, серед іншого, є надмірне навантаження, адміністративні вимоги, недостатня підтримка керівництва або відсутність необхідної підтримки та дисциплінарні проблеми з учнями, високі вимоги до професії [2; 28].

Варто зауважити, що загрозливим виявом нестабільності та невизначеності північного світового порядку для всього людства стала російсько-українська, що негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільного населення. Війна призвела до значного погіршення психічного здоров'я українців, до депресії та тривожних розладів серед цивільного населення, зокрема серед працівників освітніх організацій [9; 14; 21; 23].

В сучасних умовах підвищуються вимоги до стійкості вчителя, управління стресом і толерантності до невизначеності [3]. Толерантність до невизначеності як частина "soft skills" педагога, разом з іншими лежить в основі його професійної ефективності, адаптації до життєвих ситуацій [7].

Для вивчення можливостей підвищення психологічного добробуту вчителів в умовах нестабільності важливо приділити увагу ефективним поведінковим стратегіям подолання повсякденних труднощів у професійній педагогічній діяльності та стресових ситуаціях. Існує тісний зв'язок між психологічним добробутом та використанням стратегій подолання труднощів [10]. Зокрема, проблемно-орієнтовані стратегії позитивно корелюють з показниками психологічного добробуту, тоді як уникаючі емоційно-орієнтовані стратегії, можуть бути потужним предиктором психічних захворювань [10; 11]. Для підвищення психологічного добробуту та збереження здоров'я вчителів важливо розвивати саме ефективні стратегії подолання стресу [8].

Мета статті – емпірично виявити чинники психологічного добробуту українських та польських вчителів шкіл.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні взяло участь 1936 вчителів шкіл, з них 1009 українських вчителів з різних регіонів України віком від 22 до 72 років зі стажем педагогічної діяльності від 1 до 53 років та 927 польських вчителів з різних регіонів Польщі віком від 27 до 61 років зі стажем педагогічної діяльності від 2 до 39 років.

Для вимірювання ключових змінних було використано методики: Шкали психологічного благополуччя (С. Ryff, українська адаптація С. Карсканової; польська адаптація D. Karas, J. Cieciuch); Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (С. Keyes, українська адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак; польська адаптація R. Shvay); Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) (N. Carleton, українська адаптація Г. Громоної; польська адаптація К. Mudyń); Опитувальник Brief-Cope (С. Carver, українська адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський; польська адаптація R. Shvay).

За результатами емпіричного дослідження було встановлено співвідношення високого, середнього та низького рівнів психологічного добробуту серед польських та українських вчителів (Табл. 1).

Отож, більша половина (55%) польських вчителів демонструють високий рівень психологічного добробуту, натомість більшість українських вчителів (63%) мають середній рівень психологічного благополуччя і лише (24%) з них мають високий його рівень.

Порівняльний аналіз (за Т-критерієм Стюдента) показників психологічного добробуту польських і українських вчителів виявив статистично значущі відмінності за такими шкалами як Автономія ($t = 3.84$, $p = 0.001$), Керування середовищем ($t = 2.82$, $p = 0.005$) та Інтегральним показником психологічного добробуту ($t = 1.99$, $p = 0.039$).

З результатів випливає, що українські вчителі, у порівнянні з польськими вчителями, характеризуються зниженою можливістю регулювати свою поведінку, виходячи з власних стандартів, протистояти соціальному та адміністративному тиску, більш залежні від очікувань та оцінювань іншими, що почасти пояснюється особливостями української освітньої системи, а саме поки що обмеженими можливостями у реалізації їхньої професійної автономії та академічної свободи. Для українських вчителів також властиво більшою мірою, у порівнянні з польськими вчителями, переживати почуття невпевненості ефективно впоратися з повсякденними та професійними справами, неможливості змінити або поліпшити умови свого життя і роботи, відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом. Однак, ця особливість пояснюється здебільшого надзвичайно складними умовами (російсько-українська війна), у яких вчителі в Україні мужньо продовжують працювати вже впродовж трьох років, відтак не мають впевненості щодо того, як може скластися їх доля у майбутньому, що не може не впливати на їх загальний психологічний добробут, який має статистично нижче значення, у порівнянні з польськими колегами.

Виявлено також статистично значущі відмінності між польськими та українськими вчителями за показниками психічного здоров'я. Українські вчителі демонструють нижчі значення емоційного добробуту ($M_{\text{пол}} = 10.52$, $M_{\text{укр}} = 9.28$, $p = 0.032$), психологічного добробуту ($M_{\text{пол}} = 22.85$, $M_{\text{укр}} = 20.33$, $p = 0.022$) та інтегрального показника психічного здоров'я ($M_{\text{пол}} = 47.44$, $M_{\text{укр}} = 43.85$, $p = 0.017$).

Таблиця 1

Відсотковий розподіл рівнів психологічного добробуту вчителів (N = 1936)

Рівні психологічного добробуту	Польські вчителі (N = 927)		Українські вчителі (N = 1009)	
	%	Total	%	Total
Високий	55.02	510	23.98	242
Середній	34.98	315	63.03	636
Низький	11.00	102	12.99	131

З метою виявлення детермінант психологічного добробуту вчителів був використаний покроковий множинний лінійний регресійний аналіз, де інтегральний показник психологічного добробуту був залежною змінною, а копінг-стратегії та інтолерантність до невизначеності були незалежними змінними. Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для польських вчителів наведено в табл. 2, а для українських вчителів – у табл. 3.

Коефіцієнт множинної регресії ($R = 0.83$; $p < 0.00001$) регресійної моделі є статистично значущим і визначає високий ступінь залежності загального показника психологічного

Таблиця 2
Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для польських вчителів (N = 927)

Independent variables	R = .8333; R ² = .6943; Adjusted R ² = .6701; F(14.444) = 237.76; p<.00001; Std.Error of Estimate: 20.472					
	Beta	Std. Error of Beta	B	Std. Error of B	t	p
Intercept			292.72	12.176	24.04	<.001
Поведінкове розмежування	-.082	.029	-3.70	1.324	-2.79	<.001
Гнітюча тривога	-.163	.047	-2.16	.622	-3.47	<.001
Планування	.312	.030	15.22	1.481	10.28	<.001
Вираження емоцій	-.106	.024	-4.07	.936	-4.34	<.001
Використання інструментальної підтримки	.252	.026	10.16	1.071	9.47	<.001
Прийняття реальності	.167	.024	6.61	.947	6.97	<.001
Прогностична тривога	-.268	.045	-2.93	.497	-5.89	<.001
Позитивний рефреймінг	.198	.024	8.49	1.048	8.10	<.001
Самозвинувачення	-.201	.027	-6.83	.922	-7.40	<.001
Гумор	.102	.023	3.32	.755	4.40	<.001

Таблиця 3
Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для українських вчителів (N = 1009)

Independent variables	R = .7409; R ² = .5489; Adjusted R ² = .5457; F(14.1921) = 167.00; p < .00001; Std.Error of Estimate: 33.041					
	Beta	Std. Error of Beta	B	Std. Error of B	t	p
Intercept			347.83	6.511	53.41	<.001
Гнітюча тривога	-.372	.024	-4.09	.261	-15.65	<.001
Активне подолання	.120	.020	4.53	.757	5.98	<.001
Самозвинувачення	-.211	.018	-5.95	.503	-11.82	<.001
Використання емоційної підтримки	.164	.017	5.68	.599	9.46	<.001
Планування	.116	.019	4.33	.742	5.83	<.001
Поведінкове розмежування	-.132	.018	-4.14	.580	-7.13	<.001
Позитивний рефреймінг	.124	.018	3.97	.588	6.74	<.001
Заперечення	-.062	.018	-1.98	.592	-3.33	.001
Прогностична тривога	-.075	.023	.69	.210	3.28	.001
Релігія	.038	.016	.91	.386	2.35	.018

добробуту польських вчителів від незалежних змінних (копінг стратегій та інтолерантності до невизначеності). Загалом регресійна модель пояснює 69% ($R^2 = 0.6943$) дисперсії залежної змінної.

Враховуючи те, що частина змінних у регресійну модель увійшли з додатними значеннями (позитивно впливають), а частина – з від’ємними значеннями (негативно впливають), можемо зробити висновок про те, що сприяють психологічному добробуту польських вчителів використання таких копінгів як Планування, Використання інструментальної підтримки, Позитивний рефреймінг, Прийняття реальності та Гумор. Натомість перешкоджають психологічному добробуту польських вчителів – Прогностична тривога та Гнітюча тривога (Інтолерантність до невизначеності), Самозвинувачення, Вираження емоцій, Поведінкове розмежування.

Коефіцієнт множинної регресії ($R = 0.74$; $p < 0.00001$) регресійної моделі є статистично значущим і визначає високий ступінь залежності загального показника психологічного добробуту українських вчителів від незалежних змінних (копінг стратегій і інтолерантності до невизначеності). Загалом регресійна модель пояснює 55% ($R^2 = .5489$) дисперсії залежної змінної.

Отож, сприяють психологічному добробуту українських вчителів застосування таких копінгів як Використання емоційної підтримки, Позитивний рефреймінг, Активне подолання, Планування та Релігія. Натомість перешкоджають психологічному добробуту українських вчителів – Прогностична тривога та Гнітюча тривога (Інтолерантність до невизначеності), Самозвинувачення, Поведінкове розмежування та Заперечення.

Висновки та рекомендації. За результатами множинного регресійного аналізу було встановлено предиктори психологічного добробуту вчителів (окремо для польських і українських освітян), що дало змогу виявити спільні та відмінні особливості.

Спільними для польських і українських вчителів є те, що на їх психологічний добробут позитивно впливає використання таких копінгів як планування (розробка стратегій своїх подальших дій), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка/переосмислення різних ситуацій, що допомагає побачити нові можливості, змінити негативне мислення на позитивне), а негативно – самозвинувачення (самокритичність, почуття провини), поведінкове розмежування (схильність відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемними ситуаціями) та прогностична та гнітюча тривога (інтолерантність до невизначеності). Це узгоджується з результатами дослідження [19] впливу механізмів подолання стресу на добробут і залученість учителів у робочий процес. Позитивні стратегії подолання стресу, такі як активне вирішення проблем і позитивне переосмислення ситуацій, пов’язані з вищими рівнями мотивації, задоволення роботою та загального добробуту. Неефективні механізми подолання (наприклад, уникнення проблем або пасивне прийняття труднощів) можуть призводити до підвищеного стресу, вигорання та зниження залученості в робочий процес [19].

Щодо виявлених відмінностей у чинниках психологічного добробуту, то для польських вчителів предиктором психологічного добробуту виступає використання інструментальної підтримки (допомога та поради від інших як діяти у проблемних ситуаціях), а для українських вчителів – використання емоційної підтримки/розуміння (членів сім’ї, друзів, сусідів, колег). Актуалізація копінгу використання емоційної підтримки для українських вчителів здебільшого можна пояснити складними життєвими обставинами (російсько-українська війна), в яких вони перебувають. Piankivska (2022) дослідила, що вагомим ресурсом в умовах війни є саме емоційна підтримка членів сім’ї, друзів, сусідів і колег, які допомагають подолати травматичні переживання, проявляють турботу та є емоційною опорою [20].

Психологічному добробуту польських вчителів сприяють також прийняття реальності (готовність зіткнутися з реальністю, яка не відповідає очікуванням чи бажанням, і, незважаючи на це, мати справу з цією реальністю) та гумор (висміювання/жарти щодо стресової ситуації), у той час як психологічному добробуту українських вчителів – активне подолання (докладання зусиль/вживання заходів для вирішення проблемних ситуацій) та релігія (молитва, медитація). Перешкоджають психологічному добробуту польських вчителів – вираження негативних емоцій («вихлюпування» негативних емоцій в агресивний спосіб), українських вчителів – заперечення (ігнорування проблемних ситуацій).

Щодо гумору, то було доведено, що він благотворно впливає на психічне здоров'я та відіграє особливу роль як модератор інших стратегій подолання [24]. Люди, які свідомо користуються гумором як особливою формою подолання стресу, характеризуються здоровою самооцінкою, відкритістю до нових міжособистісних відносин та досвіду, емоційною стійкістю і толерантністю [12]. Стратегії подолання, такі як вихлюпування емоцій і поведінкове розмежування, є потенційними посередниками між генералізованим тривожним розладом і великим депресивним розладом [16].

Отримані результати засвідчують, що комплексні програми, спрямовані на підвищення психологічного добробуту освітян, мають включати тренінги з розвитку: а) навичок позитивного рефреймінгу, тобто пошуку у будь-якій ситуації позитивного ресурсу, який треба навчитися бачити і намагатися використовувати; б) толерантності до невизначеності, а саме усвідомлення шкідливості тривожних переживань, коли вони стосуються того, на що ми не можемо впливати; в) позитивного самоставлення, прийняття себе, посилення самоповаги та віри у власні можливості; г) навичок чіткої організації та планування праці.

На інституційному рівні для забезпечення психологічного добробуту вчителів важливо: а) підвищувати престижність/цінність/соціальну значущість професії вчителя, зокрема забезпечити гідну конкурентоспроможну заробітну плату (особливо це стосується оплати праці вчителів в Україні); б) сприяти професійній автономії та академічній свободі вчителя (дає більше задоволення від роботи та вищий рівень професійної залученості); в) забезпечити контроль робочого навантаження та баланс між роботою та особистим життям (надмірне навантаження працівників освіти потребує негайного вирішення, зокрема, знизити проблему неоплачуваних понаднормових годин); г) враховувати і цінувати практичний досвід вчителів при розробці освітньої політики та реформуванні освітніх процесів.

Список використаної літератури

1. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burbach L., Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 17. Article 10706. DOI: 10.3390/ijerph191710706.
2. Alegre E., Labajo J. The impact of work stress on the psychological well-being of public elementary school teachers. *International Journal of Membrane Science and Technology*. 2023. Vol. 10, № 2. P. 719–727. DOI: 10.15379/ijmst.v10i2.1305.
3. Anderson R., Bousselot T., Katz-Buoincontro J., Todd J. Generating buoyancy in a sea of uncertainty: teachers' creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 614774. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.614774.
4. Bidi S., Bhat V., Chandra S., Dmello V., Weesie E., Gil M., Kurian S., Rajendran A. Decoding occupational well-being of teachers: does psychological capital and coping mechanism impact perceived stress? *Cogent Psychology*. 2024. Vol. 11, № 1. Article 2409505. DOI: 10.1080/23311908.2024.2409505.
5. Dreer B. Teachers' well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*. 2021. Vol. 50, № 1. P. 61–77. DOI: 10.1080/03055698.2021.1940872.

6. Farley A., Chamberlain L. The teachers are not alright: a call for research and policy on teacher stress and well-being. *The New Educator*. 2021. Vol. 17, № 3. P. 305–323. DOI: 10.1080/1547688X.2021.1939918.
7. Friedel A., Dalbert C. Stress and coping among primary school teachers: the consequences of being transferred to secondary school and the impact of uncertainty tolerance. *Journal of Educational Psychology*. 2003. Vol. 17, № 1. P. 55–68. DOI: 10.1024//1010-0652.17.1.55.
8. Gardner S. Stress among prospective teachers: a review of the literature. *Australia Journal of Teacher Education*. 2010. Vol. 35, № 8. P. 18–28. DOI: 10.14221/ajte.2010v35n8.2.
9. Görner K., Predoiu A., Makarowski R., Petrovska I., Piotrowski A., Predoiu R., Geambașu A. Stress among Ukrainian and Polish women during the period of Russia-Ukraine war. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 2023. Vol. 19, № 1. P. 187–196. URL: <https://smaes.archbudo.com/view/abstract/id/16518>.
10. Gustems-Carnicer J., Calderón C. Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. Vol. 28, № 4. P. 1127–1140. DOI: 10.1007/s10212-012-0158-x.
11. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*. 2019. Vol. 42, № 3. P. 375–390. DOI: 10.1080/02619768.2019.1576629.
12. Iavorovska L., Cherkaska O. Humor as one of the coping behavior strategies. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*. 2023. Vol. 75. P. 23–30. DOI: 10.26565/2225-7756-2023-75-03.
13. Kabito G., Wami S. Perceived work-related stress and its associated factors among public secondary school teachers in Gondar city: a cross-sectional study from Ethiopia. *BMC Research Notes*. 2020. Vol. 13. Article 36. DOI: 10.1186/s13104-020-4901-0.
14. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Delton Y., Arefniya S., Paskevskaya I. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Medical News*. 2022. Vol. 75. P. 1854–1860. DOI: 10.36740/WLek202208107.
15. Kaur M., Khosla R., Siddiqui M. Impact of job stress on psychological well-being of teachers. *International Research Journal on Advanced Engineering and Management*. 2024. Vol. 2, № 3. P. 504–515. DOI: 10.47392/IRJAEM.2024.0071.
16. Marr N., Zainal N., Newman M. Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. *Journal of Affective Disorders*. 2022. Vol. 303. P. 10–17. DOI: 10.1016/j.jad.2022.01.079.
17. McLean L., Abry T., Taylor M., Jimenez M., Granger K. Teachers' mental health and perceptions of school climate across the transition from training to teaching. *Teaching and Teacher Education*. 2017. Vol. 65. P. 230–240. DOI: 10.1016/j.tate.2017.03.018.
18. Nübling M., Vomstein M., Haug A., Nübling T., Stöbel U., Hasselhorn H., Hofmann F., Neuner R., Wirtz M., Krause A. Personenbezogene Gefährdungsbeurteilung an öffentlichen Schulen in Baden-Württemberg – Erhebung psychosozialer Faktoren bei der Arbeit [Personal risk assessment at public schools in Baden-Württemberg – Survey of psychosocial factors at work]. Freiburg: Freiburger Forschungsstelle Arbeits und Sozialmedizin, 2012. URL: <https://www.researchgate.net/publication/274388390>.
19. Parker P., Martin A. Coping and buoyancy in the workplace: Understanding their effects on teachers' work-related well-being and engagement. *Teaching and Teacher Education*. 2009. Vol. 25, № 1. P. 68–75. DOI: 10.1016/j.tate.2008.06.009.
20. Piankivska L. Social support of the individual in war conditions: Ukrainian and international experience. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Pedagogy and Psychology Series*. 2022. Vol. 8, № 2. P. 76–84. DOI: 10.52534/msu-pp.8(2).2022.76-84.

21. Predoiu R., Piotrowski A., Makarowski R., Sygit-Kowalkowska E., Boe O., Predoiu A., Petrovska I., Rawat S. Stress, resilience and sense of self-efficacy among Ukrainian, Polish, Romanian, and Slovak women during the Russian invasion of Ukraine. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, № 5. P. 863–880. DOI: 10.12740/PP/188199.
22. Prenger R., Tappel A., Poortman C., Schildkamp K. How can educational innovations become sustainable? A review of the empirical literature. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. Article 970715. DOI: 10.3389/educ.2022.970715.
23. Seleznova V., Pinchuk I., Feldman I., Virchenko V., Wang B., Skokauskas N. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17. Article 28. DOI: 10.1186/s13033-023-00598-3.
24. Simone L., Gnagnarella C. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, № 2. Article 179. DOI: 10.3390/bs13020179.
25. Song H., Gu Q., Zhang Z. An exploratory study of teachers' subjective wellbeing: understanding the links between teachers' income satisfaction, altruism, self-efficacy and work satisfaction. *Teachers and Teaching*. 2020. Vol. 26, № 1. P. 3–31. DOI: 10.1080/13540602.2020.1719059.
26. Stevens T., Day I., Brok P., Prins F., Assen H., Beek M., Vermunt J. D. Teacher professional learning and development in the context of educational innovations in higher education: A typology of practices. *Higher Education Research & Development*. 2023. Vol. 43, № 2. P. 437–454. DOI: 10.1080/07294360.2023.2246412.
27. Wang X., Gao Y., Wang Q., Zhang P. Relationships between Self-efficacy and Teachers' Well-Being in Middle School English Teachers: The Mediating Role of Teaching Satisfaction and Resilience. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 8. Article 629. DOI: 10.3390/bs14080629.
28. Wengel-Woźny K., Szefczyk-Polowczyk L., Zygmunt A. Stress in the teaching profession. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. Vol. 5, № 6. P. 191–210. DOI: 10.5281/zenodo.18491.
29. Wettstein A., Schneider S., Holtforth M., LaMarca R. Teacher Stress: A Psychobiological Approach to Stressful Interactions in the Classroom. *Frontiers in Education*. 2021. Vol. 6. Article 681258. DOI: 10.3389/educ.2021.681258.

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN AND POLISH TEACHERS

Inha Petrovska

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: inha.petrovska@lnu.edu.ua*

The article presents the results of a study on the psychological well-being of 1,936 school teachers, including 1,009 from Ukraine and 927 from Poland. The study revealed that Ukrainian teachers have statistically lower integral indicators of psychological well-being and mental health compared to their Polish colleagues. Specifically, Ukrainian teachers showed statistically lower values in the psychological well-being dimensions of “Autonomy” and “Environmental Mastery”. This suggests more limited opportunities for professional autonomy and academic freedom, a greater tendency to experience uncertainty regarding their ability to manage everyday and professional tasks effectively, and an inability to change or improve their living and working conditions.

The study empirically identified “universal” psychological well-being factors for Polish and Ukrainian teachers. These include a high tolerance for uncertainty, as well as psychological strategies and coping mechanisms such as planning (developing a strategy for future actions), positive reframing (positively reevaluating and reinterpreting various situations to discover new opportunities), low levels of self-blame (self-criticism, guilt), and behavioral disengagement (tendency to avoid any attempts to cope with problematic situations). For Polish educators, psychological well-being is also supported by the use of instrumental support (seeking help and advice from others), acceptance of reality (readiness to face a reality that does not meet expectations or desires while still dealing with it), and humor. However, their well-being is hindered by the expression of negative emotions in an aggressive manner (“venting” negative emotions). In contrast, the psychological well-being of Ukrainian teachers is positively influenced by emotional support (from family members, friends, neighbours, and colleagues), active coping (making efforts and taking action to resolve problems), and religion (prayer, meditation). On the other hand, denial (ignoring problematic situations) negatively affects their well-being.

Key words: psychological well-being, mental health, psychological factors, tolerance of uncertainty, coping strategies, teachers.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.20>

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Яна Пономаренко

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080
e-mail: posokhova1992@gmail.com*

Наталія Греса

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080
e-mail: natashagresa@gmail.com*

У контексті зростання викликів, з якими стикаються працівники поліції в умовах нестабільного соціального середовища, посиленої загрози безпеці та підвищеного емоційного навантаження, особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів адаптації та дезадаптації. Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що опосередковує здатність працівника поліції зберігати функціональну стійкість та психологічну ресурсність, виявляти ефективність у кризових ситуаціях та протидіяти вигоранню, є сформованість вольової сфери. Вольові якості виступають важливим чинником психологічної адаптації, оскільки саме вони забезпечують саморегуляцію, контроль поведінки, здатність долати перешкоди та ухвалювати складні рішення. Натомість недостатній розвиток вольової сфери може бути маркером дезадаптаційних тенденцій і передумовою до зниження професійної ефективності.

Мета статті – визначити рівень розвитку вольових якостей у працівників поліції з урахуванням гендерних відмінностей. Методологічною основою дослідження стала методика «Вольові якості особистості», яка дозволяє охопити широке коло характеристик, що мають важливе значення для професійної діяльності в умовах підвищеної відповідальності та стресу. Зокрема, проаналізовано такі складники вольової сфери, як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Дослідження проведено на вибірці з 271 працівника Національної поліції України, серед яких – 208 чоловіків і 63 жінки різного віку та професійного досвіду.

Результати аналізу засвідчили наявність значущих гендерних відмінностей у розвитку окремих вольових якостей. Так, чоловіки загалом продемонстрували вищі показники за шкалами рішучості, витримки та енергійності, що свідчить про їхню більшу стресостійкість і схильність до дій у невизначених ситуаціях. Жінки, натомість, виявили вищий рівень відповідальності, уважності та ініціативності, що може свідчити про вираженість контролю, дисциплінованості та точності в професійному виконанні завдань. Виявлені відмінності дають підстави для диференційованого підходу до формування програм психологічної підтримки та розвитку вольового потенціалу, з урахуванням не лише професійної специфіки, а й гендерних особливостей. Подальші дослідження доцільно спрямувати на глибший аналіз аксіологічного змісту вольових якостей працівників поліції. Зокрема, перспективним є вивчення того, як вольова регуляція поєднується з особистісними цінностями, смисловими орієнтаціями та мотивацією до професійного служіння.

Ключові слова: вольові якості, працівники поліції, адаптація, дезадаптація, гендерні відмінності, ризиковані умови діяльності, прийняття рішень, стресостійкість, аксіологічні орієнтації, психологічні ресурси, мотивація.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників поліції характеризується підвищеним рівнем стресогенності, необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності, а також високими вимогами до психологічної стійкості особистості. У таких умовах вольові якості стають одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечують успішну професійну адаптацію, збереження ефективності діяльності та емоційного благополуччя. Водночас дефіцит окремих вольових характеристик може бути індикатором психологічної вразливості, сприяти формуванню дезадаптивних тенденцій, зниженню продуктивності та підвищенню ризику професійного вигорання. Особливо актуальним є врахування гендерних відмінностей у структурі вольової регуляції, оскільки чоловіки й жінки в поліції можуть мати різний рівень розвитку тих чи інших якостей, що, у свою чергу, впливає на стратегії подолання професійних труднощів. Недостатня кількість емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення вольових якостей поліцейських у гендерному зрізі, а також обмежене врахування цих чинників у програмах психологічної підтримки, обумовлює актуальність даної роботи.

Теоретичною основою дослідження є розуміння вольової сфери як ключового регулятора професійної поведінки, що визначає здатність працівника поліції адаптуватися до складних і стресових умов служби. У контексті професійної діяльності в системі Національної поліції вольові якості набувають особливого значення, оскільки правоохоронна робота вимагає високого рівня відповідальності, прийняття рішень в умовах невизначеності, готовності до ризику, емоційної стабільності та самоконтролю.

В рамках концепції саморегуляції вольові якості розглядаються як психологічні механізми, що забезпечують подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху досягнення важливих професійних цілей [1]. М. Галич підкреслює значущість емоцій як одного з основних чинників, що впливає на ефективність діяльності поліцейських. Вона наголошує, що серед ключових завдань психологічної підготовки є розробка спеціалізованих програм, які сприяють розвитку емоційно-вольової стійкості – необхідного ресурсу для адаптації в умовах підвищеного стресу та невизначеності. Зокрема, емоції виконують важливі функції оцінки ситуації, сигналізації, мотивації до дії та активації внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяє ефективно реагувати на кризові обставини [2]. Вольові зусилля спрямовані не на зовнішні об'єкти, а насамперед на внутрішні процеси самоорганізації особистості, що дозволяє гнучко адаптуватися до змінних умов професійної діяльності. Це допомагає запобігати проявам психологічної ригідності, яка, як зауважує А. Масанов [3], часто виникає у ситуаціях виконання нових, незвичних або особливо значущих завдань. Така здатність до внутрішньої регуляції є ключовою для збереження функціональної стійкості та ефективного реагування в умовах підвищеного стресу і невизначеності, характерних для роботи працівників поліції.

Емпіричні дані підтверджують, що вольові якості є ключовим компонентом особистісно-професійної здійсненності поліцейських, забезпечуючи їхню здатність до ефективної самоорганізації та адаптації в складних і стресових умовах діяльності. У поліцейських із високим рівнем професійної здійсненності вольова регуляція сприяє гнучкості поведінки, конструктивному самоконтролю та подоланню внутрішніх перешкод, що дозволяє їм краще прогнозувати події та досягати поставлених цілей. Водночас, у працівників із низьким рівнем здійсненності спостерігається ригідність у функціонуванні вольових механізмів, що підвищує вразливість до психологічних труднощів і знижує ефективність групової взаємодії. Таким чином, розвиток вольових якостей є важливою складовою професійної підготовки та психологічної підтримки поліцейських [4].

Враховуючи значення вольових якостей у професійній діяльності поліцейських, варто розглянути поняття самовизначеної поведінки як важливого прояву вольового

самоконтролю. За М. Веймейером, самовизначена поведінка – це вольові дії, які дозволяють людині бути головним суб'єктом власного життя, сприяючи підтримці або покращенню його якості [5]. У такому розумінні самовизначення включає сукупність умінь, знань і переконань, що забезпечують усвідомлену, самокеровану та автономну поведінку [6].

Зважаючи на значущість вольового самоконтролю як основи самовизначеної поведінки в контексті професійної діяльності поліцейських, логічним наступним кроком є звернення до феномену адаптації як процесу, що забезпечує ефективне функціонування особистості у складних та змінних умовах. У цьому контексті доречно згадати концепцію С. Двек і Д. Єгер, які інтерпретують ментальні установки як динамічну систему, що орієнтує особистість на сприйняття труднощів як джерел зростання. Такий підхід підкреслює важливість формування здатності до навчання через невдачі та розвиток психологічної стійкості як чинника особистісного становлення [7].

Підкріплюючи ці положення, транзакційна модель стресу, запропонована Р. Лазарус і С. Фолкман, акцентує на тому, що спосіб інтерпретації ситуації – як виклику чи загрози – суттєво визначає характер адаптаційної реакції. Сприйняття ситуації як виклику, згідно з їх висновками, здатне активізувати конструктивні механізми подолання і залучення ресурсів, що загалом сприяє адаптації та підтриманню внутрішньої рівноваги [8].

У професійному контексті поліціювання виклики не лише є невід'ємною частиною службової реальності, а й можуть ставати каталізаторами для особистісного розвитку, особливо за умови ефективної інтерпретації та переживання. Окремі дослідження [9] підкреслюють зв'язок між сприйняттям викликів і підвищенням адаптивності, тоді як у разі хронічного професійного напруження – особливо в умовах невизначеності або загрози – зростає ризик дезадаптації. Зокрема, професійна діяльність поліцейських передбачає тривале перебування в умовах високої емоційної напруги, що створює потребу в наявності ефективних стратегій регуляції тривожності. Інакше накопичення стресу може призвести до зниження продуктивності та порушення психофізіологічної рівноваги. Моделі посттравматичного зростання вказують на можливість трансформації досвіду страждання у внутрішній ресурс, який сприяє особистісному зростанню попри кризові обставини [10].

У цьому світі особливо увагу заслуговують емпіричні дані, отримані М. Койдік та співавторами, які виявили, що адаптаційні патерни у представників поліції мають специфічну конфігурацію, відмінну від загальнопопуляційних тенденцій. Це обумовлюється поєднанням індивідуальних особистісних рис і контекстуальних професійних чинників, які впливають на формування адаптивних або, навпаки, дезадаптивних механізмів [11]. Часто працівники поліції потрапляють у своєрідне замкнене коло, де накопичений травматичний досвід, неадекватні механізми реагування на стрес і порушення у сфері емоційної регуляції поглиблюють загрозу дезадаптації та виснаження [12]. У цьому контексті доречним є й зауваження В. Депутатова про те, що захисні психологічні механізми можуть як сприяти адаптації, так і мати дезадаптивний ефект – усе залежить від особистісної здатності до їх гнучкого та цілеспрямованого застосування [13].

Ураховуючи викладене теоретичне підґрунтя, можна впевнено констатувати, що вольова сфера виступає одним із ключових психологічних ресурсів працівників поліції. Вона забезпечує здатність ефективно долати професійні виклики та зберігати стійкість у складних і стресових умовах служби. Вольові якості формують основу саморегуляції та адаптації, що є необхідними для підтримання функціональної стабільності під час кризових ситуацій. Саме тому вивчення вольових якостей у контексті професійної діяльності поліцейських набуває особливої актуальності.

Мета статті – визначити особливості розвитку вольових якостей у працівників поліції з урахуванням гендерного фактора.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні для оцінки вольових якостей було використано методику «Вольові якості особистості», яка дозволяє з високою точністю вимірювати психологічні характеристики, що забезпечують успішну саморегуляцію, прийняття рішень, витримку та ефективну дію в умовах професійного навантаження. Методика включає наступні шкали: відповідальність – здатність усвідомлено брати на себе обов’язки та дотримуватись зобов’язань; ініціативність – готовність проявляти активність у нових або нестандартних ситуаціях; рішучість – вміння швидко та чітко приймати рішення, діяти без зайвих сумнівів; самостійність – здатність діяти незалежно, без опори на зовнішні підказки чи авторитет; витримка – здатність контролювати емоції у стресових, напружених ситуаціях; наполегливість – вміння долати перешкоди на шляху до мети, не здаватися перед труднощами; енергійність – динамічність, високий темп діяльності, прагнення до дії; уважність – зосередженість, здатність утримувати увагу на деталях, важливих елементах ситуації; цілеспрямованість – наявність чіткої мети та готовність до її досягнення [14, с. 169–175]. Вибірку дослідження становили 271 працівник Національної поліції України, серед яких було 208 чоловіків і 63 жінки різного віку та з різним професійним стажем.

Отримані результати представлені у таблиці 1.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє виявити загальні тенденції у структурі вольових якостей поліцейських з урахуванням гендерного аспекту, що, у свою чергу, дає змогу окреслити потенційні ресурси та ризики щодо професійної адаптованості і психологічної стійкості.

Жінки-поліцейські виявили вищий рівень відповідальності ($p \leq 0,01$) та уважності ($p \leq 0,05$) порівняно з чоловіками. Ці характеристики можуть свідчити про більш зосереджену на деталях, контрольовану поведінку, що є значущим чинником у сферах, пов’язаних із рутинною аналітикою, точністю рішень та дотриманням регламентів. Водночас надмірна відповідальність за відсутності достатнього рівня емоційної регуляції може сприяти формуванню внутрішньої напруги, що, у довгостроковій перспективі, потенційно підвищує ризик емоційної дезадаптивності, зокрема у вигляді самозвинувачень або тривожності в умовах підвищених професійних вимог. Натомість чоловіки-поліцейські достовірно переважають за показниками рішучості ($p \leq 0,01$) та витримки ($p \leq 0,05$), що свідчить про їхню більшу схильність до швидкого прийняття рішень в умовах стресу, збереження внутрішньої стабільності в ситуаціях тиску, а також здатності діяти впевнено в невизначених обставинах. Ці вольові характеристики тісно пов’язані з адаптивними стратегіями

Таблиця 1

Показники вольових якостей у чоловіків та жінок поліцейських ($M \pm m$)

Шкала	Перша група (чоловіки)	Друга група (жінки)	t	P
Відповідальність	7.04 ± 0.48	8.74 ± 0.41	2.69	0.01
Ініціативність	8.00 ± 0.51	7.66 ± 0.48	0.49	–
Рішучість	8.87 ± 0.49	7.68 ± 0.52	3.07	0.01
Самостійність	7.94 ± 0.53	7.66 ± 0.46	0.40	–
Витримка	8.03 ± 0.47	6.65 ± 0.50	2.30	0.05
Наполегливість	7.91 ± 0.55	7.55 ± 0.43	0.52	–
Енергійність	7.85 ± 0.44	7.73 ± 0.49	0.18	–
Уважність	7.24 ± 0.47	8.86 ± 0.51	2.34	0.05
Цілеспрямованість	7.93 ± 0.54	7.65 ± 0.41	0.41	–

реагування на загрози та кризові ситуації, отже, можуть розглядатися як фактор зниження ризику дезадаптації в умовах нестабільної професійної реальності.

Решта шкал (ініціативність, самостійність, наполегливість, енергійність, цілеспрямованість) не продемонстрували статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками, що може свідчити про порівняно однаковий рівень базової вольової організації особистості в обох групах, необхідної для ефективного виконання службових обов'язків у поліції. Загалом, результати свідчать про наявність диференціації вольових ресурсів за статевою ознакою, що має бути враховано під час формування психологічного супроводу, профілактики дезадаптації та розробки тренінгових програм, орієнтованих на розвиток індивідуального профілю вольової саморегуляції працівників поліції.

Висновки. Отримані емпіричні дані дають підстави розглядати вольові якості не лише як окремий структурний компонент особистості, а як ключовий маркер адаптивного або дезадаптивного потенціалу працівника поліції. У професійній діяльності ці характеристики забезпечують ефективну саморегуляцію, протидію стресу, здатність до швидкого прийняття рішень і збереження працездатності в умовах підвищеного ризику. Низький рівень окремих вольових якостей може свідчити про ризик розвитку дезадаптаційних проявів, особливо у випадках недостатньої витримки, рішучості або цілеспрямованості.

Виявлені значущі гендерні відмінності у структурі вольової сфери працівників поліції вказують на специфіку реалізації адаптивних стратегій у професійному середовищі. Перевага чоловіків у таких якостях, як рішучість і витримка, зумовлює їхню схильність до конструктивного реагування у стресових ситуаціях. Водночас вищий рівень відповідальності та уважності у жінок сприяє точності, дисциплінованості та дотриманню процедур, однак може також призводити до внутрішнього перенапруження й емоційного виснаження в умовах надмірних вимог чи браку зовнішньої підтримки. Ці аспекти потребують урахування під час організації системи психологічного супроводу та профілактики професійного вигорання. Загалом, вольові якості формують внутрішній ресурс адаптивності особистості, що є критично важливим у складних, стресогенних або конфліктних умовах поліцейської служби. Аналіз розвитку цих якостей дозволяє не лише оцінити рівень професійної готовності, а й своєчасно ідентифікувати ризикові групи та напрями психологічного втручання. Отже, дослідження вольової сфери працівників поліції створює ґрунт для комплексного розуміння індивідуально-психологічних ресурсів і забезпечення ефективної підтримки професійного функціонування в умовах службових викликів.

Таким чином, вольові якості виступають важливим психологічним ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію працівників поліції до складних умов професійної діяльності. Їх розвиток сприяє збереженню психологічної стійкості, відповідальності та здатності до саморегуляції в умовах стресу та підвищеного навантаження.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на глибший аналіз аксіологічного змісту вольових якостей працівників поліції. Зокрема, перспективним є вивчення того, як вольова регуляція поєднується з особистісними цінностями, смисловими орієнтаціями та мотивацією до професійного служіння.

Список використаної літератури

1. Бойчук С. С. Саморегуляція як чинник життєздатності особистості поліцейських «Корпусу оперативного-раптової дії» (КОРД): дис. ... доктора філософії: 053-Психологія. Харків, 2023. 302 с.
2. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. ... доктора філософії: 053-Психологія. Київ, 2020. 207 с.

3. Массанов А. В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2010. 409 с.
4. Пономаренко Я. С. Психологія особистісно-професійної здійсненності поліцейських: д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2025. 650 с.
5. Wehmeyer M. L. Self-determination and individuals with severe disabilities: re-examining meanings and misinterpretations. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*. 2005. № 30 (3). P. 113–120.
6. Field S., Martin J., Miller E., Ward M., Wehmeyer M. A Practical Guide for Teaching Self-Determination. Reston, Va, USA: Council for Exceptional Children; 1998. 185 p.
7. Dweck C. S., Yeager D. S. Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*. 2019. № 14. P. 481–496.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer; New York, NY, USA, 1984. P. 1913–1915.
9. Clough P., Strycharczyk D. Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behavior in Others. London: Kogan Page, 2012. 352 p.
10. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 1–18.
11. Koedijk M., Renden P. G., Oudejans R. R. D., Kleygrewe L., Hutter R. I. V. Observational Behavior Assessment for Psychological Competencies in Police Officers: A Proposed Methodology for Instrument Development. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. e.589258.
12. Pasillas R. M., Follette V. M., Perumean-Chaney S. E. Occupational stress and psychological functioning in law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2006. № 21. P.41–53.
13. Депутатов В. О. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у формуванні тілесного Я підлітків зі сколіозом: дис. ... д-ра філос.: 053 – Психологія. Кривий Ріг, 2023. 209 с.
14. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.

VOLITIONAL QUALITIES AS A FACTOR OF POLICE OFFICERS' PROFESSIONAL ADAPTATION

Yana Ponomarenko

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
e-mail: posokhova1992@gmail.com*

Nataliia Hresa

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
e-mail: natashagresa@gmail.com*

In the context of increasing challenges faced by police officers in an unstable social environment, heightened security threats, and elevated emotional pressure, the study of psychological mechanisms of adaptation and maladaptation becomes particularly relevant. One of the key internal resources mediating a police officer's ability to maintain functional resilience and psychological resources, demonstrate effectiveness in crisis situations, and resist burnout is the development of the volitional sphere. These qualities play a critical role in psychological adaptation, as they ensure self-regulation, behavioral control, the ability to overcome obstacles, and make difficult decisions. Conversely, insufficient development of volitional traits may signal maladaptive tendencies and a decline in professional efficiency.

The purpose of this article is to determine the level of development of volitional qualities among police officers, taking into account gender differences. The study was based on the methodology "Volitional Qualities of Personality" by M. Chumakov, which allows for a detailed assessment of psychological characteristics essential for professional functioning under conditions of increased responsibility and stress. Specifically, the following components were analyzed: responsibility, initiative, decisiveness, independence, self-control, perseverance, energy, attentiveness, and purposefulness. The study involved a sample of 271 officers of the National Police of Ukraine, including 208 men and 63 women of various ages and professional experience.

The results revealed significant gender-based differences in the development of specific volitional qualities. Men demonstrated higher levels of decisiveness, self-control, and energy, indicating stronger stress resistance and a greater tendency to act under uncertainty. Women showed higher responsibility, attentiveness, and initiative, reflecting greater discipline, control, and precision in professional task execution. These findings support the need for a differentiated approach to psychological support and volitional development programs, considering both professional specifics and gender factors. Future study should focus on a deeper analysis of the axiological dimension of volitional qualities among police officers, particularly how volitional regulation interacts with personal values, meaning-making orientations, and motivation for professional service.

Key words: volitional qualities, police officers, adaptation, maladaptation, gender differences, high-risk working conditions, decision-making, stress resilience, axiological orientations, psychological resources, motivation.

УДК 355.237:[159.955:165.021]

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.21>

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ «ХТО МИСЛИТЬ, ТОЙ ПЕРЕМАГАЄ»: ЗМІСТ, СТРУКТУРА, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ

Олена Рибчук

*Національний університет оборони України,
просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна, 03049
e-mail: o.rybchuk@edu.nuou.org.ua*

Дослідження присвячене розробці, впровадженню та оцінці ефективності тренінгової програми з розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України. З огляду на складні виклики, з якими стикаються офіцери в умовах когнітивної війни, формування здатності до рефлексивного та обґрунтованого мислення набуває ключового значення для успішного виконання службово-бойових завдань. У роботі обґрунтовано мету, завдання, загальну структуру та обсяг програми «Хто мислить, той перемагає», що складається з чотирьох тренінгових модулів загальним обсягом 35 академічних годин. Подано детальний опис змістового наповнення кожного модуля з акцентом на розвиток трьох ключових компонентів критичного мислення: метакогнітивного (усвідомлення процесів власного мислення, саморегуляція), когнітивного (аналіз, інтерпретація, оцінка інформації) та соціально-комунікаційного (аргументація, ведення діалогу, здатність до конструктивної взаємодії в групі).

Програма реалізована через систему інтерактивних методів і технік, зокрема психологічні практики, аналіз кейс-ситуацій на основі реальних бойових ситуацій у ході оперативного планування, групові дискусії з використанням методу «мозкового штурму», рольові ігри для моделювання процесу ухвалення рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу та творчі завдання. Апробація програми проведена на базі Національного університету оборони за участю 92 офіцерів оперативного рівня підготовки.

Результати впровадження засвідчили статистично значущу ефективність тренінгу для розвитку здатності офіцерів до критичного аналізу інформації, прийняття рішень в умовах невизначеності, зниження впливу когнітивних упереджень та підвищення загальної якості стратегічного планування.

Ключові слова: тренінгова програм; розвиток; офіцери оперативного рівня; критичне мислення; тренінгові сесії; інтерактивні техніки; технологічний підхід, психологічний підхід.

Актуальність дослідження. Враховуючи актуальність та недостатню розробленість проблеми, нами визначено наступну мету дослідження: визначити мету, загальну структуру, зміст та процедуру проведення тренінгової проблеми розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати мету, завдання, загальну структуру та обсяг тренінгової програми.
2. Визначити зміст тренінгової програми.
3. Описати проведення тренінгових сесій.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі було розроблено зміст тренінгової програми «Хто мислить, той перемагає». Для цього нами було проаналізовано наявні розробки та проведено аналіз теоретичних джерел.

На другому етапі було проведено апробацію тренінгової програми на базі Національного університету оборони. У тренінгу взяли участь 91 офіцер з числа слухачів оперативного рівня підготовки. За своїм статевим складом групи були переважно чоловічі, що відповідає особливостям службово-бойової специфіки Збройних Сил України. Тренінгові заняття проводились тричі на тиждень, під час планових самостійних занять, інтегрованих у освітній процес без зміни його структури, а передбачали лише зміни змісту. Для проведення були використані інтерактивні методи та форми навчання.

На третьому етапі було проаналізовано та описано результати впровадження тренінгової програми.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Мета, завдання, загальна структура та обсяг тренінгової програми.

Мета тренінгової програми: розвиток та вдосконалення психологічних особливостей критичного мислення офіцерів оперативного рівня. Програма тренінгу з розвитку критичного мислення зосереджується на вдосконаленні трьох компонентів критичного мислення: метакогнітивного, когнітивного та соціально-комунікаційного, і може бути впроваджена відповідно до розробленого плану тренінгових сесій. Зазначені компоненти, як ми вважаємо, є ключовими та формують комплексну систему розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня.

Завдання тренінгової програми:

а) формування навичок офіцерів до усвідомлення власних мисленнєвих процесів та оцінки їх ефективності;

б) усвідомлення важливості та ролі самоконтролю та саморегуляції у процесі аналізу інформації та прийняття рішень;

в) розвиток рефлексивних умінь щодо оцінювання аргументів, зроблених висновків, виявлення власних когнітивних упереджень та врахування під час ухвалення рішень та коригування власних дій;

г) розвиток умінь ідентифікації та класифікації інформації за рівнем її достовірності, надійності джерел та релевантності в умовах обмеженого часу;

д) формування звички до пошуку альтернативних точок зору та їх критичної оцінки;

е) відпрацювання умінь формувати логічні аргументи, засвоєння технік конструктивної критики та контраргументації, з урахуванням особливостей військової етики та субординації;

ж) розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації у процесі колективного ухвалення рішень, спрямованого на досягнення спільних цілей під час виконання службово-бойових завдань.

Можемо стверджувати, що завдання розробленої тренінгової програми, спрямованої на розвиток структурних компонентів критичного мислення офіцерів оперативного рівня, корелюють із загальними завданнями соціально-психологічного тренінгу як освітньої технології. Зокрема такі, як:

– набуття знань у галузі психології особистості, групи, спілкування;

– формування умінь і навичок ефективного спілкування;

– корекція, формування і розвиток установок, що визначають успішну взаємодію з людьми;

– розвиток здатності адекватно сприймати себе, інших людей і їхні стосунки;

– корекція і розвиток системи взаємин особистості [1].

В основу кожного з модулів тренінгової програми покладений технологічний підхід Л. Карамушки, яка зазначає на важливості трьох компонентів тренінгу, а саме: інформаційно-смыслового, діагностичного та корекційно-розвивального компонентів [2].

Тренінгова програма складається із 4 тренінгових модулів, вступної та заключної частин. Кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: 1) інформаційно-сміслового компоненту (визначає теоретичні підходи до аналізу концепту «критичне мислення»); 2) діагностичного компоненту (сприяє осмисленню основних критеріїв та показників досліджуваного явища – представлення методів, які можуть бути використані для їх вимірювання певних параметрів критичного мислення, обґрунтування доцільності застосування тих чи інших діагностичних методів при вимірюванні певних параметрів критичного мислення; відображення основних підходів до інтерпретації отриманих даних); 3) корекційно-розвивального компоненту (визначає характеристики основних напрямів здійснення корекційно-розвивальної роботи критичного мислення – через систему тренінгової роботи та самостійного виконання домашніх завдань).

Обсяг тренінгової програми складається з 4 тренінгових модулів, що становить 35 академічних годин. Тренінгові модулі включають у себе одну або дві тренінгові сесії, які у свою чергу включають 5 основних частин: вступ до тренінгової сесії, інформаційно-смісловий компонент, діагностичний компонент, корекційно-розвивальний компонент, завершення тренінгової сесії. До обсягу основної частини тренінгу ще додається вступ до тренінгу (2 години) та завершення тренінгу (3 год).

Також програма тренінгу передбачає виконання домашнього завдання, що сприяє: 1) закріпленню знань, умінь та навичок, отриманих під час очних занять; 2) глибшому розумінню проблем, які потребують подальшого аналізу та вирішення; 3) розробці рекомендацій, що можуть сприяти розвитку психологічних особливостей критичного мислення офіцерів оперативного рівня. Результати виконання домашніх завдань представлялися на наступній тренінговій сесії у вигляді творчих презентацій з активним міжгруповим обговоренням.

Загальний дизайн та обсяг тренінгової програми «Хто мислить, той перемагає» відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Загальний дизайн та обсяг тренінгової програми «Хто мислить, той перемагає!»

Тренінгові сесії	Назва тренінгових сесій	Кількість годин
<i>Загальний вступ до тренінгової програми</i>		2
<i>Тренінговий модуль 1 (ознайомчий)</i>	<i>«Зміст і структура критичного мислення. Психологічні особливості критичного мислення офіцерів оперативного рівня»</i>	5
<i>Тренінговий модуль 2</i>	<i>«Метакогнітивний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня»</i>	
<i>Тренінгова сесія 2.1.</i>	<i>«Роль когнітивної рефлексії як інструменту розвитку критичного мислення»</i>	5
<i>Тренінгова сесія 2.2.</i>	<i>«Застосування метакогнітивних стратегій під час ухвалення рішень»</i>	5
<i>Тренінговий модуль 3</i>	<i>«Когнітивний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня»</i>	
<i>Тренінгова сесія 3.1.</i>	<i>«Поленезалежність, як передумови до критичного мислення»</i>	5
<i>Тренінгова сесія 3.2.</i>	<i>«Від ідеї до рішення: креативність у критичному мисленні»</i>	5
<i>Тренінговий модуль 4</i>	<i>«Соціально-комунікативний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня»</i>	
<i>Тренінгова сесія 4.1.</i>	<i>«Дуємо наодинці, ухвалюємо рішення спільно: сила діалогу»</i>	5
<i>Заключна частина тренінгової програми</i>		3
Загалом		35

Розглянемо детальніше зміст тренінгової програми (основні компоненти, тренінгові модулі та сесії, інтерактивні техніки, які реалізовані у кожному з модулів).

Загальний вступ до тренінгової програми (знайомство).

Знайомство: «*Криголам*» («Мене звати... (у тому варіанті, як того забажає учасник тренінгу (в офіційній чи неофіційній, у скороченій чи повній формі та ін.) – ім'я; за освітою ..., проходжу службу..., займаюсь..., люблю (або будь-що інше, що дозволить краще його розуміти) – характеристика).

Групове інтерв'ю з метою вивчення очікувань учасників тренінгу (заповнення анкет та подальше їх обговорення). Учасники відповідають на питання: Навіщо мені проходження цього тренінгу? Які нові знання я отримаю? Що я хочу дізнатися? Чого я можу навчитися під час проходження тренінгу?

«Карта, компас, наплічник»: (Візуалізація тренінгового процесу як тактичного маршруту. Карта – загальне бачення результатів навчання. Компас – конкретні напрямки розвитку психологічних особливостей критичного мислення. Перешкоди – труднощі, які необхідно подолати).

«Мозковий штурм» (груповий варіант): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі).

Мультимедійна презентація: «Мета, завдання та структура тренінгу».

Тренінговий модуль 1. «Зміст і структура критичного мислення. Психологічні особливості критичного мислення офіцерів оперативного рівня».

Вступ до тренінгового модулю: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгового модулю.

Інформаційно-смісловий компонент: «Зміст і структура критичного мислення. Психологічні особливості критичного мислення офіцерів оперативного рівня»:

– *метод незавершених речень* (індивідуальна робота): «Критичне мислення – це...».

– *групове обговорення:* 1) Що, на вашу думку, означає «критичне мислення»? 2) Чим критичне мислення відрізняється від некритичного? 3) Яка роль критичного мислення у діяльності військового керівника в умовах сучасної війни? 4) Якими рисами володіє сучасний офіцер, що мислить критично?

– *міні-лекція:* «Зміст і структура критичного мислення. Психологічні особливості критичного мислення офіцерів оперативного рівня» [3].

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика рівня розвитку критичного мислення офіцера оперативного рівня»:

– *психологічний практикум:* «Визначення рівня розвитку критичного мислення». (Для проведення психологічного практикуму використовується методика Тест критичного мислення Л. Старкі», (в адаптації О. Луценко) [4].

Після індивідуального виконання завдання та обробки отриманих даних за допомогою тренера здійснюється обговорення отриманих результатів та визначення впливу рівня розвитку критичного мислення на успішність діяльності військового керівника.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Аналіз бойових ситуацій: доцільність застосування критичного мислення офіцерами військових підрозділів у процесі аналізу інформації та оцінці обстановки».

З урахуванням специфіки та характеристик службово-бойової діяльності, а також спираючись на власний професійний досвід у військовій сфері, офіцерам пропонується серія кейсів (структурований опис проблемних ситуацій, що потребують застосування різних підходів критичного аналізу).

Учасники тренінгу розподіляються на групи за принципом добровільності або за визначеними фасилітатором критеріями та отримують для опрацювання відповідні ситуації.

Кожній групі належить сформувати оптимальну модель розв'язання представленої проблеми в ситуації, а також здійснити аналіз чинників, що призвели до виникнення даної проблемної ситуації та підібрати логічні аргументи для обґрунтування пропонованого рішення.

Завершення тренінгового модулю.

– *що я беру у свій тактичний наплічник*: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебріфінгу.

Тренінговий модуль 2. «Метакогнітивний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня».

Тренінгова сесія 2.1: «Роль когнітивної рефлексії як інструмент розвитку критичного мислення».

Вступне слово тренера: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгового модулю.

Інформаційно-смісловий компонент: «Роль когнітивної рефлексії як інструмент розвитку критичного мислення»:

– *«мозковий штурм»*: Що таке мислення про мислення?

– *міні-лекція*: «Когнітивна рефлексія як інструмент розвитку критичного мислення офіцера»;

– *робота в парах (проведення інтерв'ю учасниками один з одним)* групове обговорення з порівняння уявлень про метамислення та уже відомих знань.

Діагностичний компонент тренінгу:

– *психологічний практикум*: «Визначення рівня когнітивної рефлексії». (Для проведення психологічного практикуму викорситовується «Тест на когнітивну рефлексію Фредеріка Шайна» [5].

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

– *карта мислення (робота в малих групах)*: учасники розділяються на малі групи (3–5 осіб) і отримують проблемну ситуацію або складне завдання, яке потребує багатоаспектного аналізу. Після уважного індивідуального та колективного осмислення завдання, учасникам пропонується створити **візуальну карту мислення**, яка структуровано відображатиме: початкові припущення та інтуїтивні гіпотези; ключові логічні кроки у процесі аналізу; альтернативні варіанти рішення; аргументи «за» і «проти» кожного з запропонованих рішень; точки когнітивної напруги: сумніви, суперечності, невизначеність; зміни ходу думок та перегляд вихідних припущень.

– *метакогнітивне інтерв'ю (робота в парах)*: учасники об'єднуються в пари та інтерв'юють один одного по черзі, обговорюючи хід мислення кожного з них під час вирішення кейсу з попередньої вправи, з детальною увагою до припущень, що лежали в основі рішення, аргументам на користь кожного з них, сумнівах, що виникали у процесі та як саме їх долали.

– *колесо рефлексії (індивідуальна робота)*: кожному учаснику пропонується **візуальний шаблон у вигляді «колеса»**, розділений на чотири сектори: 1) «Що я знаю» – перевірена, достовірна інформація, факти, які учасник вважає незаперечними; 2) «Що я думаю, що знаю» – припущення, гіпотези, знання з непрямих джерел або те, що здається знайомим, але не має повної впевненості; 3) «Що я не знаю» – відкрито визнані прогалини у знаннях; 4) «Що я хочу дізнатися» – усвідомлена когнітивна потреба, питання, що виникають під час аналізу ситуації.

Далі учасникам пропонується **застосувати це колесо до попереднього кейсу**, заповнити усі сектори, а потім обговорити як саме вплинуло усвідомлення обмежень

знання на їхнє ставлення до проблеми, як усвідомлення цих категорій впливає на ухвалення рішень.

Завершення тренінгового модулю:

що я беру у свій тактичний наплічник: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебрифінгу.

Тренінгова сесія 2.2: «Застосування метакогнітивних стратегій під час ухвалення рішень».

Вступне слово тренера: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгової сесії.

Розминка: Що в моєму тактичному наплічнику?: Чим мені запам'яталась попередня зустріч? Якими з інструментів я скористався за нагоди?

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

– **мозковий штурм:** Які когнітивні упередження вам відомі та як вони можуть впливати на ухвалення рішення? (На першому етапі учасники тренінгу дотримуючись основних правил «мозкового штурму», називають відомі їм когнітивні упередження, та як вони можуть впливати на ухвалення рішення у професійному чи особистому житті. На другому етапі ведучий систематизує когнітивні упередження та наочно їх зображає для подальшого обговорення);

– **міні-лекція:** «Когнітивні упередження: як мозок створює короткі шляхи та помиляється» (Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела.

Діагностичний компонент тренінгу:

– **психологічний практикум:** «Визначення когнітивних упереджень». (Для проведення психологічного практикуму використовується авторський опитувальник «Пляма упередження»).

Після індивідуального виконання завдання та обробки отриманих даних за допомогою тренера здійснюється обговорення отриманих результатів щодо впливу когнітивних упереджень на ухвалення рішень, з урахуванням наявних у літературі даних та власних досліджень автора, робляться висновки).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

– **мислення без упереджень:** учасникам тренінгу пропонуються структуровані кейс-ситуації, частина з яких містить приховані когнітивні упередження (наприклад: ефект якоря, упередження підтвердження, евристика доступності, тощо). Завдання учасників – проаналізувати ситуацію, фіксуєючи власний процес мислення за допомогою спеціального шаблону самоспостереження.: 1) моя перша реакція; 2) можливе упередження; 3) як можливо уникнути впливу упередження на ухвалення рішення. По завершенню проводиться групове обговорення виявлених когнітивних упереджень та запропонованих варіантів їх виявлення і подолання;

– **ковтання червоної пігулки:** кожен учасник отримує картку з описом одного з когнітивних упереджень (наприклад, ефект підтвердження, ефект авторитету, ілюзія контролю, помилка планування тощо). На картці також містяться 3-4 питання для самодіагностики, наприклад: Як часто я помічаю це упередження у своєму мисленні?, В яких професійних ситуаціях це упередження проявляється найсильніше?, Які негативні наслідки мало це упередження для мене? Конкретний випадок з професійного життя, коли ти чи інше упередження впливало на ухвалення рішення? Які «сліпі зони» власного мислення мені допомогло виявити завдяки цьому аналізу?

Завершення тренінгового модулю.

– *що я беру у свій тактичний наплічник*: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебрифінгу.

Тренінговий модуль 3: «Когнітивний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня».

Тренінгова сесія 3.1: «Полезалежність і креативність, як передумови до критичного мислення».

Вступне слово тренера: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгової сесії.

Що в моєму тактичному наплічнику?: Чим мені запам'яталась попередня зустріч? Якими з інструментів я скористався за нагоди?

Презентація та обговорення результатів виконання творчого домашнього завдання: «Щоденник когнітивних спостережень».

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

– *групове обговорення фрагменту фільму «12 розгніваних чоловіків»*: учасники переглядають фрагмент фільму, де більшість присяжних автоматично погоджуються з винуватістю підсудного, демонструючи ознаки **групового мислення**: тиск конформізму, придушення інакодумства, сліпе прийняття загальної думки. Після перегляду учасники обговорюють в групах щодо того, як виявляти та уникати групового мислення під час командної роботи;

– *міні-лекція*: «Вплив групового мислення: коли згода небезпечна?» (для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела, та власні розробки автора).

Діагностичний компонент тренінгу:

– *психологічний практикум*: визначення когнітивних упереджень (анкетування учасників тренінгу за допомогою авторської анкети, спрямованої на розуміння сутності когнітивних упереджень, та обговорення його результатів)

Після індивідуального виконання завдання та обробки отриманих даних за допомогою тренера здійснюється обговорення отриманих результатів щодо впливу групового мислення на ухвалення рішень, під час роботи у команді, з урахуванням наявних у літературі даних та власних досліджень автора, робляться висновки).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

– *рольова гра «адвокат диявола»*: групі пропонується **поширене або популярне твердження, ідея чи рішення**, з яким більшість учасників, як правило, інтуїтивно погоджується. Серед присутніх обирається один або два учасники, які виконують роль «**адвоката диявола**» – їхнє завдання полягає в тому, щоб **аргументовано оскаржити ідею, поставити її під сумнів, висловити контраргументи, альтернативи, можливі ризики**. Кожен з учасників має спробувати роль «адвоката диявола». Після завершення представлення контраргументів група переходить до **спільного обговорення**, де аналізується: наскільки переконливими були аргументи адвоката диявола?; чи змінилося початкове ставлення до ідеї?; що допомогло або завадило почути альтернативну думку?; як ця вправа допомогла вийти з рамок автоматичного погодження?; наскільки важко протистояти груповому мисленню.

Завершення тренінгового модулю:

– *що я беру у свій тактичний наплічник*: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебрифінгу.

Визначення творчого домашнього завдання: «Правила боротьби з груповим мисленням у військових колективах».

Тренінгова сесія 3.2: «Від ідеї до рішення: креативність у критичному мисленні».

Вступне слово тренера: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгової сесії.

Що в моєму тактичному наплічнику?: Чим мені запам'яталась попередня зустріч? Якими з інструментів я скористався за нагоди?

Презентація та обговорення результатів виконання творчого домашнього завдання: «Правила боротьби з груповим мисленням у військових колективах».

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

– **аналітична робота в малих групах:** дайте відповідь на такі запитання: «У чому полягає значення креативного мислення в роботі офіцера в сучасних умовах?»; «У яких видах службово-бойової діяльності найбільше проявляється потреба в нестандартному підході?»; «Які перешкоди можуть заважати прояву креативного мислення у військовому середовищі?»;

– **міжгрупове обговорення:** кожна група представляє результати своєї аналітичної роботи щодо ролі креативного мислення у вирішенні завдань службово-бойової діяльності, зокрема: ключові сфери застосування, потенційні бар'єри, приклади нестандартних рішень, а також якості особистості, що сприяють творчому підходу. Після презентацій відбувається **міжгрупове обговорення**, під час якого учасники: порівнюють висновки; уточнюють або доповнюють ідеї інших груп; дискутують щодо відмінностей у поглядах на значення творчого мислення у структурованій військовій системі;

– **міні-лекція:** «Від ідеї до рішення: креативність у критичному мисленні» (Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела та власні розробки автора).

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика рівня креативності особистості»:

– **психологічний практикум:** (Для проведення психологічного практикуму використаний скорочений варіант методики Торренса, що спрямована на оцінку творчого потенціалу особистості [6]).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

– **фонтан ідей:** учасникам пропонується **одна проблема, питання або нестандартне завдання** (наприклад: «Як нестандартно передати повідомлення без зв'язку?», «Які способи взаємодії між підрозділами у разі відсутності зв'язку?»). Протягом **3–5 хвилин** кожен учасник має **генерувати якомога більше ідей**, не оцінюючи їх – навіть **абсурдні, смішні, гіпотетичні варіанти** є цінними. Після завершення проводиться обмін ідеями у парах або групах, з подальшим груповим обговоренням: Які ідеї були неочікувано ефективними?; Які можна трансформувати у практичне рішення?; Що допомогло мислити вільно, а що – заважало?

– **імпровізація на місцевості:** тренер озвучує **реалістичний сценарій**, наприклад: «У підрозділі відсутній зв'язок, а потрібно передати координати підрозділу через ліс протягом 20 хвилин» «Є лише вода, аптечка, мотузка, форма та один ліхтарик. Як організувати маскування на місці без природних укриттів?». Учасникам дається перелік доступних предметів або ресурсів. За 5–7 хвилин група або індивідуально має запропонувати якомога більше **креативних рішень**, як можна **використати ці засоби у нових, нестандартних цілях**. Зауважуємо на факторі обмеженості часу, що буде виступати додатковим стрес фактором. По завершенню генерації ідей, учасники презентують власні пропозиції та обговорюють які рішення виявилися найбільш неочікуваними, які з них реально можна взяти на озброєння, що допомогло вийти за рамки звичних сценаріїв дій.

Завершення тренінгового модулю:

– *що я беру у свій тактичний наплічник*: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебрифінгу.

Визначення творчого домашнього завдання:

– «*Руйнівники міфів*»: учасникам пропонується проаналізувати, що у їхньому колективі чи підрозділі виконується автоматично, без особливих роздумів чи альтернатив. Скласти список з 5 типових фраз, рішень чи дій та спробувати трансформувати їх у креативні інструкції, які б не порушували правила військової дисципліни але мали креативне вирішення.

Тренінговий модуль 4: «Соціально-комунікативний компонент критичного мислення офіцера оперативного рівня».

Тренінгова сесія 4.1: «*Думаємо наодинці, ухвалюємо рішення спільно: сила діалогу*».

Вступне слово тренера: доведення мети, завдання та організації роботи тренінгової сесії.

Що в моєму тактичному наплічнику?: Чим мені запам'яталась попередня зустріч? Якими з інструментів я скористався за нагоди?

Презентація та обговорення результатів виконання творчого домашнього завдання: «*Руйнівники міфів*».

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

– *робота в малих групах* з подальшим міжгруповим обговоренням проблемних питань: Що таке толерантність?, Як розрізнити конструктивну критику і нетолерантне судження?, Якими є межі толерантності? Коли толерантність може суперечити етичним або професійним нормам?, Які організаційні фактори можуть сприяти або перешкоджати толерантному середовищу?, Як критично аналізувати власні упередження і стереотипи?, Як толерантність пов'язана з інноваційним мисленням та креативністю?, Які стратегії допомагають зберігати толерантність у стресових і конфліктних ситуаціях?

– *міні-лекція*: «Мислити – значить розуміти іншого: комунікативна толерантність у професійній комунікації».

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика рівня емпатії»:

– *психологічний практикум*: для проведення психологічного практикуму використана методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)», яка дозволяє виявити як основний показник рівня емпатії, так і значимість конкретного параметра в структурі емпатії. Після індивідуального виконання завдання та обробки отриманих даних за допомогою тренера здійснюється обговорення отриманих результатів з урахуванням наявних у літературі даних та власних досліджень автора, робляться висновки).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

– *творче завдання «Мости взаєморозуміння»*: учасники отримують картки з описами складних комунікативних ситуацій, де головними діючими особами є люди з різними поглядами, цінностями, культурними особливостями, релігійним чи політичними вподобаннями. Для учасників потрібно розіграти вказану ситуацію, знайти спосіб побудувати «міст взаєморозуміння» – досягти порозуміння, не жертвуючи власними принципами, але проявляючи толерантність до позиції іншої сторони. По завершенню, учасники обговорюють які принципи та навички комунікативної толерантності можна застосовувати у службовій діяльності офіцерів. У результаті проведеного обговорення учасники формують висновки щодо ролі комунікативної толерантності в ухваленні рішень.

Завершення тренінгового модулю:

– *що я беру у свій тактичний наплічник*: обговорення нової інформації та набутого досвіду спрямованого на максимальну інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність офіцерів оперативного рівня.

Проведення рефлексивного дебрифінгу.

Підбиття підсумків тренінгової програми:

– *пройдений маршрут*: карта здобутків, компас майбутнього, наплічник досвіду. Тренер нагадує про виправу «Карта, компас, наплічник», яку учасники виконували на початку тренінгу. За можливості, учасникам повертають їхні оригінальні напрацювання. Тренер пояснює, що тепер вони мають можливість оцінити свій «пройдений маршрут» і підготуватись до нових викликів.

Карта здобутків: На цій частині учасники створюють візуальну карту своїх досягнень під час тренінгу: Які стратегії метакогнітивних умінь вони освоїли? Які «ландшафти» критичного мислення стали більш зрозумілими? Які «вершини» виявилися найбільш значущими? Які «маршрути» виявилися найбільш ефективними для навчання?.

Компас майбутнього: у цій частині учасники створюють особистий «компас», який показуватиме напрямки подальшого розвитку:

Північний напрямок: довгострокові цілі розвитку критичного мислення;

Південний напрямок: конкретні ситуації з професійного життя, де будуть застосовані набуті навички

Східний напрямок: ресурси, які допоможуть у подальшому розвитку (книги, курси, практики)

Західний напрямок: потенційні виклики та стратегії їх подолання.

Наплічник досвіду: у цій частині учасники малюють наплічник і відображають у ньому: найцінніші інструменти критичного мислення, які вони тепер завжди носитимуть із собою; метакогнітивні стратегії, які виявилися найбільш корисними; «аварійний комплект» для подолання когнітивних упереджень.

На стікерах трьох різних кольорів учасники записують: навчання, які вони забирають з тренінгу; навички, які вони розвинули, установки, які змінилися.

Висновок: Результати впровадження тренінгу серед офіцерів оперативного рівня показали його ефективність і доцільність для індивідуальної підготовки офіцерів з проблеми діагностики та розвитку критичного мислення.

Таким чином, розробка та реалізація тренінгу «Психологічні особливості розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня» є ефективною формою підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації військових кадрів та умовою для високоякісної і сучасної систематичної психологічної підготовки персоналу до вирішення складних оперативних завдань.

Отримані дані можуть бути застосовані та поширені в системі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації офіцерів оперативного рівня з метою забезпечення їх комплексної підготовки до здійснення ефективної професійної діяльності в умовах невідомості та підвищених ризиків.

Список використаної літератури

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич: 2015. 78 с.
2. Карамушка Л. М. (2022). Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

3. Кисленко Д. П. Критичне мислення в діяльності військового керівника оперативного рівня. *Військова освіта*. 2024. № 1 (49). С. 91–101, Кисленко Д. П. Критичне мислення як ключовий навик сучасного офіцера оперативного рівня. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2025. № 1 (64). 2025. С. 32–40.
4. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах : навч.-метод. посіб. О. І. Воронов. Київ: НАДУ, 2017. 271 с.
5. Канеман Д. Мислення швидко й повільно. (пер. М. Яковлев). Київ: Наш Формат, 2017. 480 с.
6. Галян І. М. Психодіагностика. Київ, 2009. 459 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/423583.pdf

TRAINING PROGRAM FOR DEVELOPING CRITICAL THINKING OF OPERATIONAL LEVEL OFFICERS “WHO THINKS – WINS”: CONTENT, STRUCTURE, IMPLEMENTATION PROCEDURE

Olena Rybchuk

*National Defence University of Ukraine,
28, Povitryanych Syl Avenue, Kyiv, Ukraine, 03049
e-mail: o.rybchuk@edu.nuou.org.ua*

The study is devoted to the development, implementation and evaluation of the effectiveness of a training program for the development of critical thinking of operational level officers of the Armed Forces of Ukraine. Given the complex challenges faced by officers in the context of cognitive warfare, developing the ability to reflective and reasoned thinking is of key importance for the successful performance of service and combat missions. The paper substantiates the purpose, objectives, general structure and scope of the program “Who thinks, wins”, which consists of four training modules with a total of 35 academic hours. A detailed description of the content of each module is given with an emphasis on the development of three key components of critical thinking: metacognitive (awareness of one's own thinking processes, self-regulation), cognitive (analysis, interpretation, evaluation of information) and socio-communication (argumentation, dialogue, ability to interact constructively in a group).

The program is implemented through a system of interactive methods and techniques, including psychological workshops, case studies based on real combat situations during operational planning, group discussions using the brainstorming method, role-playing games to simulate the decision-making process in conditions of uncertainty and time pressure, and creative tasks. The program was tested at the National Defense University with the participation of 92 officers of the operational level of training.

The results of the implementation showed a statistically significant effectiveness of the training in developing officers' ability to critically analyze information, make decisions under uncertainty, reduce the impact of cognitive biases and improve the overall quality of strategic planning.

Key words: training program; development; operational-level officers; critical thinking; training sessions; interactive techniques; technological approach, psychological characteristics.

УДК 159.9.072.61:159.922.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.22>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДІ

Людмила Скальська

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

Вадим Горбачов

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

У статті аналізуються психологічні чинники формування емоційного вигорання серед молоді, що набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, освітньої турбулентності та загального зростання рівня тривожності у суспільстві. Наголошено на важливості вчасного виявлення симптомів емоційного виснаження, посилення психологічної підтримки у закладах освіти, формування навичок емоційної саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів молодшої людини.

Ключовим аспектом дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінки, індивідуально-психологічних особливостей та проявами емоційного вигорання. Особливу увагу приділено впливу освітнього навантаження, соціального середовища та когнітивної перевантаженості, які часто спричиняють втрату мотивації, апатію та психоемоційне виснаження серед студентської молоді.

У статті детально досліджено емоційні, мотиваційні та поведінкові прояви емоційного вигорання серед студентської молоді, що дозволяє всебічно охарактеризувати феномен як складне багатовимірне явище. Проаналізовано основні ознаки емоційного виснаження, зокрема хронічну втому, зниження інтересу до навчання, емоційну байдужість, зниження самооцінки та втрату сенсу у повсякденній діяльності. Також визначено ключові чинники ризику, які сприяють формуванню вигорання, серед яких надмірне навчальне навантаження, соціальний тиск, відсутність підтримки з боку близького оточення та викладачів, а також низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

У межах дослідження було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на запобігання розвитку емоційного вигорання у студентів, зокрема через впровадження психологічної підтримки в освітньому середовищі, тренінгів зі стрес-менеджменту та розвитку емоційного інтелекту. Об'єктом дослідження виступає емоційний стан студентів вищих навчальних закладів, тоді як предметом є психологічні особливості, механізми формування та основні детермінанти емоційного вигорання, характерні для молодіжного віку в умовах сучасних викликів.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз, емпіричне анкетування, психодіагностичні методики, а також статистичну обробку результатів з використанням кореляційного аналізу. Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці профілактичних заходів для збереження психічного здоров'я молоді та формування психологічної стійкості до стресових факторів сучасного життя.

Ключові слова: емоційне вигорання, молодь, психологічні чинники, тривожність, саморегуляція, стрес.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних дій, економічної напруги та інформаційного перенасичення молодь стикається з численними психологічними викликами, що впливають на її емоційний стан. Особливо це стосується студентів, які перебувають на етапі формування особистості, професійної ідентичності та соціального самовизначення.

Молоді люди зазнають тиску з боку освітньої системи, що вимагає постійного саморозвитку, адаптації до нових форматів навчання та витримування інтенсивного ритму. Паралельно виникають труднощі в міжособистісних стосунках, соціальній адаптації й реалізації в конкурентному середовищі.

Додаткове навантаження створюють внутрішні конфлікти, тривога за майбутнє, відсутність чітких життєвих орієнтирів та сенсу, що сприяє розвитку тривожності, депресії та емоційного вигорання.

У цих обставинах емоційне вигорання не є лише наслідком професійної діяльності, як це традиційно розглядалося у дорослому віці, а виявляється у вигляді глибокого особистісного виснаження вже на етапі навчання. Цей феномен охоплює зниження життєвої енергії, втрату інтересу до звичних справ, почуття хронічної втоми, апатію, а також погіршення здатності до емпатії та соціальної взаємодії. З огляду на вразливість молодіжного віку, відсутність усталених механізмів психологічного самозахисту та недостатню культуру звернення по психологічну допомогу, емоційне вигорання може мати стійкі наслідки [1].

Мета дослідження. Проаналізувати психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у студентської молоді, виявити його особливості, динаміку, пов'язані з цим ризики, а також розробити практичні рекомендації щодо його подолання.

Зокрема, дослідження фокусується на тому, як різні психологічні чинники – тривожність, самооцінка, індивідуально-особистісні риси – впливають на формування емоційного вигорання у студентської молоді [2]. Окрему увагу приділено ролі соціального середовища, навчального навантаження та здатності до саморегуляції у розвитку симптомів емоційного виснаження. Визначено фактори, що сприяють підтриманню емоційної стабільності, та бар'єри, які ускладнюють адаптацію молоді до сучасних умов життя і навчання.

Для досягнення мети дослідження було визначено такі основні завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання у молодіжному віці.
2. Дослідити взаємозв'язок між рівнем тривожності та проявами емоційного вигорання.
3. Вивчити роль самооцінки в розвитку емоційного виснаження.
4. Виявити значення освітнього навантаження, соціальної підтримки та індивідуально-психологічних ресурсів у формуванні стійкості до емоційного вигорання.
5. Провести емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик для виявлення рівнів вигорання серед студентів.
6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у молоді.

Емпіричне дослідження проводилося у трьох вищих навчальних закладах України. До вибірки увійшли 127 студентів віком від 17 до 24 років, які навчаються на різних курсах гуманітарного та технічного спрямування. Було використано анкети та психодіагностичні методики, зокрема шкалу емоційного вигорання MBI-SS, шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна та методику оцінки самооцінки Дембо – Рубінштейна. Аналіз проводився з урахуванням вікових, гендерних і соціальних змінних. Оцінено такі аспекти:

1. Рівень емоційного виснаження.
2. Ступінь редукції особистих досягнень.
3. Наявність деперсоналізації.
4. Загальний рівень тривожності.
5. Адекватність самооцінки.
6. Індивідуальні стратегії подолання стресу.

У таблиці 1 наведено розподіл учасників дослідження за курсом навчання.

Результати дослідження свідчать, що понад 60% студентів відчують регулярні ознаки емоційного виснаження – зокрема, хронічну втому, зниження мотивації та втрату інтересу до навчання. Найвищий рівень вигорання спостерігається серед студентів 3–4 курсів, що може бути пов'язано з підвищеним навантаженням, необхідністю проходження практик, складання кваліфікаційних іспитів та одночасним працевлаштуванням.

Щодо емоційної стабільності, найменшу тривожність демонструють студенти 1 курсу, тоді як магістри та студенти 4 курсу мають найвищий рівень тривожності, що часто супроводжується відчуттям втрати контролю над ситуацією та втомою.

Також аналіз результатів за шкалою самооцінки показав, що студенти з адекватним рівнем самооцінки рідше мають прояви емоційного вигорання, тоді як занижена самооцінка корелює з підвищеним рівнем тривожності та відчуттям безпорадності.

19 респондентів (15%) зазначили, що майже постійно відчують емоційне виснаження, що свідчить про наявність стійкої форми емоційного вигорання у частини студентської молоді.

Найбільша частка опитаних – 64 особи (50,4%) – обрали варіант відповіді «іноді». Це вказує на стан періодичного емоційного дискомфорту, що не є сталим, але може переростати в хронічне виснаження за відсутності своєчасної психологічної підтримки.

Загалом у дослідженні взяли участь 127 студентів (100%), і 65,4% із них (сукупно варіанти «іноді» та «часто») повідомили про наявність симптомів емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Отже, можна стверджувати, що проблема емоційного виснаження є актуальною для більшості опитаних. Високий показник респондентів з періодичними проявами свідчить про потребу у профілактичних психологічних заходах з метою запобігання подальшому погіршенню їхнього психоемоційного стану.

Щодо питання «Чи відчуваєте Ви підтримку з боку близького оточення у періоди емоційної напруги?», лише 38% студентів (48 осіб) дали ствердну відповідь, тоді як 62% (79 осіб) повідомили про недостатній рівень підтримки або її відсутність. Це свідчить про дефіцит соціальних ресурсів у значної частини молоді, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Аналіз даних щодо рівня саморегуляції показав, що тільки 34% респондентів систематично застосовують стратегії емоційного самоконтролю. Решта або не використовують

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за курсом навчання

Курс навчання	Кількість осіб	%
1 курс	34	26,8
2 курс	29	22,8
3 курс	27	21,3
4 курс	21	16,5
Магістри	16	12,6
Разом	127	100,0

їх взагалі, або застосовують спонтанно й неусвідомлено. Це виявляє потребу у формуванні навичок саморефлексії та стійкості до стресових факторів серед студентів.

Найвищий рівень емоційної саморефлексії зафіксовано у магістрантів і студентів 4 курсу (70,0% і 66,7%), найнижчий – у першокурсників (38,2%), що пов'язано з браком досвіду. З кожним роком навчання зменшується частка тих, хто не може оцінити свій емоційний стан.

Підвищена тривожність найбільше знижує мотивацію у студентів 2 і 3 курсів (41,4% і 37,0%), натомість старшокурсники краще її долають. У першокурсників тривожність впливає менше (22,0%) завдяки ефекту новизни.

Занижена самооцінка спостерігається у 34% студентів і пов'язана з найвищим рівнем вигорання (67,0%). Вища самооцінка асоціюється зі стресостійкістю та кращою адаптацією.

Соціальна підтримка є захисним чинником: серед студентів, які її мають, лише 28% демонструють вигорання, тоді як без підтримки – 61%.

Лише 18% опитаних зверталися до психолога, більшість уникають фахової допомоги або не визнають проблему. Це свідчить про потребу у популяризації психологічної підтримки.

Загалом, рівень саморегуляції, усвідомлення власного стану й підтримка оточення суттєво впливають на ризик емоційного вигорання. Старшокурсники демонструють більшу зрілість, але й стикаються з вищим навантаженням.

Емоційний стан істотно впливає на навчальну мотивацію: це визнають 81,3% магістрантів і лише 52,9% першокурсників, що пов'язано з досвідом самоспостереження. Студенти 3–4 курсів частіше вагаються у відповідях, що свідчить про труднощі в оцінці власного стану.

Найбільше респондентів з навичками саморегуляції серед магістрантів (75,0%) і студентів 4 курсу (66,7%). Студенти 2 курсу демонструють найбільшу невизначеність щодо цих ресурсів (31,0%).

Потребу в емоційній підтримці частіше висловлюють студенти 1–2 курсів (44,1% і 38,8%), тоді як старші демонструють автономність. Магістранти цінують неформальне спілкування з викладачами як спосіб зниження стресу.

Студенти 2–3 курсів часто зазначають труднощі з управлінням емоціями та зниження мотивації через стрес. Найвищий рівень емоційної втоми – у студентів 4 курсу (38,1%) через навантаження та тривогу перед майбутнім.

Психологічну стійкість найчастіше виявляють магістранти (70,8%) і студенти 4 курсу (61,9%), тоді як молодші потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Отже, зі зростанням курсу підвищується розуміння впливу емоцій на навчання. Молодші студенти більше потребують підтримки, старші – мають вищу зрілість, але й більший ризик вигорання.

Таблиця 2

Рівень емоційного вигорання серед молоді за віковими групами (%)

Вікова група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
18–20 років	45,0	40,0	15,0
21–23 роки	30,0	50,0	20,0
24–26 років	20,0	55,0	25,0
27–29 років	15,0	45,0	40,0

Таблиця 3

Вплив факторів стресу на прояви емоційного вигорання у молоді

Фактор стресу	Частота виявлення (%)	Середній рівень вигорання серед тих, хто зазнає фактора
Високі навчальні навантаження	68,0	3,8 (за 5-бальною шкалою)
Проблеми в міжособистісних стосунках	55,0	4,1
Недостатній відпочинок	72,0	4,3
Невизначеність майбутнього	60,0	4,0

Таблиця 4

Самооцінка здатності контролювати емоції при вигоранні (%)

Вікова група	Добре контролюю	Частково контролюю	Втрачаю контроль
18–20 років	35,0	50,0	15,0
21–23 роки	30,0	45,0	25,0
24–26 років	25,0	40,0	35,0
27–29 років	20,0	35,0	45,0

Аналіз відповідей респондентів щодо рівня емоційного вигорання серед молоді різних вікових груп дозволяє зробити такі висновки:

Найнижчий рівень емоційного вигорання спостерігається у молоді віком 18–20 років (45,0%), тоді як найбільша частка осіб із високим рівнем вигорання припадає на вікову групу 27–29 років (40,0%). Середня вікова категорія 24–26 років має найбільшу частку осіб із середнім рівнем вигорання (55,0%), що свідчить про поступове зростання вигорання з віком.

Щодо впливу стресових факторів, найбільшу частоту виявлення має недостатній відпочинок (72,0%), який також асоціюється з найвищим середнім рівнем емоційного вигорання (4,3 за 5-бальною шкалою). Високі навчальні навантаження та невизначеність майбутнього також є суттєвими факторами, що підсилюють вигорання у молоді.

Щодо здатності контролювати емоції, молодь 18–20 років переважно добре або частково контролює свої емоції (85%), тоді як у віковій групі 27–29 років відсоток тих, хто втрачає контроль над емоціями, зростає до 45%. Це може свідчити про накопичення психоемоційного навантаження з віком та зниження адаптаційних ресурсів.

Результати дослідження засвідчують поступове зростання емоційного вигорання з віком молоді, зниження здатності до емоційної регуляції та вплив стресових чинників, особливо у старших вікових групах.

Найменший рівень вигорання спостерігається у молоді 18–20 років (45,0%), натомість у віці 27–29 років зростає частка осіб із високим рівнем вигорання (40,0%) через накопичення стресу й зростання життєвих вимог.

Найбільш поширений чинник вигорання – нестача відпочинку (72,0%), за якої середній рівень вигорання сягає 4,3 бала з 5. Також суттєвими є навчальне навантаження та невизначеність майбутнього.

Молодь 18–20 років здебільшого добре контролює емоції (85,0%), тоді як у віці 27–29 років 45,0% вказують на втрату емоційного контролю.

Потреба у психологічній підтримці зростає з віком, особливо у молоді 24–29 років, де фіксується і найвищий рівень вигорання.

Найбільше незадоволення своїм емоційним станом спостерігається у вікових групах 24–26 (55,0%) і 27–29 років (60,0%). Молодь 18–20 років краще справляється з емоційним виснаженням, тоді як 21–23 роки – перехідний етап із середнім рівнем вигорання.

Рекомендації щодо покращення психологічного стану молоді:

1. Запровадження програм психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції, особливо для молоді 24–29 років.

2. Підвищення обізнаності про фактори стресу та методи їх подолання серед молоді 18–23 років.

3. Організація групових тренінгів і консультацій для формування стійкості до стресу.

4. Забезпечення балансу між навчальним, робочим навантаженням і відпочинком для зниження ризику вигорання.

Що стосується розподілу рівня емоційного вигорання серед різних вікових груп молоді, можна виділити такі тенденції.

Найбільший відсоток молоді з високим рівнем вигорання спостерігається у вікових категоріях 27–29 років (40,0%) та 24–26 років (25,0%). Це свідчить про те, що старші молоді дорослі частіше відчувають значне психоемоційне навантаження, що може бути пов'язано з життєвими викликами та підвищеними вимогами.

Водночас молодь віком 18–20 років демонструє найнижчий рівень вигорання (45,0% із низьким рівнем), що може бути пов'язано з кращою здатністю адаптуватися до стресу на початкових етапах дорослішання.

Серед молоді 21–23 років спостерігається найбільша частка осіб із середнім рівнем вигорання (50,0%), що свідчить про перехідний етап у формуванні психологічної стійкості.

Найвищий рівень невизначеності щодо власного емоційного стану зафіксований серед молоді 18–20 років (35,6%), що може бути пов'язано з недостатньою усвідомленістю симптомів вигорання.

Молодь віком 24–29 років частіше визнає потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Переважає більшість молоді 21–26 років підтримує ідею використання комплексного підходу до профілактики вигорання, включно з психологічними тренінгами та збалансованим режимом відпочинку.

Найвищий рівень готовності активно працювати над покращенням психологічного стану відзначається у вікових групах 24–26 років (62,5%) та 27–29 років (61,9%).

Висновки. Результати дослідження засвідчують тенденцію до зростання емоційного вигорання з віком, особливо серед молоді 24–29 років. У цій групі під впливом життєвих викликів, пов'язаних із кар'єрою та відповідальністю, знижується психологічна стійкість. Натомість молодші учасники демонструють кращу емоційну регуляцію та стресостійкість. Серед ключових зовнішніх чинників вигорання – хронічна втома, нестача відпочинку, тривожність через соціальну нестабільність і невизначеність майбутнього. Усе це посилює емоційне навантаження й знижує якість життя молоді [3].

Потреба в психологічній підтримці з віком зростає, що вимагає впровадження програм профілактики вигорання та тренінгів з емоційної саморегуляції. Хоча усвідомлення власного психоемоційного стану покращується у старших вікових групах, багато молоді все ще має труднощі з контролем стресу.

Рекомендації:

1. Впровадження програм емоційної саморегуляції з практичними техніками зниження тривожності та підвищення стійкості до стресу.

2. Організація тренінгів і групових консультацій для розвитку стресостійкості та взаємної підтримки.

3. Заохочення до активного відпочинку, хобі, волонтерства й соціальної взаємодії як способів зниження емоційної напруги.

4. Просвітницькі заходи (лекції, вебінари, кампанії), спрямовані на підвищення обізнаності про ознаки вигорання та методи профілактики.

5. Індивідуальні консультації для молоді 24–29 років з урахуванням особистісних і професійних викликів.

Спостереження дослідження підтверджують такі ключові моменти:

- Молодь віком 18–20 років демонструє кращу емоційну стійкість, тому для цієї групи важливо зосередитися на збереженні та подальшому розвитку цього ресурсу через підтримуючі заходи.

- Молодь віком 24–29 років виявляє найвищий рівень емоційного вигорання, що потребує посиленої психологічної підтримки і комплексних програм втручання.

- Розвиток навичок емоційної саморегуляції має доведену позитивну дію на зниження симптомів вигорання, тому такі тренінги є пріоритетними для всіх вікових груп.

Додаткові рекомендації з урахуванням вікових особливостей:

- Для молоді молодших вікових груп слід створювати умови для формування психологічної стійкості, самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки, що допоможуть уникнути розвитку вигорання у подальшому житті.

- Для старших вікових груп важливо впроваджувати комплексні програми підтримки, які поєднують психологічні, освітні та соціальні аспекти, а також підготовку до професійних викликів і життєвих змін. Це сприятиме більш гармонійному переходу до дорослого життя та ефективному подоланню стресових ситуацій.

Загалом, впровадження запропонованих заходів має створити комплексну і цілісну систему підтримки психічного здоров'я молоді, що враховує як індивідуальні особливості кожного вікового сегмента, так і соціальні, психологічні та професійні виклики, з якими вони стикаються [5]. Такий системний підхід передбачає не лише профілактику та своєчасне виявлення ознак емоційного вигорання, а й розвиток ефективних навичок саморегуляції, стресостійкості, а також формування здорових моделей поведінки у відповідь на життєві труднощі[6].

Список використаної літератури

1. Вавринів О. С. *Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.
2. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотях І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Наукова стаття*. 2019. С. 120–129.
3. Костюк Г. *Соціальна психологія*. Київ : Наукова думка, 2018. С. 45–67.
4. Литвиненко В. *Психологічні стратегії подолання стресу в умовах війни*. Київ : Нова книга, 2022. С. 21–34.
5. Громова Т. *Емоційне вигорання у студентів: причини та наслідки*. Житомир : Полісся, 2023. С. 88–99.
6. Левченко М. *Психологічні методи подолання вигорання*. Львів : Літера, 2023. С. 30–50.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN YOUTH

Lyudmila Skalska

*G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

Vadym Horbachov

*G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

The article analyzes the psychological factors contributing to the development of emotional burnout among young people, which is gaining particular relevance in the context of social instability, martial law, educational turbulence, and the overall increase in anxiety levels in society. Emphasis is placed on the importance of timely identification of emotional exhaustion symptoms, strengthening psychological support in educational institutions, developing emotional self-regulation skills, and enhancing the internal resources of young individuals.

A key aspect of the study is the examination of the relationship between anxiety levels, self-esteem, individual psychological characteristics, and manifestations of emotional burnout. The article thoroughly investigates emotional, motivational, and behavioral manifestations of emotional burnout among students, allowing for a comprehensive understanding of the phenomenon as a complex multidimensional issue. The main signs of emotional exhaustion are analyzed, including chronic fatigue, decreased interest in learning, emotional indifference, lower self-esteem, and a loss of meaning in everyday activities. The study also identifies key risk factors contributing to burnout, such as excessive academic load, social pressure, lack of support from peers and instructors, and a low level of self-regulation skills.

Within the framework of the study, practical recommendations were formulated to prevent the development of emotional burnout in students, particularly through the implementation of psychological support in the educational environment, stress management training, and the development of emotional intelligence. The research methods include theoretical analysis, empirical surveys, psychodiagnostic techniques, and statistical processing of results using correlation analysis. The practical significance of the findings lies in the development of preventive measures aimed at preserving young people's mental health and fostering psychological resilience to the stressors of contemporary life.

Key words: emotional burnout, youth, psychological factors, anxiety, self-regulation, stress.

УДК 159.944.4.9.07-057.36(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.23>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗС УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ВІЙНИ

Василь Стасюк

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського,
просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна, 03049
e-mail: kromwerk@ukr.net*

Олексій Вуколов

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського,
просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна, 03049
e-mail: vitalysignatulin@gmail.com*

У статті досліджується вплив технологічно розвиненої війни на психологічну стійкість військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України (ЗСУ) в умовах російсько-українського конфлікту 2014–2025 років. Аналізуються особливості сучасних бойових дій, де російські війська застосовують високотехнологічні засоби, такі як безпілотні літальні апарати (БПЛА), керовані ракети, системи радіоелектронної боротьби (РЕБ) та кіберзброю. Ці технології створюють унікальні психологічні виклики для бійців: постійну емоційну напругу через загрозу несподіваних атак, стан гіперпильності від цілодобового спостереження, відчуття безсилля перед невидимим ворогом та дегуманізацію противника, що впливають на моральний дух і бойову готовність. Метою роботи є детальний аналіз цих викликів та розробка науково обґрунтованих рекомендацій для покращення психологічної підготовки особового складу. Наукова новизна дослідження полягає у вивченні нового етапу війни, де інтеграція передових технологій змінює природу бойових дій, а також у адаптації методів психологічної підтримки до сучасних умов конфлікту. У статті визначено ключові критерії технологічно розвиненої війни, проведено ґрунтовний аналіз психологічного впливу БПЛА та ракетних ударів на психоемоційний стан солдатів, включаючи страх, тривогу й емоційне виснаження. Запропоновано практичні заходи для підвищення психологічної стійкості, зокрема симуляційне навчання з використанням віртуальної реальності для імітації бойових сценаріїв, стрес-інокуляцію для тренування реакцій на небезпеку, когнітивно-поведінкову терапію для боротьби з травмами та технологічні рішення, такі як носимі датчики для моніторингу фізіологічних показників і мобільні додатки для самоконтролю стресу. Результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підготовки, що поєднує традиційні методики з інноваційними технологіями, спрямованими на протидію психологічним стресорам війни. Запропоновані заходи базуються на реальних даних бойових дій і сприяють підвищенню ефективності ЗСУ, допомагаючи бійцям адаптуватися до екстремальних умов сучасного конфлікту.

Ключові слова: психологічна стійкість, технологічно розвинена війна, безпілотні літальні апарати, керовані ракети, Збройні Сили України.

Вступ. Психологічна стійкість є ключовим елементом бойової готовності військовослужбовців, особливо в умовах сучасних збройних конфліктів, де технологічні інновації кардинально змінюють природу війни. Повномасштабне вторгнення росії на територію

України, розпочате 24 лютого 2022 року, стало переломним моментом, що прискорив еволюцію способів і засобів ведення бойових дій. У 2024–2025 роках російська агресія набула нових рис, зокрема через активне застосування високотехнологічних систем, таких як безпілотні літальні апарати (БПЛА), керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (РЕБ). Ці зміни не лише підвищують фізичну загрозу для Збройних Сил України (ЗСУ), а й створюють унікальні психологічні виклики для особового складу, особливо Сухопутних військ, які перебувають на передовій.

Метою цієї статті є аналіз впливу технологічно розвиненої війни на психологічну стійкість українських військовослужбовців та розробка науково обґрунтованих підходів до її вдосконалення. Наукова новизна дослідження зумовлена сучасним етапом російсько-української війни, що характеризується інтеграцією передових технологій у бойові дії, та необхідністю адаптації психологічної підготовки до нових реалій. Стаття детально розкриває критерій технологічно розвиненої війни, зосереджуючись на активному використанні росією дронів, керованих ракет та інших високотехнологічних систем, і пропонує практичні рекомендації для підвищення психологічної витривалості та ефективності ЗСУ.

Розвиток стресостійкості через фізичні та психічні навантаження є важливим аспектом підготовки військовослужбовців, оскільки стресові ситуації на полі бою вимагають високого рівня витривалості та здатності зберігати ясність розуму навіть у найбільш екстремальних умовах. Стресостійкість можна вдосконалювати через поєднання фізичних і психологічних навантажень, що допомагають розвивати не лише фізичну витривалість, а й емоційну стабільність у складних ситуаціях.

За визначенням В. І. Осьодло, високі фізичні навантаження є одним з основних засобів розвитку стресостійкості. Спільно з інтенсивною фізичною активністю, солдати повинні виконувати вправи, що не тільки сприяють фізичному розвитку, але й допомагають тренувати психологічну стійкість. Фізичні вправи під час стресових ситуацій, такі як фітнес-тренування або військові вправи з фізичними та тактичними навантаженнями, можуть значно підвищити здатність військовослужбовців зберігати спокій і адекватно реагувати в умовах, коли їхні емоції і фізична витривалість перебувають під великим тиском [1, с. 89–98].

Психологічні вправи на стрес є також важливою складовою частиною розвитку стресостійкості. Вони сприяють розвитку здатності знижувати рівень стресу і тривоги, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу в екстремальних ситуаціях. Такі вправи можуть включати різноманітні методики, зокрема медитацію, релаксацію та візуалізацію, що сприяють зниженню психічного навантаження [1, с. 89–98].

В. В. Стасюк визначає, що візуалізація – це ще одна методика, яка може бути корисною в ситуаціях, коли військовослужбовець потребує мобілізації своїх сил. У цій техніці солдат може уявити успішне виконання бойової задачі, уявляючи деталі події, щоб зняти стрес і зберегти спокій. Візуалізація дозволяє підготувати психологічно до стресових ситуацій і зменшує рівень негативного емоційного впливу, що може виникнути під час виконання реальних завдань [2, с. 263–268].

На думку В. Ткаченко, психологічна підготовка військовослужбовців України повинна стати важливою складовою частиною загальної бойової підготовки, зокрема з огляду на сучасні виклики та швидко змінювані умови ведення бойових дій. Відповідно до думок сучасних науковців, психологічна підготовка повинна базуватися на кількох основних компонентах, спрямованих на формування особистісних та професійних якостей військових [3, с. 119–126].

Одним із важливих компонентів психологічної підготовки військовослужбовців є формування та підтримка здорового способу життя – це аспект, який тісно пов'язаний

як з фізичною, так і з психологічною підготовкою, адже лише здорові фізично та психічно військовослужбовці можуть ефективно виконувати бойові завдання та справлятися з екстремальними ситуаціями, які можуть виникати під час служби [4, с. 325].

І. Ю. Кузьміна зауважує, що особлива увага повинна приділятися забезпеченню психологічної стійкості, що є невід'ємною частиною здорового способу життя військовослужбовців, що включає навчання методам емоційної та вольової саморегуляції, здатності контролювати свої емоції, не піддаватися паніці в екстремальних ситуаціях, а також працювати в умовах стресу та напруження. Психологічна підтримка в умовах служби повинна також включати регулярні тренінги з управління стресом та навчання методам подолання емоційної втоми і вигорання [5, с. 344–347].

Використання психологічних методів у сучасній військовій підготовці є важливим компонентом, оскільки воно не лише допомагає солдатам краще виконувати свої бойові завдання, але й сприяє їхньому психічному та емоційному здоров'ю в умовах високого стресу та екстремальних ситуацій. Психологічні тренінги стають необхідною частиною загальної бойової підготовки, адже сучасні військові операції вимагають не тільки фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної стійкості, здатності управляти емоціями та працювати в команді [6, с. 256–261].

Технологічно розвинена війна: критерії та психологічний вимір.

1. Визначення технологічно розвиненої війни та її еволюція.

Технологічно розвинена війна – це форма збройного конфлікту, у якій ключову роль відіграють високотехнологічні засоби ведення бойових дій, що забезпечують високу точність, автоматизацію та дистанційність ураження. У контексті періоду російсько-української війни 2024–2025 років цей критерій проявляється через масове використання таких систем, як БПЛА, керовані ракети, кіберзброя та засоби РЕБ. Ці технології дозволяють противнику досягати тактичних і стратегічних цілей із мінімальною видимою присутністю на полі бою, що суттєво ускладнює як фізичну, так і психологічну протидію з боку ЗСУ.

Еволюція війни в Україні відображає глобальні тенденції переходу від традиційних методів до гібридних і технологічних. Якщо на початкових етапах вторгнення у 2022 році росія покладалася на масовані артилерійські обстріли та танкові наступи, то у 2024–2025 роках акцент змістився на дистанційні та високоточні удари. Така трансформація впливає на сприйняття загрози солдатами: замість чітко визначеного фронту вони стикаються з розмитим бойовим середовищем, де небезпека може виникнути в будь-який момент і з будь-якого напрямку. Це створює стан постійної напруги, який виснажує психологічні ресурси та вимагає нових підходів до підготовки.

2. Безпілотні літальні апарати: багатогранний психологічний вплив.

Одним із найяскравіших проявів технологічно розвиненої війни є широке використання росією безпілотних літальних апаратів. Дрони застосовуються для розвідки, корегування вогню, скидання боєприпасів і прямих атак на позиції ЗСУ. Їхній психологічний вплив на українських солдатів є значним і багатогарним.

Постійне спостереження та втрата приватності.

Дрони, оснащені камерами високої роздільної здатності, створюють ефект постійного нагляду. Військовослужбовці Сухопутних військ усвідомлюють, що їхні позиції, рухи та навіть повсякденні дії можуть відстежуватися в реальному часі. Цей феномен нагадує концепцію «паноптикуму», описану Мішелем Фуко, коли людина відчуває себе під безперервним контролем. Таке сприйняття знижує моральний дух, ускладнює відпочинок і сприяє накопиченню тривожності навіть у моменти відсутності активних бойових дій.

Раптовість атак і стан гіперпильності.

На відміну від традиційної артилерії, яка супроводжується звуковими чи візуальними ознаками підготовки, дронів удари можуть відбуватися без попередження. Малі ударні дрони, зокрема типу FPV (First Person View), що набули поширення у 2024–2025 роках, дозволяють завдавати точкових ударів по окремих солдатах чи техніці з високою ефективністю. Непередбачуваність таких атак змушує бійців перебувати в стані постійної готовності, що призводить до хронічного стресу та фізичного виснаження. Як наслідок, тривала гіперпильність може спричинити порушення сну, зниження концентрації та підвищення ризику ПТСР.

Дегуманізація ворога.

Використання дронів також має дегуманізуючий ефект. Відсутність прямого контакту з оператором, який керує апаратом на відстані десятків кілометрів ускладнює емоційне сприйняття ворога. Для солдата противник перетворюється на абстрактну технологічну загрозу, що посилює відчуття безсилля та відстороненості. Цей аспект особливо помітний під час атак дронів-камікадзе, таких як «Ланцет», які росія активно застосовує для знищення бронетехніки та укріплень ЗСУ.

3. Керовані ракети: точність як психологічна зброя.

Керовані ракети – крилаті, балістичні та гіперзвукові – є ще одним ключовим елементом технологічно розвиненої війни. Країна-агресор використовує їх для ураження стратегічних об'єктів, інфраструктури та позицій ЗСУ, демонструючи технологічну перевагу та посилюючи психологічний тиск на українських військовослужбовців.

Невідворотність і вразливість

Висока точність керованих ракет, таких як «Калібр», «Іскандер» чи «Кинджал», створює у солдатів відчуття невідворотності загрози. Навіть добре укріплені позиції чи замасковані об'єкти не гарантують безпеки, що підриває впевненість у захисних заходах. У 2024 році росія посилила ракетні удари по енергетичній інфраструктурі України, що мало не лише фізичні, а й психологічні наслідки: військовослужбовці опосередковано відчують тиск через погіршення умов життя цивільного населення та логістичні труднощі.

Демонстрація сили та деморалізація.

Стратегічне застосування ракет часто спрямоване на психологічний ефект. Удари по тилових об'єктах чи цивільних цілях мають на меті підірвати бойовий дух армії, створюючи атмосферу безнадійності. Для військовослужбовців Сухопутних військ це означає додатковий емоційний тягар, адже вони не лише протистоять прямій загрозі, а й усвідомлюють ширші наслідки агресії для країни.

4. Інші високотехнологічні системи: кібервійна та радіоелектронна боротьба.

Окрім фізичних засобів ураження, росія активно застосовує кіберзброю та засоби РЕБ, які також впливають на психологічний стан солдатів.

Кібервійна: хаос і ізоляція.

Кібератаки на системи зв'язку, управління та логістики призводять до порушення координації між підрозділами ЗСУ. У критичні моменти бою втрата зв'язку може викликати відчуття ізоляції та паніки, адже солдати залишаються без підтримки чи інформації про обстановку. Наприклад, у 2024 році зафіксовано випадки кібератак на українські командні пункти, що ускладнювали оперативне реагування.

Радіоелектронна боротьба: технологічна неповноцінність.

Засоби РЕБ, які пригнічують радіосигнали, GPS-навігацію чи роботу українських систем, створюють у солдатів сприйняття технологічної слабкості. Це підриває довіру до власного обладнання та посилює психологічний тиск, особливо коли противник демонструє перевагу в електронних системах. У 2025 році росія вдосконалила свої РЕБ-комплекс, що змусило ЗСУ шукати альтернативні засоби протидії.

Психологічна стійкість: аналіз і шляхи вдосконалення.**1. Основні психологічні стресори.**

Технологічно розвинена війна породжує специфічні стресори, які необхідно враховувати при розробці програм психологічної підготовки:

- **Гіперпильність:** Постійна загроза дронів і ракет змушує солдатів перебувати в стані підвищеної готовності, що виснажує нервову систему.

- **Непередбачуваність:** Точність і скритність атак ускладнюють прогнозування небезпеки, що посилює тривогу.

- **Технологічна залякуваність:** Перевага противника в технологіях може викликати відчуття безпорадності.

- **Дегуманізація:** Відсутність «людського обличчя» ворога ускладнює емоційну адаптацію до бойового досвіду.

Ці фактори потребують комплексного підходу, який поєднує традиційні методи психологічної підтримки з інноваційними рішеннями.

2. Тренування як основа стійкості.

Для підвищення психологічної стійкості необхідні адаптовані тренувальні програми:

- **Симуляційне навчання:** Використання віртуальної реальності (VR) для імітації дронних атак чи ракетних ударів дозволяє солдатам звикнути до стресових умов у контрольованому середовищі.

- **Стрес-інокуляція (SIT):** Поступове введення стресових факторів (наприклад, звуки дронів чи раптові сигнали тривоги) підвищує витривалість.

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Техніки КПТ допомагають управляти страхом і тривогою, переосмислюючи високотехнологічні загрози як тактичні завдання.

3. Механізми подолання стресу.

Практичні інструменти для самостійного управління стресом включають:

- **Релаксаційні техніки:** Дихальні вправи та медитація зменшують напругу.

- **Когнітивне переосмислення:** Навчання сприймати дрони чи ракети як виклики, а не як непереборні загрози.

- **Соціальна підтримка:** Взаємодія в підрозділах сприяє емоційній стабільності.

4. Технологічна підтримка.

Технології можуть слугувати інструментами психологічної допомоги:

- **Носимі датчики:** Відстеження рівня стресу для своєчасного реагування.

- **Мобільні додатки:** Ресурси для зняття напруги в польових умовах.

- **Телепсихологія:** Віддалені консультації з психологами.

Висновки. Технологічно розвинена війна, що ведеться росією проти України, створює нові виклики для психологічної стійкості Сухопутних військ ЗС України. Активне використання дронів, керованих ракет, кіберзброї та РЕБ вимагає адаптації підготовки особового складу. Запропоновані методи – симуляційне навчання, стрес-інокуляція, КПТ та технологічна підтримка – враховують наукову новизну, зумовлену еволюцією війни, і спрямовані на підвищення ефективності ЗСУ в сучасних умовах.

Список використаної літератури

1. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 1. 2021. С. 89–98.
2. Стасюк В. В. Організація спеціальної психологічної підготовки особового складу до бою (бойових дій) в сучасних умовах (на прикладі окремих підрозділів механізованої бригади). *Вісник Національного університету оборони України*. № 4. 2012. С. 263–268.

3. Ткаченко В., Костюкова Н. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*, № 50 (2), 2019. С. 119–126. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>
4. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
5. Кузьміна І. Ю. Проведення психологічних та реабілітаційних заходів бойової діяльності у збройних силах України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони: матеріали матеріали III Всеукраїнської конференції*, м. Харків, 25 квітня 2024 року. Харків: ФОП Бровін О. В., 2024. С. 344–347.
6. Коваленко О. Психологічні чинники організації внутрішніх комунікацій в збройних силах України в системі стратегічних комунікацій. *Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи: IV міжнар. наук.-практ. конф.*. 2023. С. 256–261.

ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF LAND FORCES PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE FOR COMBAT OPERATIONS IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICALLY ADVANCED WARFARE

Vasyl Stasiuk

*National Defence University of Ukraine,
28, Povitrianykh Syl avenue, Kyiv, Ukraine, 03049
e-mail: kromwerk@ukr.net*

Oleksii Vukolov

*National Defence University of Ukraine,
28, Povitrianykh Syl avenue, Kyiv, Ukraine, 03049
e-mail: vitalysignatulin@gmail.com*

This article explores the impact of technologically advanced warfare on the psychological resilience of personnel in the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine (AFU) during the Russian-Ukrainian conflict 2014–2025. It examines the specifics of modern combat operations, where Russian forces deploy advanced technological systems, including unmanned aerial vehicles (UAVs), guided missiles, cyberweapons, and electronic warfare (EW) tools. These technologies pose distinct psychological challenges for soldiers: constant emotional strain due to unpredictable threats, a state of hypervigilance from continuous surveillance, feelings of helplessness against an unseen enemy, and dehumanization of the adversary, all of which profoundly affect troop morale and combat readiness. The study aims to analyze these challenges in depth and propose scientifically grounded recommendations to enhance psychological training for military personnel. The scientific novelty of the research lies in its examination of a new phase of warfare defined by the integration of cutting-edge technologies, alongside the adaptation of psychological support strategies to meet contemporary conflict demands. The article outlines the defining criteria of technologically advanced warfare and provides a detailed analysis of the psychological effects of UAVs and missile strikes on soldiers' psycho-emotional states, including fear, anxiety, and emotional exhaustion. The following practical measures as virtual reality simulation-based training aiming to replicate combat scenarios, stress inoculation to build coping mechanisms, cognitive-behavioral therapy to address trauma, and technological innovations like wearable sensors for monitoring psychological responses and mobile apps for stress management have been suggested to bolster psychological resilience. The results highlight the need for a holistic training approach that merges conventional techniques with innovative solutions tailored to counter the psychological stressors of advanced warfare. Based on real combat data, these measures aim to improve the AFU's operational effectiveness by aiding troops in adapting to the extreme conditions of modern conflict.

Key words: Psychological resilience, technologically advanced warfare, unmanned aerial vehicles, guided missiles, Armed Forces of Ukraine.

УДК 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.24>

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В УСТАНОВАХ ВИКОНАННЯ ПОКАРАНЬ

Вячеслав Ташматов

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: v1976t@ukr.net*

Юлія Шмаленко

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: jshmalenko@gmail.com*

Маргарита Гулько

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: marharytahulko@gmail.com*

Стаття присвячена дослідженню особливостей роботи практичного психолога в установах виконання покарань України. Визначено роль і завдання психолога в пенітенціарній системі, а також основні напрями його діяльності з особами, які відбувають покарання. Розглянуто психологічні особливості контингенту, зокрема вплив ізоляції на психологічний стан засуджених та процес їх ресоціалізації. Проаналізовано основні проблеми, з якими стикаються психологи в установах виконання покарань, включаючи професійні ризики, етичні дилеми та необхідність міждисциплінарної взаємодії. Запропоновані шляхи вдосконалення діяльності психологів, зокрема через використання сучасних психокорекційних програм, підвищення кваліфікації та реформування психологічної служби. Стаття висвітлює основні напрямки безпосередньої роботи практичного психолога в установах виконання покарань. Психолог проводить глибоке вивчення особистості засуджених, визначає їх психологічні особливості, виявляє осіб з підвищеним ризиком агресивної поведінки, суїцидальних намірів або психічних відхилень. Це дозволяє своєчасно вжити заходів для запобігання негативним проявам. Розробка та реалізація індивідуальних і групових програм психокорекції спрямовані на зміну деструктивних моделей поведінки, формування навичок конструктивного спілкування та самоконтролю. Профілактична діяльність включає заходи з попередження конфліктів та негативних психологічних явищ серед засуджених. Психолог надає консультації персоналу установи щодо особливостей поведінки засуджених, методів ефективної взаємодії та управління конфліктними ситуаціями. Також проводяться просвітницькі заходи для підвищення психологічної культури як серед персоналу, так і серед засуджених. Також психолог бере участь у розробці та реалізації програм соціальної адаптації, готує засуджених до життя після звільнення, сприяє відновленню їх соціальних зв'язків та формуванню позитивних життєвих установок. Стаття надає практичні рекомендації для покращення роботи психологів у пенітенціарних установах і може бути корисною для фахівців у галузі психології та пенітенціарної практики.

Ключові слова: практичний психолог, установи виконання покарань, пенітенціарна система, ресоціалізація, психологічна корекція, професійні ризики, емоційне вигорання, психодіагностика, психологічна реформа, кваліфікація психологів, етичні дилеми, міждисциплінарна взаємодія.

Постановка проблеми. Соціальна адаптація осіб, які відбувають покарання, є важливою складовою процесу ресоціалізації, яка передбачає не лише фізичне, але й психологічне відновлення засуджених. Робота практичного психолога в установах виконання покарань займає важливе місце в цьому процесі, адже на психолога покладається завдання забезпечення психологічного супроводу засуджених, що включає психокорекційну, психодіагностичну та консультативну допомогу. Проблематика психологічної роботи в пенітенціарних установах України стає особливо актуальною в умовах сучасних змін у пенітенціарній системі, що включають реформування правових норм, удосконалення умов утримання засуджених та реалізацію нових програм ресоціалізації. Однак практика показує, що психологічна допомога є недостатньо ефективною без належної підготовки та кваліфікації самих психологів, а також без наукового обґрунтування методів і підходів у їхній роботі.

Метою цієї статті є аналіз особливостей роботи практичного психолога в установах виконання покарань України, а також вивчення існуючих проблем та викликів, які постають перед психологами в процесі їхньої діяльності. Це дозволить розробити рекомендації щодо вдосконалення роботи психологічних служб у пенітенціарній системі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що питання психологічної роботи в установах виконання покарань було досліджене рядом вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, питання психологічної підтримки осіб, що відбувають покарання, вивчали такі вчені, як Бех І. Д., Вахоцька І. Дільна З. Ф., Устрицька Н. І. [1, с. 3]. Їхні роботи відзначають важливість психологічної реабілітації засуджених як інструменту профілактики рецидивів. Крім того, теоретичні аспекти професійної діяльності психологів у пенітенціарних установах були розглянуті у роботах таких науковців, як Назаров О. А., Озерський І. В., Матяш М. М., Лугньов В. Є., Прудка Л. М., Сулуцький В. В. [4, с. 7] та інших.

Формулювання цілей статті. Стаття повинна повноцінно розкрити діяльність психолога в установах виконання покарань і показати, що її квінтесенцією є саме процес перевиховання та ресоціалізації засуджених, оскільки вона орієнтована на забезпечення психологічної підтримки осіб, що перебувають в умовах ізоляції. Основним завданням психолога є діагностика психологічного стану засуджених, надання корекційної допомоги, а також допомога у розвитку їх соціальних навичок для подальшої адаптації до суспільства після звільнення. Психолог виступає як консультант і тренер, допомагаючи засудженим опанувати навички управління емоціями, стресом і конфліктами, що є необхідними для зниження ризику рецидиву. Крім того, психолог сприяє формуванню позитивної самооцінки у засуджених, що відіграє важливу роль у процесі їх ресоціалізації [3, с. 434].

Виклад основного матеріалу. Основні напрями роботи психолога в пенітенціарних установах охоплюють різні аспекти, зокрема:

1. Психодіагностична робота, яка включає проведення тестів для виявлення психологічних особливостей осіб, визначення рівня стресостійкості, наявності психопатологічних розладів та інших проблем.
2. Корекційна діяльність, спрямована на виправлення поведінкових патернів і зниження рівня агресивності, а також на формування соціальних і комунікативних навичок у засуджених.
3. Психотерапевтична підтримка, що включає роботу з особами, які мають посттравматичний стрес, депресії або інші розлади, що можуть бути наслідком ізоляції.
4. Соціально-психологічна адаптація, що передбачає допомогу в підготовці до звільнення, навчання індивідуальних стратегій поведінки в умовах свободи.
5. Групова робота з засудженими, де психолог проводить тренінги та семінари, спрямовані на розвиток групових норм поведінки та взаємодії [6, с. 187].

Правова основа діяльності психолога в пенітенціарних установах України визначається рядом нормативно-правових актів, зокрема Законом України «Про державну кримінально-виконавчу службу України» та іншими законами, що регламентують умови відбування покарань. Однак, незважаючи на наявність законодавчих норм, практичне застосування психологічної допомоги в установах виконання покарань потребує подальшого розвитку, зокрема щодо визначення прав і обов'язків психолога, стандартів надання психологічної допомоги та організації міждисциплінарної взаємодії. Психологи мають обов'язок зберігати конфіденційність, але при цьому їх діяльність не повинна порушувати загальні правові норми та принципи пенітенціарної системи. Необхідним є також вдосконалення процесу атестації психологів, їх професійного навчання та сертифікації для забезпечення високої якості надання послуг. Психолог повинен працювати в рамках етичних стандартів і дотримуватися принципів гуманізму, а також сприяти запобіганню жорстокого поводження з засудженими.

Особи, які перебувають в установах виконання покарань, мають специфічні психологічні особливості, які відрізняють їх від більшості населення. Перш за все, це люди, які пережили значний стрес, що супроводжує кримінальну діяльність, затримання та перебування в умовах ізоляції. Психологічний стан засуджених часто характеризується високим рівнем агресії, відчуженості та соціальної депривації, що зумовлюється тривалою ізоляцією від суспільства. Окрім цього, у таких осіб може спостерігатися висока частота психічних розладів, зокрема, депресій, тривожних станів та посттравматичних стресових розладів (ПТСР), особливо серед тих, хто був підданий фізичному чи психічному насильству до і під час утримання. Іншими специфічними рисами є схильність до соціальної інверсії та вищий рівень психопатичних рис, таких як антисоціальні тенденції, низька емпатія і проблеми з самоконтролем.

Ізоляція від суспільства є одним із найбільш значущих факторів, які впливають на психологічний стан осіб, які відбувають покарання. Дослідження показують, що тривале перебування в умовах обмеженої свободи може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як депресія, психосоматичні захворювання, а також до зміни особистісних якостей (наприклад, розвитку симптомів шизофренії або параної) [6, с. 97]. Психологічні наслідки ізоляції також включають зниження здатності до соціальної адаптації, порушення мотивації до змін і відновлення зв'язків із суспільством після звільнення. Ці фактори стають значною перешкодою на шляху ресоціалізації та можуть сприяти рецидивізму, якщо не буде надано належної психологічної допомоги. Зміни в поведінці і психічному стані можуть бути частково зворотними за умови професійної корекційної роботи, однак досягнення ефективної адаптації після ізоляції потребує значного часу і зусиль.

Психодіагностика є важливим інструментом для оцінки психологічного стану засуджених та визначення індивідуальних потреб у корекційній допомозі. Застосування різноманітних методів психодіагностики, таких як проективні тести, опитувальники особистості та когнітивно-поведінкові методи, дозволяє психологам точно оцінити рівень стресостійкості, емоційного фону та наявність психічних розладів у засуджених. Психологічне консультування є важливим аспектом допомоги засудженим, яке спрямоване на подолання особистісних проблем, а також на підтримку у важкі періоди емоційного стресу чи психічного дискомфорту.

Корекційна робота з особами, які відбувають покарання, має кілька основних напрямків [4, с. 128]:

1. Когнітивно-поведінкова терапія для корекції антисоціальних установок і зміни деструктивних поведінкових патернів.

2. Психотерапевтична допомога для роботи з глибшими психічними травмами, такими як посттравматичний стресовий розлад або внутрішня порожнеча.

3. Соціальна адаптація через навчання новим соціальним навичкам і нормам поведінки в суспільстві. Психологи використовують індивідуальні та групові методи роботи, враховуючи особливості кожного засудженого та його ступінь готовності до змін. Це важливо, оскільки лише персоналізований підхід може забезпечити ефективну допомогу та знизити ризик рецидиву.

Діяльність практичного психолога в установах виконання покарань орієнтована на роботу з людьми, які пережили важкі соціальні, психологічні та емоційні стреси. Психологічні особливості контингенту включають високий рівень агресії, соціальної депривації та психічних розладів, що вимагає від психолога застосування спеціалізованих методів діагностики та корекції [1, с. 523]. Важливими аспектами роботи є надання психологічної допомоги в умовах ізоляції та адаптація до норм соціуму після звільнення. Психодіагностика, консультування та корекційна робота є основними інструментами, що дозволяють знижувати ризик рецидиву та сприяти успішній ресоціалізації засуджених.

Робота психолога в установах виконання покарань є високонавантаженою і емоційно важкою, оскільки вона пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які перебувають у стресових умовах та мають складні психічні розлади. Психологи часто стикаються з професійними ризиками, такими як синдром емоційного вигорання, який виникає через перевантаження емоційними проблемами клієнтів, відсутність можливості відновлення емоційних ресурсів, а також через системну ізоляцію від підтримки та допомоги. Синдром вигорання проявляється в емоційній виснаженості, зниженні ефективності роботи та негативному ставленні до клієнтів. Це явище потребує уваги та профілактичних заходів, таких як регулярні психологічні тренінги для фахівців, підтримка професійної спільноти та можливості для відпочинку.

Робота психолога в пенітенціарній системі часто стикається з етичними дилемами, зокрема питаннями конфіденційності та балансування між професійною етикою і вимогами правоохоронних органів [5, с. 314]. Психолог має обов'язок дотримуватися принципу конфіденційності, однак, у деяких випадках, необхідно ділитися інформацією з іншими органами, якщо це стосується безпеки чи правопорушень. Наприклад, якщо засуджений загрожує собі або іншим, психолог може бути змушений повідомити про це адміністрацію установи. Такі ситуації створюють конфлікт між обов'язком захищати особисту інформацію клієнта та забезпеченням безпеки в установі. Важливими є чітко прописані етичні стандарти і методи роботи для того, щоб мінімізувати такі дилеми і забезпечити відповідальну роботу психолога.

Успіх роботи психолога в установах виконання покарань неможливий без ефективної міждисциплінарної взаємодії з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, медики, адміністрація установи, а також правоохоронні органи. Психологи повинні співпрацювати з цими професіоналами для досягнення єдиного підходу до ресоціалізації та реабілітації засуджених. Взаємодія з медичними працівниками дозволяє коректно оцінювати психічний стан осіб та своєчасно виявляти можливі психічні розлади. Співпраця з соціальними працівниками є важливою для організації соціальних програм для засуджених, а з адміністрацією - для покращення загальних умов життя в установі. Всі ці аспекти взаємодії є важливими для досягнення успіху в процесі корекції поведінки та підготовки до звільнення.

Сучасні психокорекційні програми є важливим інструментом у роботі психолога з особами, які відбувають покарання. Вони включають як індивідуальні, так і групові методи впливу на особистість засудженого, що дозволяє коригувати деструктивні поведінкові патерни і допомагати у ресоціалізації [7, с. 98]. Одним з найефективніших напрямів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка сприяє зміні антисоціальних установок,

формуванню здорових стратегій подолання стресу та розвитку емоційної стабільності. Крім того, програми, орієнтовані на розвиток соціальних навичок, допомагають засудженим відновити здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми. Іншими важливими підходами є психотерапевтичні техніки, такі як арт-терапія, музикотерапія та психодрама, які використовуються для вираження емоцій, самопізнання та побудови нових соціальних ролей. Важливою умовою для успішного застосування цих програм є їх адаптація до специфіки контингенту і умови пенітенціарних установ.

Оскільки робота психолога в пенітенціарних установах є складною та емоційно виснажливою, необхідно постійно підвищувати кваліфікацію фахівців, щоб вони могли ефективно працювати з різними категоріями засуджених, адаптувати нові методи і підходи до змінюваних умов. Підвищення кваліфікації повинно охоплювати не лише знання сучасних психокорекційних методів, але й навички з управління стресом, боротьби з професійним вигоранням, а також освоєння методів роботи з особами, що страждають від психічних розладів. Супервізія - це ще один важливий елемент професійного розвитку психологів. Регулярні супервізії дають можливість фахівцям отримувати зворотний зв'язок щодо їх роботи, обговорювати складні випадки, обмінюватися досвідом з колегами та отримувати підтримку для подолання емоційного вигорання. Супервізії дозволяють забезпечити якісну психологічну допомогу, знижуючи ризики професійних помилок та неефективних практик.

Реформування пенітенціарної системи України є важливим кроком для підвищення ефективності роботи психологів у цих установах. Одним з основних напрямків реформ є інтеграція психологічних послуг у загальний процес ресоціалізації засуджених [4, с. 128]. Для цього необхідно створити умови для більш тісної співпраці психологів з іншими фахівцями - соціальними працівниками, медиками, педагогами та юристами. Крім того, потрібно розширити можливості для надання психологічної допомоги не лише під час перебування засудженого в установі, але й після його звільнення, в рамках програм підтримки на етапі реінтеграції в суспільство. Особливої уваги заслуговує питання підвищення фінансування та ресурсного забезпечення психологічної служби, адже недостатня кількість фахівців та обмежені ресурси суттєво обмежують можливості для ефективної роботи. Реформа має включати також стандартизацію методів та процедур надання психологічної допомоги, що сприятиме підвищенню якості послуг і забезпеченню єдиного підходу до роботи з різними категоріями засуджених.

Висновки. Дослідження діяльності практичного психолога в установах виконання покарань України дозволяє зробити низку важливих висновків, які стосуються як специфіки роботи психологів, так і шляхів удосконалення їхньої діяльності в пенітенціарній системі.

Практичні психологи в цих установах виконують надзвичайно важливу функцію, спрямовану на корекцію поведінки засуджених, підтримку їх психологічного здоров'я та адаптацію до умов ізоляції. Вони є важливими учасниками процесу ресоціалізації та реабілітації осіб, що відбувають покарання.

З огляду на специфіку контингенту, психологи повинні володіти широким спектром методів і технік, орієнтуючись на індивідуальні психологічні потреби засуджених, враховуючи соціальну депривацію, агресивність, порушення емоційно-волевої сфери, а також психічні розлади. Одним з найбільших викликів для психологів є професійні ризики, такі як емоційне вигорання та етичні дилеми, зокрема конфлікти між конфіденційністю та вимогами адміністрації установ. Врахування цих факторів є необхідним для забезпечення ефективності роботи.

Використання сучасних психокорекційних програм, підвищення кваліфікації фахівців через регулярні тренінги та супервізії, а також проведення реформи психологічної

служби є основними напрямками вдосконалення діяльності практичних психологів у пенітенціарних установах України.

Необхідно розширити спектр використовуваних психокорекційних програм, включаючи новітні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та музикотерапія, що дозволяють більш ефективно працювати з людьми, що мають складні психічні та поведінкові розлади. Рекомендується запровадити регулярні тренінги та супервізії для психологів у пенітенціарних установах, щоб підвищити їх професійну компетентність, запобігти емоційному вигоранню та підтримати морально-психологічний клімат у професійній діяльності.

Реформування пенітенціарної системи повинно передбачати інтеграцію психологічних послуг у загальний процес ресоціалізації та реабілітації засуджених. Потрібно сприяти більш тісній взаємодії психологів з іншими фахівцями (соціальними працівниками, медиками, педагогами) для досягнення комплексних результатів у процесі ресоціалізації. Необхідно збільшити фінансування психологічних служб в установах виконання покарань для забезпечення належних умов для роботи психологів, включаючи придбання сучасних методичних матеріалів і навчальних програм.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. *Виховання особистості : підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : Либідь, 2008. 848 с. : іл. ISBN 978-966-06-0490-2.
2. Вахоцька І. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. № 1150. С. 6–8. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/4346>
3. Дільна З. Ф., Устрицька Н. І. Психологічні особливості ресоціалізації засуджених. *Порівняльно-аналітичне право*. 2020. № 1. С. 433–436.
4. Назаров О. А. Проблема ефективності психокорекційної роботи пенітенціарного психолога з засудженими в умовах колонії. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т. 7, Вип. 17. С. 126–129.
5. Озерський І. В. Психологія ув'язнених та організація їх ресоціалізації в пенітенціарних установах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2024. Вип. 85, ч. 3. С. 312–317. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2024/11/51-2.pdf>
6. Матяш М. М., Луньов В. Є., Прудка Л. М. *Пенітенціарна психологія : навчальний посібник*. Київ : НМУ імені О. О. Богомольця, 2023. 223 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/suchasna-medytsyna/penitentsiarna-psykholohiia>
7. Сулуцький В. В. Робота пенітенціарного психолога в умовах війни. *Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму «Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України»* м. Київ, 2022. С. 97–100. URL: https://www.researchgate.net/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAN_VIJNI

FEATURES OF THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST IN THE INSTITUTIONS OF EXECUTION OF PUNISHMENTS

Vyacheslav Tashmatov

*Odesa Law Academy National University
9, Academic str., Odessa, Ukraine, 65009
e-mail: v1976t@ukr.net*

Yulia Shmalenko

*Odesa Law Academy National University
9, Academic str., Odessa, Ukraine, 65009
e-mail: jshmalenko@gmail.com*

Margarita Gulko

*Odesa Law Academy National University
9, Academic str., Odessa, Ukraine, 65009
e-mail: marharytahulko@gmail.com*

The article is devoted to the study of the peculiarities of the work of a practical psychologist in institutions of execution of punishments of Ukraine. The role and tasks of the psychologist in the penitentiary system, as well as the main directions of his activity with persons serving sentences are determined. The psychological features of the contingent, in particular the influence of isolation on the psychological state of the convicts and the process of their re-socialization, are considered. The main problems faced by psychologists in penitentiary institutions, including occupational risks, ethical dilemma and the need for interdisciplinary interaction, are analyzed. The ways of improving the activities of psychologists, in particular through the use of modern psycho-correction programs, advanced training and reform of the psychological service, are proposed. The article covers the main directions of direct work of a practical psychologist in the institutions of penalties. The psychologist conducts a deep study of the personality of the convicts, determines their psychological characteristics, identifies persons with increased risk of aggressive behavior, suicidal intentions or mental abnormalities. This allows you to take time to prevent negative manifestations. The development and implementation of individual and group programs of psycho-correction are aimed at changing destructive models of behavior, the formation of constructive communication and self-control skills. Preventive activity includes measures to prevent conflicts and negative psychological phenomena among convicts. The psychologist provides advice from the institution's staff on the peculiarities of the conduct of convicts, methods of effective interaction and conflict management. Educational measures are also held to enhance psychological culture both among staff and among convicts. The psychologist also participates in the development and implementation of social adaptation programs, prepares convicts for life after release, promotes the restoration of their social ties and the formation of positive life attitudes. The article provides practical recommendations for improving the work of psychologists in penitentiary institutions and can be useful for specialists in psychology and penitentiary practice.

Key words: practical psychologist, correctional facilities, penitentiary system, resocialization, psychological correction, professional risks, emotional burnout, psychodiagnostics, psychological reform, psychologist qualifications, ethical dilemmas, interdisciplinary cooperation.

УДК 159.9:364:355.292

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.25>

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ЧЕРЕЗ МЕХАНІЗМИ ПОСЛУГ У ГРОМАДІ

Світлана Фера

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,
вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, Україна, 14035
e-mail: svetlanafera@stu.cn.ua*

Катерина Максьом

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,
вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, Україна, 14035
e-mail: maxsemka@stu.cn.ua*

У статті висвітлено актуальну проблему удосконалення механізмів соціальної підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО), через призму розвитку послуг у територіальних громадах України. З урахуванням трансформацій, зумовлених процесами децентралізації, воєнним конфліктом, зростанням внутрішньої міграції та соціально-економічними викликами, акцент зроблено на пошуку ефективних моделей психосоціальної допомоги. Дослідження ґрунтується на сучасному концептуальному підході до соціальної роботи, що передбачає активну участь клієнта, міждисциплінарну взаємодію та побудову індивідуального маршруту супроводу родини.

Проаналізовано основні компоненти системи соціальних послуг у громаді: діяльність центрів соціальних служб, мобільних бригад, спеціалізованих установ, а також партнерські ініціативи з міжнародними та громадськими організаціями. Особливу увагу приділено таким формам допомоги, як соціальне консультування, кризове втручання, супровід родин з дітьми, правова та психологічна підтримка, профілактична робота. Розкрито значення кейс-менеджменту, мультидисциплінарного підходу, впровадження цифрових сервісів і створення локальних програм підтримки.

Зроблено висновок, що ефективна система підтримки сімей у СЖО повинна бути інтегрованою, гнучкою, орієнтованою на результат та сталий розвиток. Оптимізація соціальної роботи передбачає не лише адміністративні зміни, а й переосмислення ролі громади як повноцінного суб'єкта соціального захисту. Практична реалізація таких підходів є запорукою не лише подолання кризових ситуацій, а й запобігання соціальному відчуженню, забезпечення гідного життя та зміцнення суспільної згуртованості.

Ключові слова: соціальні послуги, громада, складні життєві обставини, соціальний супровід, психосоціальна допомога, кейс-менеджмент, децентралізація, мультидисциплінарний підхід, внутрішньо переміщені особи, профілактика.

Актуальність проблеми. Сучасна соціальна політика України спрямована на побудову ефективної системи підтримки сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, з урахуванням принципів децентралізації, субсидіарності та сімейно-орієнтованого підходу. Громада стала ключовим осередком, у межах якого забезпечується доступ до соціальних послуг, що покликані не лише подолати наслідки кризових ситуацій, а й запобігти їх виникненню.

В умовах глибоких соціально-економічних змін, воєнного стану, зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, рівня безробіття та домашнього насильства, значна частина сімей опиняється в ситуаціях, коли самотійно подолати труднощі стає вкрай

складно. Ці сім'ї нерідко стикаються з багатовимірними викликами – від матеріального зубожіння і втрати житла до психологічних травм та соціальної ізоляції. З огляду на це, особливого значення набуває роль центрів соціальних служб, які виступають ключовими інституціями у системі надання допомоги та супроводу таких родин.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблема, якій присвячене дане дослідження, розроблялась у працях українських та зарубіжних науковців: О. В. Безпалько, Л. І. Левченко, А. Й. Капської, І. Д. Зверєвої, Ж. В. Петрочко, Л. С. Виготського, М. Луше, Дж. Анселена та ін. Водночас, комплексні дослідження, присвячені безпосередньо ролі центрів соціальних служб у нових умовах (2022–2025 рр.), досі залишаються обмеженими.

Загальний стан наукової розробленості проблеми дозволяє виявити певні теоретичні й практичні суперечності. З одного боку, соціальні служби є визнаними інструментами підтримки сімей, з іншого – бракує цілісних моделей, здатних ефективно діяти в умовах кризи. Зокрема, існує розрив між нормативною базою і реальними можливостями фахівців на місцях. Відтак, дослідження спрямоване на подолання цих прогалин, систематизацію позитивного досвіду і пошук шляхів удосконалення практики.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах трансформації сфери надання соціальних послуг особливого значення набуває підхід, який розглядає родину не як пасивного споживача допомоги, а як активного учасника процесу змін. Це означає, що фахівці з соціальної роботи, які працюють у громадах, мають не лише ідентифікувати потреби, а й мотивувати сім'ю до співпраці, формувати навички самодопомоги, розвивати внутрішні ресурси для подолання кризи. Такий підхід забезпечує не просто вирішення конкретної проблеми, а відновлення повноцінного функціонування родини у суспільстві [7].

Розвиток послуг на рівні громади тісно пов'язаний з процесами децентралізації, що дали змогу територіальним громадам самостійно приймати рішення щодо фінансування, організації та контролю якості соціальних послуг. Це, у свою чергу, підвищило відповідальність місцевої влади перед жителями та дало поштовх до створення інноваційних моделей підтримки.

Одним із важливих напрямів підтримки сімей у складних життєвих обставинах на рівні громади є соціальний супровід. Це форма довготривалої допомоги, що базується на тісному контакті між фахівцем і клієнтом, спрямована на досягнення стабільності, самостійності та соціальної адаптації сім'ї. Супровід передбачає регулярне оновлення плану допомоги, супутній моніторинг змін у ситуації, активну співпрацю з іншими установами – школами, лікарнями, службами у справах дітей тощо [1].

Особливої уваги набуває практика роботи з сім'ями, у яких є діти. У таких випадках акцент робиться не лише на безпеці й базових потребах дитини, а й на відновленні функціонального батьківства, підвищенні рівня батьківських компетентностей. У межах громад створюються батьківські школи, групи підтримки, індивідуальні консультації для батьків, що мають труднощі у вихованні, або для тих, хто вийшов із кризового середовища (насильство, вживання психоактивних речовин, безробіття) [5].

Особливе місце в системі підтримки займають діти, які стали свідками або жертвами домашнього насильства, соціального сирітства, переміщення, втрати близьких. Громада покликана забезпечити їм індивідуальну програму захисту прав, безпечне середовище, підтримку у сфері освіти та охорони здоров'я. Ефективною формою є кейс-менеджмент – метод, що дає змогу поєднати індивідуальну роботу з дитиною з участю мультидисциплінарної команди [4].

Не менш важливим є питання доступності соціальних послуг для внутрішньо переміщених осіб. Саме громади стали первинною ланкою реагування на кризу, викликану

воєнними діями. ОТГ організовували пункти прийому ВПО, забезпечували гуманітарну допомогу, залучали міжнародну допомогу, надавали тимчасове житло та психологічну підтримку. Послуги для ВПО мають бути гнучкими, негайними за термінами надання та максимально адаптованими під потреби конкретної родини.

Іншим критично важливим напрямом є запровадження технологічних інновацій – насамперед, цифровізація процесів надання соціальних послуг. В умовах обмеженого ресурсу це дозволяє зменшити навантаження на персонал, забезпечити оперативність, а також підвищити доступність для населення. Наприклад, електронні кабінети, чат-боти, SMS-інформування можуть значно пришвидшити комунікацію з клієнтами. Сервіс «єДопомога», який було запроваджено в Україні у 2022 році, є прикладом успішного діджитал-інструменту, що об'єднав державну допомогу і волонтерські ініціативи.

Важливим аспектом формування сучасної системи соціальної підтримки є дотримання принципів інклюзивності та доступності. У громадах мають бути створені умови, за яких кожна сім'я, незалежно від складу, соціального статусу, фізичного стану чи місця проживання, зможе отримати необхідну допомогу. Особливо актуальним є забезпечення прав сімей, які виховують дітей з інвалідністю, багатодітних родин, а також родин, які пережили втрату внаслідок війни.

У межах євроінтеграційного курсу Україна імплементує міжнародні практики в галузі соціального захисту. Зокрема, елементи німецької, польської та шведської моделей соціальних послуг, орієнтованих на громаду, поступово інтегруються у вітчизняну практику. Ці моделі передбачають не лише надання допомоги, а й активізацію внутрішніх ресурсів родини, розвиток соціального підприємництва, залучення волонтерів до реалізації сервісів [2].

Оптимізація соціальної роботи також має включати розвиток партнерства з неурядовими організаціями. На тлі обмежених фінансових ресурсів місцевих бюджетів саме громадські ініціативи здатні надати гнучкі формати допомоги – від кризового консультування до гуманітарної підтримки. Інституційна підтримка реформ надається міжнародними організаціями, такими як UNICEF, UNDP, USAID, Save the Children. Вони не лише фінансують пілотні проекти, а й сприяють розробці стандартів, навчальних програм, проведенню тренінгів для фахівців громад. У результаті цього громади, які беруть участь у програмах технічної допомоги, демонструють вищу ефективність, якість послуг і рівень задоволеності серед населення.

Разом із тим, на практиці виявляються низка проблем. Серед них – кадровий голод у малих громадах, низька заробітна плата соціальних працівників, відсутність інфраструктури для надання окремих видів послуг (зокрема тимчасового притулку, кризових центрів, центрів денного перебування дітей), нерівномірне фінансування, брак електронних інструментів управління. Також є проблема недовіри громадян до соціальних служб, що вимагає покращення комунікації, прозорості рішень, участі населення в процесах планування.

Ще один важливий виклик – емоційне вигорання фахівців. Постійна робота з сім'ями у кризі, високий рівень напруження, велике навантаження без належної психологічної підтримки створюють ризик професійної дезадаптації. Тому доцільним є впровадження систем супервізії, колективного розбору кейсів, регулярного підвищення кваліфікації та етичного консультування.

Ефективність послуг у громаді безпосередньо пов'язана з рівнем залучення мешканців до процесу їх створення. Формування дорадчих органів при радах, відкриті обговорення бюджетів, запровадження практики опитувань, розвиток волонтерства – усе це сприяє наближенню допомоги до реальних потреб громади. Соціальна підтримка перестає бути суто адміністративною послугою й перетворюється на процес співпраці, в основі якого – гідність, довіра та розвиток потенціалу.

Одним із сучасних інструментів оптимізації є розширення спектру превентивних заходів. Згідно з міжнародними підходами, соціальна робота не має обмежуватися виключно реагуванням на кризу. Натомість ефективні моделі зосереджуються на ранньому виявленні сімей у зоні ризику, роботі з потенційними проблемами ще до того, як вони трансформуються в кризу. Такий підхід широко впроваджено в країнах ЄС, зокрема в Швеції та Нідерландах, де служби соціального захисту активно співпрацюють із закладами освіти, первинною ланкою медицини, службами психологічної допомоги.

В українських реаліях цей підхід частково реалізується через інститути шкільних психологів, фахівців із соціальної роботи при навчальних закладах, а також мобільні бригади соціально-психологічної допомоги. Однак повноцінна система превенції в більшості громад ще не сформована, що знижує загальну ефективність соціальної підтримки.

Серед важливих стратегій оптимізації також варто виокремити реформу обліково-звітної документації. Багато фахівців витрачають значну частину часу на формальні паперові процедури, які дублюються в кількох формах. Запровадження єдиних електронних реєстрів отримувачів послуг, спрощення форм звітності, інтеграція даних між установами – дозволить не лише зменшити адміністративне навантаження, а й оперативніше ухвалювати рішення, базовані на актуальній аналітиці [3].

Окрему увагу слід приділити питанням моніторингу та оцінки ефективності надання послуг. Без об'єктивної оцінки впливу заходів складно розробити стратегії вдосконалення. У цьому контексті доцільним є впровадження системи незалежного зовнішнього моніторингу, регулярного опитування отримувачів послуг, використання індикаторів результативності.

Також стратегія оптимізації повинна враховувати питання професійної етики. У ситуаціях кризи клієнти є особливо вразливими, тому фахівець повинен діяти в межах чітко визначених етичних норм, захищати інтереси сім'ї, дотримуватися конфіденційності. Включення етичних стандартів у щоденну практику, організація навчань із розбором етичних кейсів, впровадження стандартів етичного аудиту сприятиме формуванню довіри до системи соціальної роботи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на сучасному етапі розвитку соціальної політики в Україні актуальним стає формування стратегічного бачення оптимізації соціальної роботи з родинами в СЖО не лише як реагування на кризу, а як системної, проактивної, інклюзивної та ресурсно забезпеченої діяльності. Потрібна трансформація підходів від формального виконання процедур до реального супроводу змін у житті клієнтів.

Потенційними стратегіями такого оновлення можуть стати: перехід до міжвідомчого партнерства з інтегрованими командами спеціалістів; розвиток цифрових сервісів, що забезпечують гнучкість та прозорість соціальних послуг; інституційна підтримка фахівців, включно із супервізією та етичною підтримкою; локалізація програм допомоги, що відповідають конкретним потребам громад; превентивні дії, спрямовані на раннє виявлення проблем; залучення населення до прийняття рішень у соціальній сфері.

Успішна реалізація наведених стратегій можлива лише за умови політичної волі, стабільного фінансування, підготовки фахових кадрів і довіри між суб'єктами соціального захисту.

Список використаної літератури

1. Державний стандарт соціального супроводу сімей : наказ Мінсоцполітики України від 31.03.2020 № 186. URL: <https://www.msp.gov.ua> (дата звернення: 25.04.2025)
2. Любецька М. М. Аналіз зарубіжного досвіду надання соціальних послуг, здійснення соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних жит-

- тєвих обставинах. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 19. С. 109–116. DOI: 10.32702/2306-6814.2018.19.109
3. Міністерство соціальної політики України. Методичні рекомендації щодо організації надання соціальних послуг в умовах децентралізації. К., 2022. 84 с.
 4. Основи кейс-менеджменту в соціальній роботі : навч. посіб. / за ред. Н. Ларіонової. Київ : Академія, 2020. 188 с.
 5. Савчук А. В. Соціальний супровід сімей з дітьми : інструменти та технології. Київ : Ліра-К, 2021. 168 с.
 6. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / І. Д. Зверєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін. ; за заг. ред. І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. Київ : Науковий світ, 2003. 233 с.
 7. Фера С. Інновації в соціальній підтримці учасників бойових дій у процесі їх адаптації до мирного життя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 103–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-15>.

OPTIMIZATION OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR FAMILIES IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES THROUGH COMMUNITY-BASED SERVICE MECHANISMS

Svitlana Fera

*Chernihiv Polytechnic National University,
95, Shevchenko str., Chernihiv, Ukraine, 14035
e-mail: svetlanafera@stu.cn.ua*

Kateryna Maksom

*Chernihiv Polytechnic National University,
95, Shevchenko str., Chernihiv, Ukraine, 14035
e-mail: maxsemka@stu.cn.ua*

The article addresses the pressing issue of improving mechanisms of social support for families in difficult life circumstances (DLC) through the development of community-based services in Ukrainian territorial communities. In light of ongoing transformations – triggered by decentralization processes, military conflict, increasing internal migration, and socio-economic challenges – the focus is placed on identifying effective models of psychosocial assistance. The study is grounded in a modern conceptual approach to social work, which emphasizes active client participation, interdisciplinary collaboration, and the creation of individualized support trajectories for families.

The key components of the local social services system are analyzed, including the work of social service centers, mobile response teams, specialized institutions, and partnerships with international and non-governmental organizations. Special attention is given to such forms of assistance as social counseling, crisis intervention, family case management, legal and psychological support, and preventive measures. The article highlights the significance of case management, interdisciplinary methodology, digital service implementation, and the development of localized support programs.

It is concluded that an effective support system for families in DLC should be integrated, flexible, outcome-oriented, and focused on sustainable development. The optimization of social work entails not only administrative reform but also a rethinking of the role of the community as an active agent of social protection. The practical application of these approaches is seen as essential for overcoming crisis situations, preventing social exclusion, ensuring a dignified life, and strengthening social cohesion.

Key words: social services, community, difficult life circumstances, social support, psychosocial assistance, case management, decentralization, interdisciplinary approach, internally displaced persons, prevention.

УДК 159.955:195.942]:159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.26>

РОЛЬ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ У РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ПІДТРИМАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Христина Цьомик

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua*

Актуальність статті зумовлена зростанням потреби в підтриманні психічного здоров'я особистості в умовах воєнного часу, стресу, соціальної напруги та екзистенційної невизначеності. У ній розглядається когнітивна реконструкція як психологічний механізм реалізації саногенного мислення, що виступає чинником підтримання психічного здоров'я. Визначено, що саногенне мислення – це стиль когнітивної діяльності, який дозволяє особистості знижувати психоемоційну напругу, конструктивно переосмислювати складні ситуації, трансформуючи деструктивні установки на адаптивні. Когнітивна реконструкція, у свою чергу, є свідомим процесом ідентифікації, аналізу та трансформації автоматичних негативних думок, ірраціональних переконань і мисленнєвих викривлень у здорові, реалістичні інтерпретації життєвих подій. У статті проаналізовано сутність та механізми психічного здоров'я, саногенного мислення, а також функції когнітивної реконструкції у підтриманні психічного благополуччя, такі як зниження рівня тривожності, депресивності, підвищення емоційної саморегуляції та стресостійкості. Підкреслено, що когнітивна реконструктивна діяльність не лише знижує рівень емоційної напруги, а й формує внутрішні ресурси особистості, сприяючи активізації її життєздатності, психологічної стійкості та конструктивної поведінки. Показано, що цей механізм сприяє формуванню цілісної Я-концепції, розвитку рефлексії та свідомого ставлення до себе й дійсності, що є важливим контекстом саногенного мислення. Обґрунтовано, що когнітивна реконструкція виконує посередкову функцію між саногенним мисленням та психічним здоров'ям, забезпечуючи адаптацію, внутрішню рівновагу та позитивну динаміку особистісного розвитку. Висвітлено зв'язок між саногенним мисленням і психічним здоров'ям, де когнітивна реструктуризація виступає посередником, забезпечуючи внутрішню рівновагу та позитивний розвиток особистості. Стаття підкреслює важливість інтеграції когнітивної реструктуризації у практики психологічної допомоги для підвищення психічної стійкості, особливо в умовах кризових ситуацій. Перспективи подальших досліджень включають емпіричну перевірку ефективності цього механізму та розробку психологічних інтервенцій для різних соціальних груп.

Ключові слова: когнітивна реструктуризація, саногенне мислення, психічне здоров'я, психологічна стійкість, емоційна регуляція.

Актуальність проблеми. Однією з найактуальніших і найгостріших проблем сучасного суспільства є питання збереження здоров'я населення. Повномасштабна війна в Україні, соціально-економічна нестабільність, політична невизначеність і непередбачуваність майбутнього насамперед негативно впливають на психічне здоров'я людини. В умовах воєнного стану, в якому перебуває українське суспільство, зростає потреба у наукових психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення різних рівнів психогенних переживань особистості. Зокрема, значно збільшився запит на психологічну допомогу у подоланні стресу, психологічної травми, фрустрації, горя, страху, депресивних станів та в цілому – на підтримку психічного здоров'я. Хоча сучасна психологічна наука вже має в арсеналі перевірені методики та техніки, які ефективно застосовуються у роботі

з такими запитами, водночас все ще відчутна потреба в інноваційних технологіях, що дозволили б пришвидшити процес подолання страждань і сприяли б стабілізації психоемоційного стану особистості.

У зв'язку з цим, доцільним є найперше заглибитися в сутність поняття психічного здоров'я, специфіку одного з ефективних типів мислення, в основі якого лежить зорієнтованість на підтримання здоров'я людини, а саме саногенне мислення та зміст однієї з терапевтичних технік – когнітивної реструктуризації, що спрямована на ідентифікацію, аналіз і зміну негативних або спотворених мисленнєвих патернів, деструктивних переконань і установок на більш реалістичні та конструктивні, що допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес, гнів. та широко використовується для покращення психічного здоров'я загалом.

Варто зазначити, що проблему психічного здоров'я на науковій психологічній арені досліджували такі вчені як А. Бек який аналізував депресію, тривожні розлади, розробив методи когнітивної реконструкції, К. Роджерс акцентував увагу на гуманістичному підході до психічного здоров'я, М. Селігман розробив концепцію психологічного благополуччя, вивчав фактори щастя, резильєнтності (психологічної стійкості), В. Франкл досліджував питання сенсу життя і вплив його відсутності на психічне здоров'я, Ед Дінер дослідник благополуччя людини, автор масштабних досліджень щастя. Серед українських вчених хочемо відзначити Г. Балл, яка займалася проблемами особистісного зростання, психологічного захисту і стабільності психіки, О. Василюк виділила механізми психічного здоров'я, Л. Карамушка виділяла основні критерії та показники психічно здорової людини та специфіку означеного поняття в контексті психологічного здоров'я, Г. Ложкін, М. Мушкевич вивчали контекст та складові поняття «психічне здоров'я», С. Максименко вивчав психологічне здоров'я особистості, механізми емоційної регуляції, стресостійкість, В. Моргун розробляв концепції психічного здоров'я, саморозвитку, етичної відповідальності особистості, Т. Титаренко досліджувала життєстійкість, психологічне благополуччя, стратегії подолання кризових ситуацій.

Метою статті є теоретично проаналізувати когнітивну реструктуризацію як механізм саногенного мислення, що виступає чинником психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я є однією з найвищих цінностей у житті людини, і в умовах війни в Україні це усвідомлюється особливо гостро. Важливою складовою загального здоров'я є психічне благополуччя та психосоціальна стабільність особистості. Рівень психічного здоров'я у різних країнах виступає чітким індикатором якості життя, що забезпечує людині відчуття повноцінності, значущості, здатності бути активним і творчим членом суспільства. Позитивні емоції, як прояв психічного здоров'я, а також задоволення від професійної діяльності, досягнень і міжособистісних контактів є фундаментальними складниками відчуття благополуччя, а отже й щастя. Згідно з даними World Happiness Report, у 2023 році до десятки найщасливіших країн увійшли Фінляндія, Данія, Ісландія, Ізраїль, Нідерланди, Швеція, Норвегія, Швейцарія, Люксембург та Нова Зеландія. Україна ж, на жаль, опинилася лише на 92-му місці серед 150 країн, що брали участь у дослідженні.

Ці показники можуть засвідчити, що в сучасних умовах соціальних змін, зростання рівня тривожності, нестабільності та зниження психологічної стійкості особистості проблема благополуччя та збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності.

З огляду на це, доцільним є звернення до теоретичного аналізу поняття психічного здоров'я, його основних характеристик та чинників, що впливають на його формування й підтримання. Визначення цього поняття має різні акценти залежно від наукової парадигми: медичної, психологічної, соціальної та інтегративної.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя суспільства. У психологічному контексті це не лише відсутність психічних захворювань, а й наявність позитивного ставлення до себе, здатності до саморегуляції, емоційної рівноваги, адекватної самооцінки та цілісної Я-концепції.

Отже, психічне здоров'я можна розглядати як такий стан психіки, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища, адекватність поведінки, особистісний розвиток, професійну й побутову ефективність.

Згідно позиції Г. Ложкіна, психічне здоров'я – це стан емоційно-інтелектуальної сфери, в основі якого лежить відчуття душевного комфорту, що сприяє адекватним формам поведінки. М. Мушкевич підкреслює, що психічне здоров'я – це гармонійне функціонування психічних процесів, цілісність і злагодженість усіх психічних функцій, відсутність патологічних проявів, що забезпечують адекватну регуляцію діяльності та поведінки відповідно до умов навколишнього середовища [5].

Міжнародні критерії психічного здоров'я включають такі показники: інтелектуальний рівень, цілеспрямованість, моральність, гнучкість і логічність мислення, особливості харчування та сексуальності, емоційну стабільність, соціальну поведінку, а також ставлення до власного здоров'я.

Науковці, Л. Карамушка, С. Максименко виокремлюють такі основні характеристики психічно здорової особистості:

- адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття;
- високий рівень саморегуляції емоцій і поведінки;
- здатність встановлювати конструктивні стосунки з іншими людьми;
- здатність розвиватися та самореалізовуватись;
- приймати самостійні рішення;
- долати життєві труднощі та отримувати задоволення від життя.
- гнучкість мислення та адаптивність до змін;
- наявність внутрішніх опор (цінностей, переконань, цілей), що допомагають долати труднощі [6].

Психічне здоров'я є динамічним процесом, який формується за допомогою психологічних соціальних і фізіологічних механізмів та під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Механізми психічного здоров'я – це сукупність психологічних, фізіологічних, поведінкових та соціальних процесів, які забезпечують здатність людини адаптуватися до життєвих труднощів, підтримувати емоційний баланс, зберігати працездатність і задоволення від життя.

У контексті збереження психічного здоров'я особистості, зокрема в умовах воєнного часу, важливо враховувати комплекс внутрішніх і зовнішніх механізмів, що сприяють її стійкості та адаптації. О. Василевська виокремлює п'ять основних груп таких механізмів [2].

До психологічних механізмів належать: особистісна ресурсність, що передбачає здатність мобілізувати внутрішні сили та знаходити життєвий сенс; саморегуляція, як уміння керувати емоціями, поведінкою та мисленням; позитивне мислення, орієнтоване на можливості; психологічна гнучкість, яка забезпечує адаптацію до змін; а також самоусвідомлення – здатність розуміти власні потреби, мотиви та емоційні стани.

Фізіологічні механізми включають гармонійну роботу нервової системи, стабільний гормональний фон (серотонін, дофамін, кортизол тощо), а також здоровий спосіб життя, який забезпечується повноцінним сном, збалансованим харчуванням і фізичною активністю.

До соціальних механізмів відносяться: підтримка з боку близького оточення, навички ефективної комунікації та здатність до соціальної інтеграції, що забезпечує відчуття приналежності до суспільства.

Окрему групу становлять захисні психологічні механізми, характерні для психоаналітичного підходу. До них належать: раціоналізація – спроба знайти логічне виправдання неприйнятній поведінці; проекція – приписування власних емоцій іншим; витіснення (репресія) – несвідоме «забування» болісних переживань; та сублімація – перетворення внутрішньої напруги на соціально прийнятну активність (наприклад, творчу діяльність).

Останню групу становлять когнітивні механізми, зокрема когнітивна переоцінка, яка полягає у зміні сприйняття подій з негативного на нейтральне або позитивне, та майндфулнес (усвідомленість) – вміння перебувати в моменті “тут і тепер”, зберігаючи позицію спостерігача без осуду.

І саме активізацію цих механізмів для підтримання психічного здоров'я може забезпечити наявність в особистості саногенного мислення як чинника підтримання психічного здоров'я, що забезпечує здатність людини справлятися з труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та уникати деструктивних емоційних станів.

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню мислення як чинника збереження психічного здоров'я людини. Саногенне мислення як особливий стиль когнітивної діяльності, спрямований на конструктивне переосмислення життєвих труднощів, зниження емоційної напруги та збереження внутрішньої рівноваги особистості.

За позицією А. Гільман саногенне мислення – тип когнітивної переробки інформації, який сприяє зниженню психологічної напруги, переосмисленню стресових ситуацій та збереженню особистісної цілісності. Це мислення не просто орієнтоване на позитивне сприйняття дійсності, а є активним процесом адаптивної трансформації внутрішнього досвіду, що дозволяє людині зберігати психічну стійкість, приймати конструктивні рішення й ефективно функціонувати в складних умовах [3].

Саногенне мислення виконує роль психологічного фільтра, який дозволяє людині дистанціюватися від патологічних емоційних реакцій, сформувати реалістичне й водночас життєствердуюче ставлення до проблем та зосередитися на можливостях, а не лише труднощах. завдяки ньому особистість не просто адаптується до життєвих викликів, а й зростає у процесі їх подолання. Такий стиль мислення підтримує психічну стійкість, емоційну рівновагу, оптимізм, усвідомленість та саморефлексію – компоненти, які визначають високий рівень психічного здоров'я.

Дослідниця Т. Титаренко зазначає, що психічне здоров'я тісно пов'язане зі здатністю особистості бути суб'єктом власного життя, усвідомлювати свої емоції та мислення, контролювати їх і спрямовувати у конструктивне русло. В цьому контексті когнітивна реконструкція стає провідним засобом реалізації суб'єктності та саногенності [7].

Отже, саногенне мислення розглядається як психологічний чинник збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Воно функціонує як інтегративна когнітивно-емоційна система, спрямована на забезпечення внутрішньої психологічної рівноваги, зменшення деструктивного впливу стресогенних чинників і формування адаптивних моделей поведінки.

Суттєву роль у розвитку саногенного мислення відіграє когнітивна реконструкція – процес свідомої перебудови мисленнєвих схем, установок і переконань, що дозволяє змінити інтерпретацію подій, подолати деструктивні емоції та активізувати внутрішні ресурси. Цей механізм був теоретично обґрунтований у межах когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), де зазначається, що джерелом психологічного дискомфорту часто є не події самі по собі, а їхня індивідуальна інтерпретація.

Завдяки когнітивній реконструкції особистість отримує змогу:

- усвідомлювати та коригувати автоматичні негативні думки;
- подолати когнітивні викривлення (узагальнення, катастрофізація, персоналізація тощо);
- формувати адаптивне ставлення до себе, інших і світу;
- трансформувати негативний досвід у ресурсний;
- знизити психоемоційне навантаження та стресову реактивність.

Ключовим операціональним механізмом реалізації саногенного мислення виступає когнітивна реконструктивізація, за А. Веллсом це процес усвідомленого аналізу, переоцінки та трансформації ірраціональних або дезадаптивних переконань, установок та інтерпретацій на більш реалістичні, логічні й конструктивні. А. Елліс трактує, що когнітивна реконструктивізація – це психічний процес, спрямований на усвідомлення, критичну переоцінку та трансформацію дезадаптивних або ірраціональних переконань, установок, думок, які негативно впливають на емоційний стан, поведінку та загальне психічне здоров'я особистості [4].

Д. Сандерс дає визначення, що когнітивна реконструктивізація – це механізм когнітивної саморегуляції, що полягає у свідомій зміні мисленнєвих патернів шляхом заміни когнітивних спотворень або деструктивних переконань на більш адаптивні, реалістичні й конструктивні когнітивні структури.

Основними характеристиками за науковицею є:

1. Свідомість і контрольованість: реконструктивізація передбачає активну участь особистості у зміні власного мислення.
2. Аналітичність: вимагає аналізу автоматичних думок, переконань, логічних помилок.
3. Функціональність: спрямована на досягнення адаптації, зниження дистресу, стабілізацію емоцій.
4. Зв'язок з мисленням: є частиною вищих когнітивних функцій (рефлексії, критичного мислення, переоцінки) [8].

А. Бек виділив механізми реалізації когнітивної реконструктивізації:

- Ідентифікація когнітивних спотворень (наприклад: катастрофізація, персоналізація, дихотомічне мислення).
- Раціональний аналіз переконань (чи є докази? наскільки думка логічна?).
- Формування альтернативних інтерпретацій (адаптивних, реалістичних).
- Закріплення нових когнітивних схем через повторне застосування [1].

Розглянуті механізми реалізації когнітивної реконструктивізації створюють підґрунтя для глибшого розуміння її функціонального потенціалу в процесі збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Функції у підтриманні психічного здоров'я:

- Зменшення психоемоційної напруги;
- Попередження афективних розладів (депресія, тривожні стани);
- Формування конструктивного стилю мислення (саногенного);
- Зміцнення емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.

Головним принципом когнітивної реструктуризації є, що зміна миттєвих думок може призвести до зміни емоцій і наступної поведінки.

Отже, когнітивна реконструктивізація є ключовим механізмом реалізації саногенного мислення. Вона дозволяє особистості критично осмислювати власні переконання, уникаючи мисленнєвих помилок і перетворювати психотравмуючий досвід на джерело зростання й адаптації.

У межах структурно-функціонального підходу можна запропонувати таку модель: Саногенне мислення – це чинник (структурна основа),

Когнітивна реконструктизація – це механізм (функціональний інструмент),
Психічне здоров'я особистості – це результат впливу чинника через механізм.

Таким чином, когнітивна реконструктизація виконує функцію опосередкування впливу саногенного мислення на стан психічного здоров'я, зокрема через:

- модифікацію когнітивних схем,
- регуляцію емоційної реактивності,
- зниження рівня внутрішньоособистісної напруги

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що когнітивна реконструктизація виконує ключову роль у становленні та розвитку саногенного мислення особистості, виступаючи його провідним психологічним механізмом. Через усвідомлену зміну деструктивних когніцій на адаптивні, вона забезпечує формування мислення, орієнтованого на збереження внутрішньої рівноваги. Саногенне мислення, у свою чергу, функціонує як значущий чинник підтримання психічного здоров'я особистості, сприяючи зниженню дистресу, підвищенню емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Завдяки когнітивній реконструктизації особистість отримує інструмент для ефективної інтерпретації життєвих подій, що дозволяє адаптивно реагувати на стресогенні ситуації.

Таким чином, когнітивна реконструктизація не лише формує саногенне мислення, а й опосередковано впливає на збереження і відновлення психічного здоров'я. У цій взаємодії простежується цілісний механізм психічної саморегуляції. Важливість когнітивної реконструктизації підтверджується її ефективністю в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів і трансформації негативного досвіду. Це підкреслює її значущість у психологічній підтримці особистості в умовах сучасного стресогенного середовища. Також зазначаємо, що когнітивна реконструкція виступає не лише технікою психологічної допомоги, а й системоутворюючим механізмом у формуванні саногенного мислення, що у свою чергу забезпечує підтримання психічного здоров'я, особливо в умовах підвищеного стресу, емоційного навантаження та життєвих криз.

Отже, проведений аналіз засвідчив, що когнітивна реконструктизація відіграє важливу роль у формуванні саногенного мислення як чинника збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Завдяки механізмам емоційної регуляції, усвідомлення, переоцінки деструктивних переконань і зміни ставлення до травматичних подій, когнітивна реконструктизація сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, посиленню стресостійкості та розвитку психологічної адаптивності. У подальших дослідженнях доцільно зосередити увагу на емпіричному вивченні зв'язку між рівнем сформованості саногенного мислення та ефективністю когнітивної реконструкції в умовах хронічного стресу, а також на створенні та апробації психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток цих компонентів у різних соціальних та вікових групах. Перспективним є також міждисциплінарний підхід до вивчення взаємозв'язків між когнітивно-емоційною регуляцією, нейропсихологічними механізмами та індикаторами ментального благополуччя. Таким чином, інтеграція когнітивної реконструктизації в контексті саногенного мислення відкриває нові можливості для психологічної підтримки особистості в умовах соціальних криз, воєнних подій і післятравматичних викликів сучасності.

Список використаної літератури

1. Бек, А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ: Основи, 2010. 82 с.
2. Василевська О. Психічне здоров'я особистості. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць Звітно-наукової конференції, 9–10 лютого 2013 р. / укл. : Г. Волинка та ін. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289–291

3. Гільман, А. Саногенне мислення: психологічні механізми та практики. Київ: Наукова думка, 2015. 193 с.
4. Еліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ : Сварог, 2023. 284 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа | ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Л., Карамушка Л., Шевченко А. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 47. С. 22–29
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 11–22.
8. Sanders, D., Wills, F. Cognitive therapy: An introduction / Diana Sanders, Frank Wills. London : SAGE Publications Ltd, 2012. 352 p.

THE ROLE OF COGNITIVE RESTRUCTURING IN THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC THINKING AND MAINTAINING MENTAL HEALTH

Khrystyna Tsomyk

*Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University,
9, Pirogova str., Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua*

The relevance of the article is due to the growing need to support the mental health of individuals in wartime, stress, social tension and existential uncertainty. It considers cognitive reconstruction as a psychological mechanism for the implementation of sanogenic thinking, which is a factor in maintaining mental health. It has been determined that sanogenic thinking is a style of cognitive activity that allows a person to reduce psychoemotional stress, constructively rethink difficult situations, transforming destructive attitudes into adaptive ones. Cognitive reconstruction, in turn, is a conscious process of identifying, analyzing and transforming automatic negative thoughts, irrational beliefs and thought distortions into healthy, realistic interpretations of life events. The article analyzes the essence and mechanisms of mental health, sanogenic thinking, as well as the functions of cognitive reconstruction in maintaining mental well-being. It is emphasized that cognitive reconstruction not only reduces the level of emotional stress, but also forms the internal resources of the individual, contributing to the activation of his or her vitality, psychological stability and constructive behavior. It is shown that this mechanism contributes to the formation of a holistic self-concept, the development of reflection and a conscious attitude towards oneself and reality, which is an important context for sanogenic thinking. It is substantiated that cognitive reconstruction performs an intermediary function between sanogenic thinking and mental health, ensuring adaptation, internal balance and positive dynamics of personal development. The article highlights the connection between sanogenic thinking and mental health, where cognitive restructuring acts as a mediator, ensuring internal balance and positive personal development. The article emphasizes the importance of integrating cognitive restructuring into psychological care practices to increase mental resilience, especially in crisis situations. Prospects for further research include empirical testing of the effectiveness of this mechanism and the development of psychological interventions for different social groups.

Key words: cognitive restructuring, sanitized thinking, mental health, psychological resilience, emotional regulation.

УДК 159.92:316.77]:[378.093.5:34]

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.27>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Наталія Шевченко

*Запорізький національний університет,
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69600
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

Віталіна Новоселова

*Запорізький національний університет,
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69600
e-mail: vitaminkanovoselova@gmail.com*

В статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів. Актуальність дослідження комунікативної компетентності майбутніх юристів зумовлена потребою формування фахівців, здатних ефективно взаємодіяти в умовах правових, соціальних і технологічних трансформацій, де комунікація є ключовим інструментом професійної діяльності та якісного здійснення правосуддя. Комунікативна компетентність юриста виступає як багатовимірне особистісно-професійне утворення, що містить комунікативний, інтерактивний і перцептивний компоненти, та забезпечує ефективне функціонування фахівця в складній системі правової взаємодії. Визначено сукупність психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів, а саме: прояви міжособистісної довіри, емоційний інтелект, розвиненість асертивності. За результатами діагностики досліджуваним властива досить розвинена комунікативна компетентність, компетентна позиція в спілкуванні, що свідчить про впевнену поведінку та розвинені комунікативні навички. Водночас результати показали наявність потенціалу для подальшого розвитку комунікативних умінь. Для здобувачів юридичної освіти характерний середній рівень міжособистісної довіри, що свідчить про збалансовану позицію у сприйнятті соціальної взаємодії: майбутні фахівці загалом налаштовані на співпрацю, проте демонструють певну обережність і критичність у ставленні до намірів інших. Загальний показник емоційного інтелекту знаходиться на межі між середнім і високим рівнем розвитку, що свідчить про досить добру сформованість емоційного інтелекту в досліджуваних осіб, хоча деякі його компоненти (зокрема, самомотивація та керування власними емоціями) потребують подальшого вдосконалення. За результатами діагностики асертивності респонденти продемонстрували високий рівень незалежності та автономності особистості, що свідчить про їхню здатність діяти самостійно, зберігаючи повагу до позиції інших. Водночас зафіксовано помірний рівень віри у власні сили, рішучості в досягненні цілей і загальної здатності до конструктивної взаємодії, що може обмежувати ефективність професійної діяльності в умовах підвищеної відповідальності. Дані кореляційного аналізу дозволили підтвердити висунуте припущення.

Ключові слова: комунікативна компетентність, майбутні юристи, асертивність, міжособистісна довіра, емоційний інтелект.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає складні соціальні, економічні та правові трансформації, що висувають нові вимоги до професіоналізму юристів. В умовах глобалізації, цифровізації правового середовища та зростання правової свідомості громадян юристам необхідно не лише глибоко знати законодавство, а й володіти

навичками ефективної комунікації для взаємодії з клієнтами, колегами, представниками органів влади та судової системи. Комунікативна компетентність є ключовим компонентом професійної майстерності юриста, адже правова діяльність значною мірою ґрунтується на спілкуванні – усному та письмовому. Юристи працюють із широким колом осіб: представляють інтереси клієнтів у судах, проводять переговори, укладають юридичні документи, консультують громадян та організації. Успішне виконання цих функцій вимагає високого рівня володіння комунікативними навичками, що включають уміння логічно й аргументовано викладати думки, слухати, переконувати, вести діалог, а також розпізнавати емоційний стан співрозмовника та адаптувати комунікаційні стратегії відповідно до ситуації.

Особливої актуальності проблема комунікативної компетентності набуває у діяльності адвокатів, суддів та прокурорів, адже їх робота безпосередньо пов'язана з побудовою довірчих стосунків із клієнтами, свідками та іншими учасниками правових процесів. Недостатній рівень комунікативної компетентності може призвести до конфліктів, непорозумінь, помилкового трактування фактів, що, у свою чергу, впливає на якість здійснення правосуддя.

Міждисциплінарний характер дослідження комунікативної компетентності особистості підтверджується роботами науковців з різних галузей. Зокрема, філософські аспекти цієї проблеми вивчали К. Апель, Н. Луман, Ю. Хабермас, К. Ясперс та ін. Комунікативна компетентність розглядалася й в контексті педагогічних досліджень (Л. Ашиток, С. Галецький, І. Когут, О. Попова та ін.).

Психологічні дослідження були спрямовані на вивчення формування комунікативної компетентності майбутніх психологів (І. Дружиніна, О. Низовець, Т. Пономаренко, Л. Рудева, Н. Сергієнко, Н. Хупавцева та ін.); майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (О. Лахтадир), педагогічних працівників (О. Ковальова). Вербальні здібності майбутніх юристів розглядалися Л. Писаренко, М. Ценко, О. Шевчук; проблему формування комунікативної культури студентів юридичних спеціальностей досліджувались О. Бовдир, М. Баліцька.

Питання чинників розвитку комунікативної компетентності особистості було предметом дослідження як зарубіжних (G. Holdgrafer, E. Gutiérrez-Santiuste, K. Kiessling, S. Whyte та ін.), так і вітчизняних (Н. Альохіна, В. Олійник, О. Блинова, В. Мойсєнко та ін.) науковців.

Водночас, аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчив недостатність праць з вивчення психологічних умов розвитку комунікативної компетентності в майбутніх юристів. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх юристів є необхідною умовою їхньої професійної ефективності, сприяє підвищенню рівня довіри до правової системи та забезпечує якісне надання юридичних послуг.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна компетентність характеризується як цілісна особистісна характеристика фахівця, що об'єднує необхідні для успішної взаємодії знання, уміння та навички [5, 9, 12, 15].

Юридична діяльність є одним із тих професійних напрямків, де ключову роль відіграє система міжособистісних взаємодій. Комунікативні здібності є необхідною умовою успішної професійної діяльності юриста, оскільки забезпечують ефективну взаємодію з людьми в різних ситуаціях, зокрема й у стресових умовах. На основі аналізу наукових праць [3, 6, 7, 10] можна виділити такі ключові комунікативні якості юристів: товариськість, відкритість, уважність, терпіння, самовладання, низький рівень агресивності, впевненість у собі, висока працездатність і швидкість реакції, що разом сприяють конструктивному діалогу, вмінню викликати довіру та оперативно реагувати на зміни.

Комунікативна компетентність юриста виступає як багатовимірне особистісно-професійне утворення, що містить комунікативний, інтерактивний і перцептивний компоненти, та забезпечує ефективне функціонування фахівця в складній системі правової взаємодії [8, 9, 13].

Спираючись на теоретичний розгляд досліджуваної проблематики, нами обґрунтовано сукупність психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів, а саме: прояви міжособистісної довіри [2, 5, 11], емоційний інтелект [9, 16, 17], розвиненість асертивності [1, 14, 18].

Емпіричне дослідження проводилося на базі юридичного факультету Запорізького національного університету. В дослідженні взяли участь 43 здобувача вищої юридичної освіти, які навчаються на I та II курсах рівня вищої освіти «магістерський».

Інструментарієм дослідження стали такі методики [2, 4]: «Оцінка комунікативних та організаторських здібностей»; «Шкала міжособистісної довіри» Дж. Роттера; «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла; «Діагностика рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак.

За допомогою методики оцінки комунікативних та організаторських здібностей було досліджено рівень розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів. Відповідно до отриманих даних майбутнім юристам властивий високий рівень розвитку комунікативних здібностей (індекс 0,73). Особи з високим рівнем розвитку комунікативних здібностей зазвичай вирізняються впевненістю у спілкуванні, вмінням легко встановлювати та підтримувати соціальні контакти, адаптивністю в міжособистісних стосунках, а також здатністю точно й доречно передавати інформацію відповідно до контексту. Вони демонструють емпатійність, уважність до співрозмовника, а також виявляють гнучкість у виборі мовленнєвих стратегій. Такі респонденти, як правило, не мають труднощів у вираженні власної думки, активно взаємодіють у колективі, можуть ефективно долати конфліктні ситуації та виступати посередниками в складних комунікативних умовах.

Однак організаторські здібності проявляються в досліджуваних на середньому рівні (індекс 0,66). Особи з середнім рівнем розвитку організаторських здібностей демонструють базову здатність до планування, координації діяльності та управління взаємодією в групі, проте ці навички ще не є стійкими або систематично ефективними. Вони можуть ініціювати спільну роботу та брати відповідальність за виконання завдань, однак іноді потребують зовнішньої підтримки або додаткового часу для прийняття рішень. Такі респонденти здатні до лідерства в знайомих умовах, але можуть уникати ініціативи в нових або стресових ситуаціях. Їм властиві коливання у впевненості, а також недостатня послідовність у реалізації організаційних функцій. Середній рівень розвитку організаторських здібностей, хоч і свідчить про наявність базових навичок планування та координації, є недостатнім для професійної діяльності юриста. Адже юридична практика вимагає високої здатності до самостійного прийняття рішень, чіткої організації робочого процесу, координації між учасниками юридичного процесу, а також ефективного управління часом і ресурсами.

Умовою розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів визначено прояви міжособистісної довіри, адже саме довіра є основою відкритої та ефективної взаємодії з іншими людьми. Для юриста, який щоденно працює з людьми у складних життєвих і правових ситуаціях, здатність довіряти та викликати довіру є важливим чинником побудови професійної репутації, формування партнерських стосунків і досягнення порозуміння в процесі комунікації.

Згідно з отриманими даними, майбутнім юристам властивий середній рівень міжособистісної довіри ($M = 69,28$ балів; 51,16% респондентів). Це свідчить про збалансовану позицію у сприйнятті соціальної взаємодії: майбутні фахівці загалом налаштовані на

співпрацю, проте демонструють певну обережність і критичність у ставленні до намірів інших. Такий рівень довіри є адаптивним для професійної діяльності юриста, оскільки передбачає готовність до конструктивного діалогу без надмірної наївності, з одночасним збереженням професійної дистанції й аналізом мотивів співрозмовника.

Низький рівень міжособистісної довіри виявлено у 37,21% досліджуваних майбутніх юристів. Це свідчить про високий рівень настороженості, схильність до сумнівів у щирості інших, а також невисоку готовність відкриватися у міжособистісній взаємодії. Такий рівень може бути зумовлений особистим досвідом, стилем мислення або обраною професійною орієнтацією. З одного боку, помірна обережність є корисною якістю в юриспруденції, оскільки допомагає уникати помилок у судженнях щодо намірів опонентів або клієнтів. З іншого боку, надмірна недовіра може ускладнювати ефективну комунікацію, знижувати якість міжособистісних контактів і перешкоджати формуванню здорових професійних стосунків.

Високий рівень міжособистісної довіри виявлено у 9,3% досліджуваних майбутніх юристів. Це свідчить про відкритість у взаємодії з іншими людьми, схильність бачити у співрозмовниках доброзичливих і надійних осіб, а також готовність до співпраці та конструктивного діалогу. Такий рівень довіри сприяє налагодженню ефективних комунікативних зв'язків, що є важливою умовою для успішної юридичної діяльності, особливо в сферах, де потрібно будувати стосунки з клієнтами, колегами чи судовими органами. Проте надмірна довірливість також може становити ризик, оскільки може знижувати критичність до мотивів і дій інших людей, що небезпечно в юридичній практиці, де об'єктивність та обережність мають велике значення. Таким чином, високий рівень довіри має бути врівноважений професійною пильністю та навичками правового аналізу.

З метою перевірки припущення про те, що розвиток комунікативної компетентності як професійно значущої якості майбутніх юристів обумовлений сукупністю психологічних умов (проявом міжособистісної довіри, емоційним інтелектом та розвиненою асертивністю), було проведено кореляційний аналіз за К. Пірсоном. У процесі статистичного опрацювання даних ми визначили силу та напрямок лінійного зв'язку між рівнем розвитку комунікативної компетентності (шкала «комунікативні здібності») та виявленими психологічними умовами.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем розвитку комунікативних здібностей і рівнем міжособистісної довіри ($r = 0,471$; $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вищі комунікативні здібності респондентів, тим більш схильні вони до довірливих міжособистісних взаємин. Такий зв'язок є цілком логічним і узгоджується з попередніми даними дослідження: особи з високим рівнем комунікативної компетентності виявляють відкритість, емоційну чутливість, емпатійність і здатність до конструктивної взаємодії, що природно сприяє формуванню довірливих контактів з іншими. Разом із тим, домінування середнього рівня довіри серед майбутніх юристів підкреслює важливість поєднання здатності до ефективної комунікації з професійною обережністю та критичністю в міжособистісних стосунках.

Умовою розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів визначено емоційний інтелект, який передбачає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Для юриста емоційний інтелект особливо важливий, адже професійна діяльність передбачає не лише чіткість у висловлюваннях, але й чутливість до емоційного стану клієнтів, опонентів і колег.

Результати діагностики за методикою Н. Холла показали, що шкалою «Емоційна обізнаність» числові показники респондентів зафіксовано в межах високого рівня розвитку – 14,86 балів. Це означає, що респонденти демонструють високий рівень здатності

розпізнавати, усвідомлювати й розуміти власні емоції. Вони можуть чітко ідентифікувати свої емоційні стани, розрізняти відтінки переживань, а також усвідомлювати, як ті чи інші емоції впливають на їхню поведінку, прийняття рішень та комунікацію.

За шкалою «Керування власними емоціями» респонденти продемонстрували середній рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту – 12,91 балів. Це означає, що опитані в загальному здатні регулювати свої емоційні реакції, однак ця здатність не є стабільною або повною мірою сформованою. Для майбутніх юристів та правників загалом такий рівень саморегуляції є недостатньо оптимальним, оскільки юридична діяльність часто супроводжується високим емоційним навантаженням, необхідністю швидко реагувати на складні ситуації та водночас зберігати професійну стриманість.

Показники за шкалою «Самомотивація» виявлено також в межах середнього рівня розвитку – 11,75 балів. Це свідчить про те, що респонденти в цілому здатні мобілізувати власні внутрішні ресурси та емоції для досягнення цілей, однак ця здатність ще не є стійкою чи системною. Вони можуть проявляти ініціативу, наполегливість і цілеспрямованість, але в умовах тривалих труднощів або невизначеності мотиваційна напруга може знижуватись. У контексті юридичної діяльності, яка потребує високого рівня самодисципліни, внутрішньої організованості та вміння працювати на результат у довгостроковій перспективі, середній рівень розвитку самомотивації є лише частково достатнім.

За шкалою «Емпатія» у респондентів зафіксовано показники в межах високого рівня розвитку – 15,03 балів. Це означає, що респонденти добре розпізнають емоційні стани інших людей, здатні співпереживати, виявляти турботу, тактовність та емоційну чутливість у спілкуванні. Вони легко встановлюють контакт, розуміють невербальні сигнали і схильні до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Показники за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (15,11 балів) свідчать про високий рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту у респондентів. Такий рівень передбачає добре розвинену здатність ідентифікувати емоційні стани інших людей за невербальними сигналами (мімікою, жестами, тоном голосу), а також розуміти причини цих емоцій. Особам із такими показниками властиве уважне, чуйне ставлення до емоційного стану співрозмовника, що сприяє встановленню ефективної комунікації та міжособистісного контакту.

Загальний індекс емоційного інтелекту за методикою Н. Холла становить 69,66 балів, що знаходиться на межі між середнім і високим рівнем розвитку цієї характеристики. Це свідчить про досить добру сформованість емоційного інтелекту в досліджуваних осіб, хоча деякі його компоненти потребують подальшого вдосконалення.

Згідно з даними кореляційного аналізу, змінна «комунікативні здібності» має значущі зв'язки зі змінними:

– «емоційна обізнаність» ($r = 0,638$; $p \leq 0,01$). Позитивна сильна кореляція свідчить про те, що чим краще респонденти усвідомлюють та розпізнають власні емоції, тим більш розвиненими є їхні комунікативні здібності. Уміння чітко ідентифікувати свої емоційні стани дозволяє краще контролювати поведінку в спілкуванні, бути щирим і відкритим у комунікації.

– «керування емоціями» ($r = 0,305$; $p \leq 0,01$). Помірна позитивна кореляція вказує на те, що здатність до емоційної саморегуляції пов'язана з ефективністю комунікації. Респонденти, які краще керують своїми емоційними реакціями, з більшою ймовірністю здатні підтримувати конструктивний діалог і зберігати психологічну стійкість у стресових або конфліктних ситуаціях.

– «самомотивація» ($r = 0,233$; $p \leq 0,05$). Невелика, але статистично значуща позитивна кореляція вказує на те, що мотиваційна складова емоційного інтелекту (зокрема,

здатність керувати собою заради досягнення цілей) певною мірою сприяє розвитку комунікативних здібностей. Особи, які мають внутрішню мотивацію, зазвичай активніші у встановленні соціальних контактів і наполегливіші в подоланні комунікативних бар'єрів.

– «емпатія» ($r = 0,714$; $p \leq 0,01$). Це сильний позитивний зв'язок, який демонструє, що здатність розуміти емоційні стани інших людей є одним із ключових чинників розвитку комунікативної компетентності. Емпатичні особи краще відчують співрозмовника, що дозволяє вибудовувати довірливі стосунки, проявляти тактовність і досягати взаєморозуміння.

– «розпізнавання емоцій інших людей» ($r = 0,723$; $p \leq 0,01$). Найвища кореляція серед усіх. Це означає, що здатність точно і швидко ідентифікувати емоційні прояви інших (міміку, інтонації, жести) має критичне значення для розвитку комунікативних здібностей. Таке розпізнавання допомагає адаптувати власну поведінку до емоційного контексту спілкування, зменшувати ризики конфліктів і покращувати якість взаємодії.

Умовою розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів визначено розвиненість асертивності. Розвиненість асертивності у юриста є надзвичайно важливою складовою ефективною професійної діяльності, адже саме вона забезпечує здатність відкрито й упевнено висловлювати власні думки, при цьому не порушуючи прав та гідності інших.

Розглянемо результати дослідження асертивності за методикою В. Каппоні, Т. Новак. За шкалою А респонденти продемонстрували середній показник у 6,34 балів (високий рівень). Шкала А відображає рівень незалежності та автономності особистості, зокрема її здатність до самостійного прийняття рішень і незалежної поведінки, не підпорядкованої зовнішньому тиску чи думці оточення. Отримані результати свідчать про наявність у респондентів достатнього рівня самостійності, що дозволяє їм вільно висловлювати власну позицію, водночас зберігаючи повагу до думки інших. Такий баланс між незалежністю й толерантністю до зовнішніх поглядів є важливою ознакою психологічної зрілості та соціальної адаптивності, особливо у професійній діяльності, де необхідно відстоювати власну точку зору, залишаючись відкритим до конструктивного діалогу.

Отримані показники за шкалою В (4,87 балів) свідчать про помірну віру респондентів у власні сили, достатню рішучість у досягненні цілей та загальну здатність до конструктивної взаємодії з іншими. Такий рівень може вказувати на наявність базової впевненості у власних можливостях, однак із потенційними труднощами в ситуаціях підвищеної відповідальності або в умовах конфлікту інтересів. У контексті юридичної діяльності це є дещо недостатнім, оскільки професія юриста передбачає високий рівень внутрішньої впевненості, чіткість у діях, уміння переконливо відстоювати правову позицію та ефективно комунікувати навіть у стресових або складних комунікативних ситуаціях.

Згідно з даними кореляційного аналізу змінна «комунікативні здібності» має значущі зв'язки зі змінними:

– «А: незалежність, автономність» ($r = 0,625$; $p \leq 0,01$). Цей зв'язок є прямим і помірно сильним, що свідчить про позитивну залежність між здатністю діяти незалежно, автономно та рівнем розвитку комунікативних здібностей. Такий результат можна пояснити тим, що незалежність дозволяє будувати відкриту, щирі, але водночас відповідальну взаємодію з іншими людьми, не порушуючи меж і зберігаючи повагу до співрозмовника. Це є особливо цінним для майбутніх юристів, чия професійна діяльність передбачає вміння аргументовано відстоювати позицію, не зважаючи на можливий тиск з боку опонентів.

– «Б: впевненість, рішучість, опора на свої сили» ($r = 0,401$; $p \leq 0,01$). Цей зв'язок є середньої сили і прямим, що свідчить про те, що чим вищою є внутрішня впевненість особистості, тим вище розвинені її комунікативні навички. Для майбутніх юристів це є

важливою умовою професійного становлення, адже дозволяє впевнено вести переговори, виступати публічно, відстоювати правові позиції, не втрачаючи при цьому конструктивності у спілкуванні.

Таким чином, за результатами кореляційного аналізу припущення про те, що розвиток комунікативної компетентності як професійно значущої якості майбутніх юристів обумовлений сукупністю психологічних умов (проявом міжособистісної довіри, емоційним інтелектом та розвинутою асертивністю), підтверджено.

Висновки та перспективи досліджень. В статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів. Спираючись на теоретичний розгляд досліджуваної проблематики, було обґрунтовано сукупність психологічних умов розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів, а саме: прояви міжособистісної довіри, емоційний інтелект, розвиненість асертивності. За результатами діагностики досліджуваним властива досить розвинена комунікативна компетентність, компетентна позиція в спілкуванні, що свідчить про впевнену поведінку та розвинені комунікативні навички. Водночас результати вказують на наявність потенціалу для подальшого розвитку комунікативних умінь. Згідно з отриманими даними, майбутнім юристам властивий середній рівень міжособистісної довіри, що свідчить про збалансовану позицію у сприйнятті соціальної взаємодії: майбутні фахівці загалом налаштовані на співпрацю, проте демонструють певну обережність і критичність у ставленні до намірів інших. Загальний показник емоційного інтелекту знаходиться на межі між середнім і високим рівнем розвитку, що свідчить про досить добру сформованість емоційного інтелекту в досліджуваних осіб, хоча деякі його компоненти (зокрема, самомотивація та керування власними емоціями) потребують подальшого вдосконалення. За результатами діагностики асертивності респонденти продемонстрували високий рівень незалежності та автономності особистості, що свідчить про їхню здатність діяти самостійно, зберігаючи повагу до позиції інших. Водночас зафіксовано помірний рівень віри у власні сили, рішучості в досягненні цілей і загальної здатності до конструктивної взаємодії, що може обмежувати ефективність професійної діяльності в умовах підвищеної відповідальності. Дані кореляційного аналізу дозволили підтвердити висунуте припущення.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо дослідження динаміки становлення комунікативної компетентності здобувачів юридичної освіти впродовж навчання; аналіз гендерних особливостей становлення комунікативної компетентності майбутніх юристів.

Список використаної літератури

1. Блинова О. Є., Мойсеєнко В. В. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtu*. 2020. № 40. С. 36–39.
2. Вірна Ж. П. Довіра до організації: психологічні індикатори стресостійкості і задоволеності працею фахівців. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості*: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 247–270.
3. Зошій І. В. Психолого-педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх юристів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія», Острог, 2018. 289 с.
4. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
5. Лахтадир О. В., Полянничко О., Єретик А., Коротя В., Совгіря Т. Рівні сформованості комунікативної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

- Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 (136). 2021. С. 62–67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).14)
6. Мудрик, А. Кихтюк, О. До питання професійної компетентності юриста. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 83–100.
 7. Оксютович М. О., Коширець В. В., Мудрик А. Б. Юридична психологія: навчальний посібник. Житомир:Житомирська політехніка, 2024. 161 с.
 8. Писаренко Л. М. Психологія формування комунікативної компетентності юристів. Формування комунікативної компетентності майбутніх юристів. *Вісник Наукові перспективи*. № 7 (37). 2023.
 9. Пономаренко Т. І. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі. Дис. ... доктора філософії у галузі психології. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2022. 281 с.
 10. Тузик Р. І., Ядловська О. С. Значення комунікативних здібностей у діяльності юристів. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, Україна, 21 листопада 2023 р. С. 194–196. https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-14-11
 11. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. 2020. Т. 6. Вип. 1. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 29–39. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.3>
 12. Шевченко С., Фалько Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. № 2 (18). С. 143–148.
 13. Шевчук О. М. Професійна комунікативна компетентність студентів закладів вищої юридичної освіти: типологічні компоненти. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 1 (82). 2023. С. 341–344. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-1/82>
 14. Kachak T. and Blyzniuk T. Development of Communicative Competence of Future Special Education Teachers . *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. № 10 (1), 2023, P. 87–98. <https://doi.org/10.15330/jpnu.10.1.87-98>
 15. Kiessling C., Fabry G. What is communicative competence and how can it be acquired? *GMS J Med Educ*. 2021. № 38 (3). <https://doi.org/10.3205/zma001445>
 16. Koranteng F., Sampson A., Thywill D. Goleman's Intrapersonal Dimension of Emotional Intelligence: Does it Predict Effective Leadership? *Organizational Cultures: An International Journal*. № 21. 2020. P. 35–50. <https://doi.org/10.18848/2327-8013/CGP/v21i02/35-50>
 17. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. № 3. P. 197–215.
 18. Richmond V., McCroskey J. Human Communication Theory and Research. In book: *An Integrated Approach to Communication Theory and Research*. 2019. P. 237–246. <https://doi.org/10.4324/9780203710753-21>

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF THE COMMUNICATIVE COMPETENCE DEVELOPMENT OF FUTURE LAWYERS

Nataliia Shevchenko

*Zaporizhzhia National University
66, Universytetska str, Zaporizhzhia, Ukraine, 69600
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

Vitalina Novoselova

*Zaporizhzhia National University
66, Universytetska str, Zaporizhzhia, Ukraine, 69600
e-mail: vitaminkanovoselova@gmail.com*

The article is devoted to presenting the results of an empirical study of psychological conditions of the communicative competence development of future lawyers. The relevance of the study of the communicative competence of future lawyers is due to the need with specialists who are able to effectively interact in the conditions of legal, social and technological transformations, where communication is a key tool of professional activity and high-quality administration of justice. The communicative competence of a lawyer is a multidimensional personal-and-professional formation that contains communicative, interactive and perceptual components, and ensures the effective functioning of a specialist in a complex system of legal interaction. A set of psychological conditions of the communicative competence development of future lawyers has been determined, namely: manifestations of interpersonal trust, emotional intelligence, developed assertiveness. According to the results of the diagnostics, the subjects are characterized by a sufficiently developed communicative competence, a competent position in communication, which indicates confident behavior and high level communicative skills. At the same time, the results have shown the presence of potential for further development of communicative skills. For legal education applicants, an average level of interpersonal trust is characteristic, which indicates a balanced position in the perception of social interaction: future specialists are generally inclined to cooperation, but demonstrate some caution and criticality in their attitude to the intentions of others. The overall indicator of emotional intelligence is on the border between average and high levels of development, which indicates a fairly good formation of emotional intelligence in the studied individuals, although some of its components (in particular, self-motivation and management of one's own emotions) require further improvement. According to the results of assertiveness diagnostics, respondents have demonstrated a high level of independence and autonomy of the individual, which indicates their ability to act independently, while maintaining respect for the position of others. At the same time, a moderate level of faith in one's own strengths, determination in achieving goals and a general ability for constructive interaction was recorded, which may limit the effectiveness of professional activity in conditions of increased responsibility. Correlation analysis data has allowed to confirm the hypothesis put forward.

Key words: communicative competence, future lawyers, assertiveness, interpersonal trust, emotional intelligence.

УДК 159.9-316.46

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.28>

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЛІДЕРСТВОМ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ

Марко Яремчишин

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79007
e-mail: yaremark@gmail.com*

Сукупність явищ, які впливають на особистість та цілі групи є цікавим феноменом, оскільки вони здатні формувати навколо себе суспільний та культурний фундаменти, які можуть не поєднуватись між собою, або ж мати незначний вплив на самого індивіда, який всеодно при особистісному та соціальному розвитку відчуває на собі соціальні та культурні впливи, основою яких є культура, її відмінність, цінності та історичні чинники. Соціокультурні аспекти здатні формувати певні тенденції до менеджменту та управління, найкраще це проявляється в підходах до формування робочого простору в контексті соціальної взаємодії та іншої активної діяльності. Відповідно, роль лідера у кожній групі є важливою для здобуття загального блага, заради якого працює організація, як структура, яка націлена на досягання певних результатів. Лідерство може бути формальним та неформальним, характер кожного з типів насамперед визначається самою групою, яка орієнтує свою увагу, на особу, як на їх думку більш компетентна та має кращу здатність до взаємодії. Оскільки соціокультурних середовищ є безліч, то і підхід до управління також вирізняється, найкраще це можна помітити на підходах до менеджменту в різних країнах, коли в Азійських більша увага надається особистісному досвіду особи лідера та його багаторічній відданості певному робочому середовищу, то в західних культурних просторах особистісний акцент робиться на здатності особи проявляти себе, свої здібності, попри фактор робочої постійності на одному місці. Тобто, західна модель як у підході до існування людини, так і в більш вузькій площині як менеджмент орієнтується на індивідуалізм, здатність бути ефективним. Коли ж східні культури більше орієнтуються на концепцію стажу і відданості тому чи іншому простору, оскільки акцент робиться на здатності особи лідера бути ефективним в рамках однієї організації протягом багатьох років. Разом з тим і бачення лідерства в різних культурах проявляється по-різному, але єдиним об'єднуючим фактором для особи лідера завжди бути концепт відповідальності, який має велику широту сприйняття, від філософської концепції до більш об'єктивно сформованої стійкої психічної особливості.

Ключові слова: лідерство, управлінська діяльність, соціально-культурне середовище, лідерство, особистість лідера, психологічна відповідальність.

Управлінська діяльність є невід'ємною без важливих особистісних факторів, якими володіє індивід, який займає лідируючу або керуючу позицію у структурі, організації або соціальній групі. Найважливішим аспектом лідерства варто вважати психологічну відповідальність, яка продиктована особистісним розвитком людини та контекстом культурного простору, в якому вона росла та розвивалась. Особистісні засади відповідальності одночасно виступають її детермінантами, серед яких провідне місце посідають самостійність, впевненість у собі, інтернальний локус контролю, мотивація досягнення та рівень домагань індивіда [1, 267].

Саме елемент соціальної адаптації є важливим чинником, який сприяє покращенню самоусвідомлення через взаємодію екстернального характеру від індивіда до суспільства.

Варто звернути увагу на характеристику динаміки відповідальності за К. М. Маєр-Абіхом. Він розрізняє два типи відповідальності:

- 1) відповідальність як самого себе, що орієнтована на минуле, бо за свою діяльність можна відповідати тоді, коли вона вже завершена;
- 2) відповідальність за іншого та інше, що орієнтована на майбутнє, тобто на діяльність, яку ця відповідальність має спрямовувати [2, ст. 147].

Дана концепція науковця дає змогу розмежувати розуміння відповідальності як стійкої але багатополярної концепції, що дає змогу розглядати цей феномен не тільки як особистісний, а як такий, що необхідний у життєво-професійній діяльності індивіда. В сукупності, це дає змогу краще науково проаналізувати концепцію управлінської діяльності через призму готовності індивіда до неї з його сприйняттям готовності до активної діяльності у контексті структури. Саме лідери є найбільш активною одиницею, оскільки на них зосереджена увага їхніх колег, вони першими відчують на собі певний культурний, соціальний, професійний тиск, якщо не відповідають очікуванням щодо наданих їм управлінських повноважень.

Саме на цьому етапі важливу роль сприйняття індивідом своєї відповідальності при управлінні в організації або соціальній групі відіграє контекст соціально-культурного середовища, яке має стійкі принципи стосовно уявлень соціально-прийнятої поведінки та відповідності особистісних рис лідерським повноваженням. Іншими словами, соціокультурне середовище має певні установки стосовно того, яка модель управління буде більш прийнятною для такого культурного осередку. Відповідно, лідери мають відповідати цим нормам, оскільки їхня реакція на конкретні виклики як лідерів має вплив на суб'єктів управління. Даний принцип найкраще розглядається в контексті політичного лідерства. Оскільки важливим аспектом лідерства є прагнення до влади та її прояву, то можна виокремити два базових підходи щодо типів політичного лідерства, серед яких авторитарні – які керуються принципом реалізації влади через примус та побудову суспільства більш архаїчного типу зі збереженням соціокультурних традицій та демократичні – їхня реалізація влади діє через переконання та орієнтацію на суспільний діалог [3].

Стосовно функцій управління, то науковці виділяють дві позиції щодо цього явища. Перша: теорія управління ототожнює його з поняттями «роль», «коло обов'язків»; друга це теорія організації, яка тлумачить його як таке відношення частини до цілого, у разі якого існування та зміна частини забезпечують існування та розвиток цілого [4, 24]. Аналізуючи ці концепції варто звернути уваги на соціо-культурні особливості, в контексті яких вищезгадані теорії можна прослідкувати на практиці.

Культурні особливості різних соціумів формують своє сприйняття суспільством особи лідера через уявлення про нього як образ суспільством та через суб'єктивне сприйняття соціально-значимою особою своєї психологічної відповідальності, тобто готовності робити очікувані дії та реагувати на виклики в контексті управління. Задля якісної управлінської діяльності лідер має володіти внутрішньої психологічною готовністю, оскільки в ієрархічній моделі суспільства така особа займає ключову роль в побудові системи, яка працює задля спільної мети. Лідерська позиція також ґрунтується на здатності особистості усвідомлювати та приймати власну відповідальність, що, за необхідності, виявляється у готовності проявити лідерські якості через вольову сферу. Остання, у свою чергу, спирається на внутрішнє відчуття обов'язку та наявність певних соціальних очікувань, які визначають межі та зміст відповідальної поведінки лідера [5].

На основі різноманітної проаналізованої наукової літератури нами було сформовано та узагальнено поєднання вимірів соціокультурних середовищ з позиції психологічних аспектів. На їхній основі сформовано авторську теоретичну концепцію, яка отримала

назву Культурно-психологічні фактори Яремчишина. Ця концепія дає змогу структуровано сформулювати уявлення про багатополарність взаємозв'язку психологічної відповідальності лідера, її похідних джерел. Також, запропонована концепція може прояснити у чому відмінність управління індивіда та джерел його психологічної відповідальності, які були продиктовані соціально-культурним контекстом.

Нами була висунута гіпотеза про те, що культурні середовища сприяють формуванню в структурі особистості більш вірогідних стійких переконань, визначених культурними ознаками навколишнього середовища індивіда. Гіпотеза представлена у вигляді рисунку 1.

- **Я – принцепс** (з лат. перший, той хто веде за собою) – свідоме розуміння своєї лідерської позиції, потенційних результатів тої чи іншої діяльності.
- **Інденція** (авторський термін) – похідне від поняття ідентичності. Стійкий набір набутих індивідом протягом свого сталого розвитку сукупність соціокультурних рис набутих від консценції Яремчишина. Реактивна здатність психіки моделювати поведінку відповідно до значущих для неї образів.
- **Соціальні норми** – сукупність вагомих спільно прийнятих позитивних соціокультурних цінностей групи, соціуму.
- **Зоестичні наративи** (*Зое з грец. життя*) – набуті патерни світогляду, стосовно буття індивіда, які формувались особистістю від культурних особливостей регіону та мають вагомий вплив на моральну складову ыдентичности.
- **Соціалізація** – фактор попереднього залучення індивіда в суспільну взаємодію та розуміння особливостей соціальної ієрархії, взаємодії.



Рис. 1. Культурно-психологічні фактори Яремчишина YCPF – Yaremchyshyn's Cultural-Psychological Factors

• Онлайн контекст – фактор інтернет простору, який формує в індивіда погляди на життя та розуміння контекстів соціально прийнятих суджень та тих, які є негативними в очах соціуму.

• Інтергрупові упередження та стереотипи – когнітивні та емоційні установки щодо інших соціальних груп. Нижче подано коротке академічне пояснення цих термінів:

• Крос-культурна взаємодія – сукупність психологічних особливостей різних культурних просторів, їх імплементація в суспільний контекст і взаємний вплив один одного. Безбар'єрність культурних особливостей різних соціо-культурних регіонів.

• Консцієнція Яремчишина (conscientia від лат. усвідомлення) – похідне від колективного несвідомого Юнга та самоствердження Адлера. Здатність психіки несвідомо відображати значущі поведінкові моделі для особи, які б відповідали позитивним зовнішнім очікуванням суб'єктів взаємодії з індивідом. Тобто, індивід володіє внутрішнім профайлінгом серед рис, які він увібрав в себе від різних колективно несвідомих образів, які активно наповнювались в житті людини.

Іншими словами, протягом особистісного розвитку особа пізнаючи світ несвідомо охоплює моделі поведінки значущих суб'єктів і несвідомо їх відтворює задля екстернального схвалення. Наприклад, людина релігійна та любить історію, відповідно, вона ввібрала в себе поведінкові позитивні орієнтири до Бога або відомих святих, разом з тим, взяла дещо від ідеалізованого образу середньовічного короля, наприклад турбота про підданих. В сукупності поєднавши елементи різних образів в самосвідомості.

• Мультикультурна асиміляція – сучасна складова суспільств, яка проявляється в накопичені та асиміляції в соціально-культурних просторах, шляхом зміщення поглядів на трансформаційні суспільні тенденції.

Соціокультурний взаємозв'язок управлінської діяльності з лідерством та психологічною відповідальністю становить багатовимірну систему, що формує лідерську управлінську спроможність. Лідерство як ключовий соціальний феномен посідає стабільну позицію в суспільній ієрархії, оскільки забезпечує інтеграцію управлінських процесів у соціальний контекст. Водночас управління не може обмежуватися виключно соціальними механізмами – воно має включати психологічні компоненти, зокрема здатність лідера усвідомлювати важливість своєї ролі у виконанні управлінських функцій. Важливими детермінантами ефективного управління є внутрішня психологічна готовність до лідерства, здатність відповідати соціальним очікуванням, а також збереження самоконтролю в умовах стресу або критичних ситуацій. Не менш значущою є й усвідомлена психологічна відповідальність лідера за потенційні негативні наслідки прийнятих управлінських рішень з урахуванням очікуваної реакції соціального середовища. Таким чином, взаємодія між лідерством, управлінською діяльністю та психологічною відповідальністю постає як системо формуючий фактор соціально ефективного керівництва.

Список використаної літератури

1. Бондаренко В. Психологічний зміст та структура особистісної відповідальності. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. № 1. 2024. С. 258–269.
2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Світлана Баранова. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
3. Бліхар В. С. Психологічна характеристика особистості політичного лідера різних соціокультурних середовищ. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. Головний редактор З. Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 3–10.

4. Калениченко Р. А. Психологічні аспекти публічного управління: навч. посібник. Р. А. Калениченко, О. В. Остаповський, Є. О. Телебенева. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ: КНУБА, 2025. 271 с.
5. Ковальчук З. Я. Лідерство через призму психологічних аспектів соціо-культурного середовища. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2024, 1. С. 27–32.

SOCIO-CULTURAL CONDITIONALITY OF MANAGERIAL ACTIVITY WITH LEADERSHIP AND PSYCHOLOGICAL RESPONSIBILITY

Marko Yaremchyshyn

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska St., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: yaremark@gmail.com*

The set of phenomena that affect individuals and entire groups is an interesting phenomenon, as they are able to form a social and cultural foundation around them, which may not be combined with each other, or have little effect on the individual himself, who still experiences social and cultural influences in his personal and social development, based on culture, its differences, values and historical factors. Socio-cultural aspects can shape certain management and governance trends, which is best manifested in approaches to the formation of a workspace in the context of social interaction and other active activities. Accordingly, the role of the leader in each group is important for the common good for which the organization works as a structure aimed at achieving certain results. Leadership can be formal and informal, the nature of each type being primarily determined by the group itself, which focuses its attention on the person they consider more competent and better able to interact. Since there are many socio-cultural environments, the approach to management also differs, which can be best seen in the approaches to management in different countries, where in Asian countries more attention is paid to the personal experience of the leader and his or her long-term commitment to a particular work environment, while in Western cultural spaces, the personal emphasis is on the ability of the person to express themselves, their abilities, despite the factor of working permanence in one place. In other words, the Western model, both in its approach to human existence and in a narrower sense of management, focuses on individualism and the ability to be effective. Eastern cultures, on the other hand, are more focused on the concept of seniority and commitment to a particular space, as the emphasis is on the ability of the leader to be effective within one organization for many years. At the same time, the vision of leadership in different cultures is manifested in different ways, but the only unifying factor for the leader's personality is always the concept of responsibility, which has a wide breadth of perception, from a philosophical concept to a more objectively formed stable mental feature.

Key words: leadership, managerial activity, socio-cultural environment, leadership, leader's personality, psychological responsibility.

ЗМІСТ

<i>Вікторія Абдуллаєва. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації українських біженців.....</i>	<i>3</i>
<i>Владислава Артюхова, Анна Павицька. Гендерні відмінності стресостійкості майбутніх офіцерів в умовах збройного конфлікту.....</i>	<i>14</i>
<i>Ростаслав Білобровка, Роксолана Карпінська. Природа ілюзій.....</i>	<i>21</i>
<i>Роман Гавриш. Соціально-психологічні чинники у процесі формування оптимальної системи управління персоналом організації.....</i>	<i>28</i>
<i>Вікторія Гуналовська, Марта Доманич. Когнітивні, афективні та евдемонічні компоненти суб'єктивного добробуту жінок з різним рівнем макіавелізму.....</i>	<i>35</i>
<i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк. Філософсько-психологічні аспекти інформаційної духовності для реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.....</i>	<i>46</i>
<i>Тетяна Іванова. Дисфорія як динамічний процес афективної дезадаптації.....</i>	<i>54</i>
<i>Олена Косьянова, Ірина Прокопенко. Самообман як захисний механізм: вплив на психічне здоров'я та міжособистісні стосунки.....</i>	<i>62</i>
<i>Надія Левус, Вікторія Гуналовська. Стандартизація та інтерпретація шкал «Тесту мотиваційного інтелекту».....</i>	<i>71</i>
<i>Амалія Макаренко. Деконструкція довіри внаслідок психічної травми.....</i>	<i>87</i>
<i>Денис Мельник. Еволюція концептів істини та правди, брехні та обману у поступі філософсько-психологічної думки.....</i>	<i>94</i>
<i>Катерина Мілютіна, Людмила Бегеза, Оксана Георгадзе. Психологічні особливості самосвідомості майбутніх військових.....</i>	<i>107</i>
<i>Роман Несен. Вплив музикотерапії на рівень тривожності у пацієнтів з генералізованим тривожним розладом.....</i>	<i>115</i>
<i>Олена Неізнєстна, Наталя Багашова. Теоретичне дослідження особливостей надання психологічної підтримки студентам першого курсу в умовах кризових ситуацій.....</i>	<i>121</i>
<i>Олександр Новіков, Едуард Балашов. Теоретико-концептуальна модель саморегуляції військовослужбовців збройних сил України в умовах посттравматичного стресового розладу.....</i>	<i>132</i>
<i>Аліна Парасей-Гочер, Федір Проданюк, Валерія Мацькова. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах культурної зміни: історико-психологічний контекст та оцінка за методикою Л. В. Яновського.....</i>	<i>144</i>
<i>Тетяна Партико. Психологічні особливості жінок похилого віку з різною стресостійкістю в умовах воєнного стану.....</i>	<i>152</i>
<i>Тетяна Партико, Юлія Козловська. Вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді на третьому році повномасштабної російсько-української війни.....</i>	<i>165</i>
<i>Інга Петровська. Чинники психологічного добробуту українських та польських вчителів.....</i>	<i>173</i>

<i>Яна Пономаренко, Наталія Греса.</i> Вольові якості як чинник професійної адаптації працівників поліції.....	182
<i>Олена Рибчук.</i> Тренінгова програма розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня «Хто мислить, той перемагає»: зміст, структура, процедура проведення.....	189
<i>Людмила Скальська, Вадим Горбачов.</i> Психологічні особливості стану емоційного вигорання у молоді.....	200
<i>Василь Стасюк, Олексій Вуколов.</i> Вдосконалення психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ ЗС України до виконання бойових завдань у контексті технологічно розвиненої війни.....	208
<i>Вячеслав Ташматов, Юлія Шмаленко, Маргарита Гулько.</i> Особливості роботи практичного психолога в установах виконання покарань.....	214
<i>Світлана Фера, Катерина Максьом.</i> Оптимізація психосоціальної допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах через механізми послуг у громаді.....	221
<i>Христина Цьомик.</i> Роль когнітивної реструктуризації у розвитку саногенного мислення та підтриманні психічного здоров'я особистості.....	226
<i>Наталія Шевченко, Віталіна Новоселова.</i> Психологічні умови розвитку комунікативної компетентності майбутніх юристів.....	233
<i>Марко Яремчишин.</i> Соціокультурний взаємозв'язок управлінської діяльності з лідерством та психологічною відповідальністю.....	242

CONTENTS

<i>Viktoriia Abdullaieva</i> . Individual-psychological determinants of adaptation of ukrainian refugees.....	3
<i>Vladyslava Artiukhova, Anna Pavytska</i> . Gender differences in stress resilience among future officers in the context of armed conflict.....	14
<i>Rostaslav Bilobrivka, Roksolana Karpinska</i> . The nature of illusions.....	21
<i>Roman Havrysh</i> . Socio-psychological factors in the process of forming an optimal system of personnel management of the organization.....	28
<i>Viktoriia Hupalovska, Marta Domanych</i> . Cognitive, affective, and eudaimonic components of subjective well-being in women with varying levels of machiavellianism....	35
<i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk</i> . Philosophical and psychological aspects of information spirituality for the rehabilitation of demobilized from the Armed Forces of the Ukranian Armed Forces and other military formations.....	46
<i>Tetiana Ivanova</i> . Dysphoria as a Dynamic Process of Affective Disadaptation.....	54
<i>Olena Kosianova, Iryna Prokopenko</i> . Self-Deception as a Defense Mechanism: Impact on Mental Health and Interpersonal Relationships.....	62
<i>Nadiia Levus, Viktoriia Hupalovska</i> . Standardisation and interpretation of the scales of the motivational intelligence test.....	71
<i>Amaliia Makarenko</i> . Deconstruction of trust as a result of mental trauma.....	87
<i>Denys Melnyk</i> . Evolution of the concepts of verity and truth, lies and deception in the development of philosophical and psychological thought.....	94
<i>Kateryna Miliutina, Liudmila Beheza, Oksana Heorgadze</i> . Psychological features of self-consciousness of future military.....	107
<i>Roman Nesen</i> . Effect of Music Therapy on Anxiety Levels in Patients with Generalized Anxiety Disorder.....	115
<i>Olena Niezviestna, Natalia Bahashova</i> . Theoretical study of the features of providing psychological support to first-year students in crisis situations.....	121
<i>Oleksandr Novikov, Eduard Balashov</i> . A theoretical and conceptual model of self-regulation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine in the conditions of post-traumatic stress disorder.....	132
<i>Alina Parasiei-Hocher, Fedir Prodanyuk, Valeriia Matskova</i> . Socio-psychological adaptation of personality in conditions of cultural change: historical-psychological context and assessment using L. Yanovsky's method.....	144
<i>Tetyana Partyko</i> . Psychological features of elderly women with different stress resistance under martial law.....	152
<i>Tetyana Partyko, Yuliia Kozlovska</i> . The influence of coping strategies on the stress resistance of student youth in the third year of the full-scale russian-Ukrainian war.....	165
<i>Inha Petrovska</i> . Factors of psychological well-being of Ukrainian and Polish teachers.....	173
<i>Yana Ponomarenko, Nataliia Hresa</i> . Volitional Qualities as a Factor of Police Officers' Professional Adaptation.....	182

<i>Olena Rybchuk</i> . Training program for developing critical thinking of operational level officers “Who thinks – wins”: content, structure, implementation procedure.....	189
<i>Lyudmila Skalska, Vadym Horbachov</i> . Psychological features of emotional burnout in youth.....	200
<i>Vasyl Stasiuk, Oleksii Vukolov</i> . Enhancing the psychological resilience of Land Forces personnel of the Armed Forces of Ukraine for combat operations in the context of technologically advanced warfare.....	208
<i>Vyacheslav Tashmatov, Yulia Shmalenko, Margarita Gulko</i> . Features of the work of a practical psychologist in the institutions of execution of punishments.....	214
<i>Svitlana Fera, Kateryna Maksom</i> . Optimization of Psychosocial Support for Families in Difficult Life Circumstances through Community-Based Service Mechanisms.....	221
<i>Khrystyna Tsomyk</i> . The role of cognitive restructuring in the development of sanogenic thinking and maintaining mental health.....	226
<i>Nataliia Shevchenko, Vitalina Novoselova</i> . Psychological conditions of the communicative competence development of future lawyers.....	233
<i>Marko Yaremchyshyn</i> . Socio-cultural conditionality of managerial activity with leadership and psychological responsibility.....	242

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 24

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2025