

ISSN 2522-1876 (Print)  
ISSN 2663-4465 (Online)  
DOI 10.30970/PS.2025.26

**V I S N Y K**  
**OF THE LVIV**  
**UNIVERSITY**

**Series Psychological sciences**

**Issue 26**

*Published 4 issues per year*

Ivan Franko  
National University of Lviv

**В І С Н И К**  
**ЛЬВІВСЬКОГО**  
**УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія психологічні науки**

**Випуск 26**

*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 № 92/12 від 03.12.2025

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. Джакомуцці*.

**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](http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua)

Редактор І. Азанова Технічний редактор А. Марєєва

---

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](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Підписано до друку: 26.12.2025  
Формат 70x100/16  
Ум. друк. арк. 19,83  
Тираж 100 прим. Зам. 0126/023

© Львівський національний  
університет імені Івана Франка, 2025

УДК 159.923.2:159.922.8:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.1>

## САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ДИНАМІКА, РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ Й АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ

**Бикова Світлана**

*Одеська державна академія будівництва та архітектури,  
вул. Дідріхсона, 4, м. Одеса, Україна, 65029  
e-mail: byikovas@ukr.net*

Дана стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми динаміки самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, а також визначенню ролі самоефективності й адаптивних стратегій. Тому метою цієї наукової роботи було визначено саме теоретичне викладення особливостей розгортання динаміки процесу самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності через вивчення ролі самоефективності та адаптивних стратегій. Отже, визначено, що наявність соціальної невизначеності, як стресової ситуації постає значним фактором ризику для самореалізації, але у зв'язку з тим, що в умовах соціальної невизначеності мобілізуються адаптивні ресурси, а також адаптаційні стратегії самоефективності, то можна сказати, що самоефективність є предиктором реалізації власного особистісного потенціалу. Також, було встановлено, що основою самореалізації виступають особистісні якості особистості, а також властиві їй потреби, ціннісні та смисложиттєві орієнтації, соціальні зв'язки на шляху досягнення самоефективності, що вказує на наявність тісного зв'язку між самореалізацією, самоефективністю, а також адаптивними стратегіями, детермінуючи тим самим динаміку особистісної самореалізації в ситуаціях невизначеності. В роботі описано авторську модель самореалізації в умовах соціальної невизначеності та проаналізовано й представлено в формі таблиці вплив копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації. Автором встановлено, що рівень та особливості самоефективності впливає на характер вибору адаптивних стратегій та динаміку самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності. В якості перспективи подальших досліджень розглядається проведення емпіричного дослідження щодо проблеми впливу самоефективності на використання копінг-стратегій, як основоположної детермінанти динаміки самореалізації особистості.

*Ключові слова:* самореалізація, самоефективність, адаптивність, соціальна невизначеність, психологічне здоров'я, дистрес.

**Вступ.** Екстремальні ситуації продукують розвиток соціальної невизначеності на політично-економічному підґрунті, що детерміновано незворотними порушеннями соціально-культурного та психофізіологічного балансу особистості, викликаного втратою мирного життя, переживанням кризового стану та психотравмуючими обставинами. Актуальна для України визвольна війна від російських окупантів за свободу та незалежність призводить до дуже значних культурно-політичних змін, а також змін ціннісних орієнтирів серед суспільства, що детермінує потребу пошуку нових ресурсів для адаптації, шляхом створення нових адаптивних стратегій, які позитивно впливатимуть на динаміку самореалізації в умовах дистресу. Тож, самореалізація являє собою процес цілісного розвитку внутрішньоособистісного потенціалу й реалізації сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій людей. Тим часом самоефективність та адаптивні стратегії постають тими самими ресурсами особистості, що детермінують розвиток особистісного потенціалу людини в періоди

криз. Адже самоефективність постає джерелом віри особистості у свій потенціал, а адаптивні стратегії або копінгі виступають механізмом забезпечення подолання психоемоційної напруги, соціально-психологічних перешкод в умовах соціальної невизначеності, війни й кризи [8, с. 23; 13, с. 10-11; 14, с. 13, 63-64; 15, с. 50].

**Аналіз використаної літератури** характеризує явище самореалізації, як багатовимірний конструкт, що включає в себе ряд когнітивних, поведінкових, емоційних та мотиваційних компонентів й охоплює такі критерії, як усвідомлення власних здібностей, мотивацію отримання значущих соціальних досягнень, розуміння та будування траєкторії індивідуального розвитку з урахуванням власних здібностей та обмежень [2, с. 3-7; 7, с. 179-182; 9, с. 107-111; 10, с. 150-157; 11, с. 162-169]. Цікавою постає робота Ю. О. Асєєвої та Д. А. Вєпрінцевої, в рамках якої дослідниці виокремлюють декілька підходів (а саме, культурно-історичний, гуманістичний та соціально-когнітивний), що вказують на наявність кореляції між самореалізацією та соціокультурними обставинами розвитку суспільства [2, с. 3-7]. Треба зазначити, що вказані вище критерії є важливими умовами щодо дослідження динаміки процесу самореалізації в умовах соціальної невизначеності, в яких соціально-політичні та культурні особливості життя швидко змінюються й призводять до кризових або екстремальних обставин життя суспільства й особистості у суспільстві [15, с. 50].

Дослідниці О. Л. Пінська підкреслює у своїй роботі концепцію Ю. О. Асєєвої та Д. А. Вєпрінцевої, також констатує, що досягнення особистістю самореалізації не відбувається без урахування балансу між наявністю реалізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів людини [9, с. 107-113]. Більш детальним дослідженням проблеми особистісного благополуччя в процесі розвитку самоефективності займалися такі дослідники, як О. М. Кокун та О. Креденцер, які вказують саме на професійний аспект самоефективності та резильєнтності, як компоненти, що обумовлюють здоров'язбереження, здатність до подолання емоційного тиску в воєнний період, вигорання, а також іншого роду труднощів, забезпечуючи тим самим формування поведінки, що направлена на реалізацію власної ефективності та адаптації [4, с. 214; 5, с. 52-64]. Тобто, в рамках концепцій даних дослідників, самоефективність являє собою не лише когнітивним складником самореалізації, але й виступає в якості емоційно-поведінкового ресурсу особистості, що й визначає особливості динаміки процесу формування самореалізації в умовах невизначеності та стресу. Цікавими для реалізації даного дослідження постали наукові доробки І. Ф. Аршави та М. А. Салюк, що вивчали особливості вибору копінг-стратегій та їх зв'язок з імпліцитними теоріями інтелектуальних здібностей особистості, а також визначили наявність позитивного впливу мислення, що направлене на особистісний розвиток, предиктором якого слугують самоефективність та самореалізація в умовах соціальної невизначеності [1, с. 34-39]. Вагомим внеском також постає робота такого дослідника, як О. І. Гринчук, в рамках якої автор досліджує особливості копінгів гендерних відмінностей серед безробітних осіб, в той час, як В. Мушкевич та Л. Пасічник вивчали особливості копінгів серед цивільного та військового населення в період війни, що вказує на наявність адаптивного процесу копінг-стратегій в екстремальних умовах, які можна назвати одним з різновидів соціальної невизначеності [2, с. 106-110; 6, с. 104-120]. Також продовжують вивчення копінг-стратегій такі дослідники, як О. Р. Ткачишин, І. В. Чухрій та Ю. Шинкаренко, результати досліджень яких вказують на результативність системної підготовки щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій, які постають конструктивними та проактивними можливостями подолання стресу, що виступають в якості детермінанти самореалізації [15, с. 50-54; 16, с. 85-88; 17, с. 402-408].

Дослідженням різних аспектів самореалізації особистості, починаючи від аналізування щодо її підходів до семантики та психологічного змісту займалися такі науковці, як

О. І. Неграш, Л. З. Сердюк, О. М. Шамич та А. Сидоренко, в той час, коли Т. М. Титаренко займався дослідженням особливостей психічного здоров'я в умовах соціальної невизначеності, пропонуючи способи та стратегії психологічної підтримки, самопомоги й розвиваючи тим самим життєстійкість в періоди соціально-політичної кризи та травматизації [7, с. 179-181; 10, с. 150-156; 11, с. 162-167; 14, с. 91-115]. Стратегії подолання травматичних переживань, відновлювальним фактором яких слугує синтез когнітивно-емоційних способів самореалізації досліджувала Г. Панкова, а В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та Л. М. Коробка вивчають соціально-адаптивні можливості людини в екстремальних ситуаціях [8, с. 23-29; 12, с. 286]. Отже, з огляду на вище зазначений аналіз наукових джерел, можна зробити висновок, що наявність соціальної невизначеності постає фактором ризику для самореалізації, однак одночасно саме в умовах соціальної невизначеності мобілізуються адаптивні ресурси та стратегії самоефективності. Тож, самоефективність є предиктором реалізації власного особистісного потенціалу й розвитку довгострокових цілей.

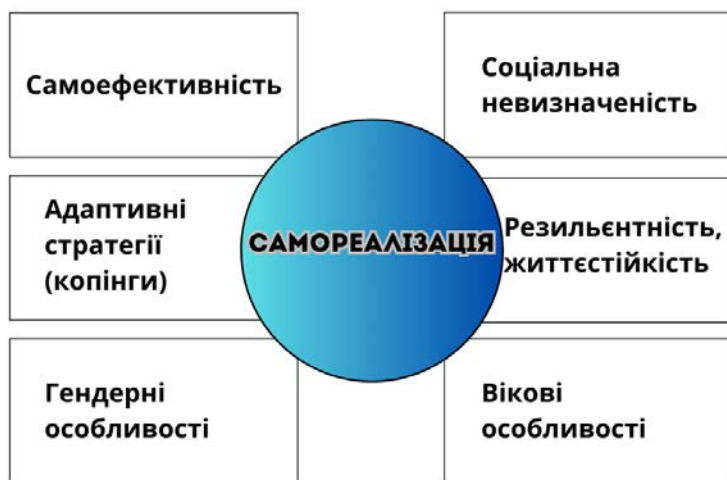
**Мета даної статті** полягає в теоретичному викладенні дослідження особливостей розгортання динаміки процесу самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності через вивчення ролі самоефективності та адаптивних стратегій.

**Викладення основного матеріалу.** Як видно з проаналізованої вище літератури українських авторів, поєднання таких чинників, як самоефективність та адаптивні стратегії визначають та характеризують траєкторію особистісного розвитку й самореалізації людини [2, с. 5]. Оскільки наслідки війни істотно трансформують якість життя соціуму, тож актуальності набуває визначення ефективних стратегій подолання травми серед населення України, що спричиняють соціально-психологічну дестабілізацію й продукують когнітивні та поведінкові порушення, зокрема труднощі в емоційній регуляції [8, с. 23]. Треба зазначити, що самореалізація є особистісним процесом, який характеризується усвідомленістю й цілеспрямованістю, що мають позитивний вплив на професійний та особистий розвиток людини. Однак, не менш важливим критерієм ефективної самореалізації є добровільність та вміння визначати цілі особистості щодо обраної нею діяльності. В такому разі аспект впливу ціннісних орієнтацій виступає фундаментом особистісної самореалізації, що детермінує властиву їй інтернальну мотивацію й підкреслює застосування самоефективності, як мотивованої власними потребами поведінки [2, с. 5; 9, с. 109].

Звертаючись до хронології виникнення поняття самореалізації, хочемо зазначити, що його маніфестація була виконана в рамках гуманістичного підходу, такими психологами, як А. Маслоу, К. Роджерс, а також В. Франкл, що визначали самореалізацію в якості головного елементу особистісного розвитку. Продовжуючи вивчення самореалізації, А. Маслоу визначає таку її складову, як самоактуалізацію, яку дослідник характеризує в якості базової стадії розвитку особистості, метою якої є реалізація особистісних ресурсів, таких як потреби, таланти, навички та здібності. Інший дослідник-гуманіст, К. Роджерс, вказує на важливість застосування безумовного прийняття, як комунікативного прийому та гуманістичної позиції щодо особистісного зростання та розвитку потенціалу в екологічному середовищі, що постає необхідною ланкою для самореалізації й самоактуалізації особи [2, с. 4; 11, с. 162-164]. Цікавою також постає концепція автора логотерапії, В. Франкла, згідно з якою автентичність, особистісне зростання, емоційне благополуччя, автономія, а також цілеспрямованість постають важливими аспектами соціальної інтеграції на тлі пошуку смислів в якості основи для переживання життєвої повноти й можливості людини до самореалізації. Доповнюючи це твердження, слід згадати концепцію Е. Фромма, який вказував, що основою самореалізації виступають такі чинники, що обґрунтовують забезпечення гармонії особистісних якостей людини, а також властивих їй потреб, орієнтацій, цінностей, соціальних зв'язків на

шляху досягнення самоефективності в динаміці самореалізації [7, с. 180; 10, с. 151-153]. Таким чином, можемо зробити висновок, що самореалізація перебуває у досить тісному зв'язку з самоефективністю, як засобом забезпечення мотиваційної діяльності, що підсилюється цінностями, потребами, а також адаптивними стратегіями й створює динаміку самореалізації особистості в ситуаціях соціально-політичної та культурно-психологічної невизначеності. Тож, нижче автором представлено рис. 1, на якому зображено модель самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, в рамках якої самореалізація є результатом ефективного синтезу таких чинників, як:

- застосування самоефективності;
- наявність адаптивних стратегій поведінки або копінг-стратегій;
- вплив гендерних, а також вікових особливостей, як психофізіологічних та генетичних факторів особистісної організації організму людини;
- вплив соціальної невизначеності, як фактор розвитку самореалізації;
- розвиток резильєнтності, як фактору життєстійкості особистості в умовах соціальної невизначеності та стресу.



**Рис. 1.** Авторська модель самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, що побудована на основі проаналізованих наукових робіт [2, с. 3-7; 4, с. 214; 5, с. 52-64; 11, с. 162-164]

Так, вказані вище детермінанти самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності на думку автора можуть мати прямий та зворотній зв'язок, від чого й залежить характер та рівень розвитку самореалізації людини. Разом з тим, слід зазначити, що ситуації та обставини соціальної невизначеності в яких регулярно перебуває суспільство можна визначити, як умови переживання стресу або дистресу (що залежить від інтенсивності та тривалості напруги), які створюють випробування для адаптаційних механізмів та психологічної стійкості людини в суспільстві та особистому житті, створюючи перешкоди для самоефективності й вимагаючи додаткової активізації психічних ресурсів й копінг-стратегій у складних життєвих обставинах [17, с. 406]. Нижче представлена табл. 1, в рамках якої проаналізовано вплив різного роду копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації.

Таблиця 1

**Вплив копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації, що побудована автором на основі проаналізованих наукових робіт [1, с. 35; 9, с. 109; 15, с. 50–54; 16, с. 85–88; 17, с. 402–406].**

| Копінг-стратегії                                                    | Тип адаптивної поведінки        | Функція даних стратегій                                                                                                          | Вплив на самореалізацію                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гумор                                                               | Емоційно-орієнтована поведінка  | Зниження емоційної напруги, але можуть не значно впливати на вирішення конкретної проблеми.                                      | Створення емоційно благополучного простору для подальшої самореалізації та дозволяють поновити самоєфективну поведінку.                                |
| Придушення конкуренції                                              |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Відкладання діяльності                                              |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Пошук підтримки                                                     |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Пошук інформації                                                    | Проблемно орієнтована поведінка | Ефективні способи адаптації для зниження стресу шляхом конструктивного вирішення ситуації або шляхом пошуку шляхів її вирішення. | Позитивно впливають та ефективно підтримують особистісний розвиток, самореалізації та формують самоєфективність.                                       |
| Планування                                                          |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Активність у вирішенні проблеми                                     |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Пасивність, як форма поведінкового відсторонення                    | Уникаюча поведінка              | Деадаптивні форми реагування на стрес, які можуть бути корисні лише за умов тимчасового використання.                            | Гальмують самореалізацію та самоєфективність, формуючи поведінку вивченої безпорадності.                                                               |
| Фокусування на емоціях                                              |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Сон або фантазування, в якості ментального відсторонення (ескапізм) |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Заперечення                                                         |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| Самоінвалідизація                                                   | Специфічна поведінка            | Збереження позитивного образу “Я” ціною уникання.                                                                                | Релігія, як спосіб адаптації може мати, як позитивний, так і негативний вплив на самореалізацію, в той час, коли інші способи є цілком дезадаптивними. |
| Звернення до релігії                                                |                                 | Компенсація й заміщення.                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
| Вживання алкоголю або психотропних речовин                          |                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |

Отже, застосування копінгів, як адаптивних стратегій поведінки людини в стресових ситуаціях, що характеризуються усвідомленими когнітивними та фізичними діями з метою цілеспрямованого управління власними емоційними переживаннями сприяє встановленню емоційної рівноваги, поверненню самоєфективності та відновленню самореалізації в умовах соціальної невизначеності [17, с. 403]. Однак, важливим фактором повернення емоційної рівноваги, самоєфективності та самореалізації особистості є застосування конструктивно орієнтованих копінг-стратегій, які дозволяють адаптуватися до умов соціальної невизначеності й проживати стрес без використання уникаючої та самоінвалідизуючої поведінки для дійсно успішного вирішення актуальної проблематики. Використання конструктивних копінг-стратегій являє собою важливий етап самореалізації й продовження здорового функціонування організму, не вдаючись до заміслюючих та ком-



пенсаційних форм поведінки в стресових умовах [1, с. 35; 15, с. 50; 16, с. 85-88]. Таким чином, можна зробити висновок, що адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії поведінки сприяють самореалізації особистості завдяки наявності у людини достатньої кількості психоемоційних ресурсів для пошуку й планування вирішення мети, що також можна охарактеризувати наявністю достатньо високого рівня самоефективності й впевненості в собі. Емоційно-орієнтовані стратегії поведінки можна охарактеризувати як умовно адаптивну поведінку, яка направлена на сприяння самореалізації та підтримання емоційного благополуччя завдяки достатньо високому застосуванню самоефективності особистості. Проте, при низькому розвитку самоефективності людині характерно вдаватися до унікаючих стратегій адаптивної поведінки, які є не ефективними для самореалізації й в довгостроковій перспективі сприяють виникненню кризових станів, гальмуванню розвитку особистості та дезадаптації. В той час, як такі специфічні форми копінг-стратегій, як релігійність та використання психотропних й хімічних речовин виникають при низькому рівні самоефективності й сприяють розвитку дезадаптації й самоінвалідації. Однак, треба додати, що використання стратегії звернення до релігії при збереженні достатнього рівня самоефективності може сприяти підтримці смислу життя та переживання підтримки. Отже, рівень та особливості самоефективності має значний вплив на характер вибору форм адаптивних стратегій, що також значно впливає на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності.

**Висновки.** Самореалізація являє собою квінтесенцію адаптивних стратегій поведінки (копінгів) та самоефективності, що сприяє досягненню професійних й життєвих досягнень, стимулює розвиток та слугує елементом вдосконалення особистості й суспільства. Однак, самореалізація не існує ізольовано від адаптивних стратегій особистості, а виступає закономірним результатом самоефективної поведінки та конструктивних стратегій адаптації особистості в умовах соціальної невизначеності. В той час, як соціальна невизначеність являє собою стресовий фактор, який має прямий та зворотнопропорційний вплив на особистість та характер властивості їй індивідуальної динаміки саморозвитку, що залежить від соціально-психологічних та генетичних особливостей людини. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному дослідженні впливу самоефективності на використання копінг-стратегій, як основоположної детермінанти динаміки самореалізації особистості.

### Список використаної літератури

1. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями: Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2022. №1. С. 34–41. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/download/162/144/277>. (дата звернення 01. 09. 2025).
2. Асєєва Ю. О., Вєпрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 3–7. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14/13>. (дата звернення 03. 09. 2025).
3. Гринчук О. І. Гендерні особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 106–111. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/21.pdf>. (дата звернення 01. 09. 2025).
4. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1>. (дата звернення 02. 09. 2025).
5. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження:



- теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2–3 (29). С. 52–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737927/1/395>. (дата звернення 01. 09. 2025).
6. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/839/631>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  7. Неграш О. І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 179–182. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/33.pdf>. (дата звернення 04. 09. 2025).
  8. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Science and Education*. 2025. № 1. С. 23–29. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2025/1\\_2025/5.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2025/1_2025/5.pdf). (дата звернення 03. 09. 2025).
  9. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2022. № 2(24). URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/12.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  10. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 16. С. 150–157. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  11. Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 84(2). С. 162–169. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-162-169>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  12. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки, Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков [та ін.]. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/365669773>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  13. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с. URL: [https://www.ispp.org.ua/backup\\_ispp/1510144467.pdf](https://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1510144467.pdf). (дата звернення 03. 09. 2025).
  14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: [https://www.academia.edu/37037543/87\\_2018\\_](https://www.academia.edu/37037543/87_2018_). (дата звернення 03. 09. 2025).
  15. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 50–54. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2022/9.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf). (дата звернення 03. 09. 2025).
  16. Чухрій І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 85–88. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/14.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
  17. Шинкаренко Ю. Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4(76). С. 402–408. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-402-408>. (дата звернення 03. 09. 2025).

**SELF-REALIZATION OF THE INDIVIDUAL IN CONDITIONS  
OF SOCIAL UNCERTAINTY: DYNAMICS, THE ROLE OF SELF-EFFICACY,  
AND ADAPTIVE STRATEGIES****Svitlana Bykova***Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture**4, Didrikhson Street, Odessa, Ukraine, 65029**e-mail: byikovas@ukr.net*

This article is devoted to the theoretical analysis of the problem of the dynamics of personality self-realization under conditions of social uncertainty, as well as to the determination of the role of self-efficacy and adaptive strategies. Therefore, the aim of this scientific work was defined as the theoretical presentation of the peculiarities of the unfolding dynamics of the process of personality self-realization in situations of social uncertainty through the study of the role of self-efficacy and adaptive strategies. It has been established that the presence of social uncertainty, as a stress-inducing situation, emerges as a significant risk factor for self-realization. However, since under conditions of uncertainty adaptive resources and self-efficacy strategies are mobilized, it can be argued that self-efficacy acts as a predictor of the realization of personal potential. Furthermore, it was found that the basis of self-realization lies in the individual's personal qualities, as well as in their needs, value orientations, existential orientations, and social connections on the path to achieving self-efficacy. This indicates the existence of a close relationship between self-realization, self-efficacy, and adaptive strategies, thereby determining the dynamics of personality self-realization in situations of uncertainty. The paper also describes the author's model of self-realization under conditions of social uncertainty and provides an analysis, presented in a table, of the influence of coping strategies as forms of adaptive behavior on the nature of self-realization. The author establishes that the level and characteristics of self-efficacy affect the choice of adaptive strategies and the dynamics of personality self-realization in socially uncertain conditions. As a perspective for further research, an empirical study is proposed to examine the influence of self-efficacy on the use of coping strategies as a fundamental determinant of the dynamics of personality self-realization.

*Key words:* self-realization, self-efficiency, adaptability, social uncertainty, psychological health.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025**Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025**Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.2>

## НАЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І МОТИВАЦІЇ ТА ЇХ РОЛЬ У КОРЕКЦІЇ ПТСР

**Ростаслав Білобровка, Марко Лукович**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 52, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: lookee8@gmail.com*

Стаття присвячена вивченню національних особливостей стресостійкості і мотивації та їх роль у корекції ПТСР. Проведено емпіричне дослідження щодо стресостійкості українських військових в умовах війни. Об'єктом дослідження є стресостійкість воїнів в умовах війни. Предметом дослідження є формування стресостійкості українських військових в умовах війни та засоби, які потрібні для цього. Метою даної статті є аналіз національної особливості стресостійкості та мотивації українців, та її роль у лікуванні стресу та корекції ПТСР.

У статті представлено методи та способи подолання стресу, рекомендації щодо дотримання психологічних умов формування національної стресостійкості в умовах війни. Представлена модель формування стресостійкості українських військових в умовах війни задля збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії на основі розвитку духовних цінностей, національної ідентичності. Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переносимо стрес, впливає на якість життя. Важливо розвивати стійкість до стресу, це дозволяє краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати фізичне і психічне здоров'я.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, мотивація, війна, депресія, тривога, короткострокова пам'ять, свобода, здоров'я, стадії стресу, боротьба організму, безсилля, гостра стресова реакція, фактор стресу, методи та способи подолання стресу, дослідження, українські військові.

**Актуальність дослідження.** У сучасному глобалізованому світі питання психологічної стресостійкості та мотивації набуває особливої актуальності. Зі зростанням міжкультурної взаємодії, міграційних процесів і міжнародної співпраці стає очевидним, що рівень здатності до подолання стресу та провідні мотиви діяльності суттєво залежать від національно-культурних чинників. Вивчення цих відмінностей має важливе значення як для психології особистості, так і для практичної психології, менеджменту, педагогіки та міжкультурних комунікацій [1; 2; 3].

**Вклад основного матеріалу.** Національні особливості формують специфічні моделі поведінки, ціннісні орієнтації та стратегії подолання труднощів. Наприклад, у колективістських культурах (Японія, Китай, Корея) стресостійкість часто базується на соціальній підтримці та груповій солідарності, тоді як у індивідуалістичних суспільствах (США, Велика Британія) наголошується на особистісній автономії та саморегуляції. Мотиваційна структура також варіюється: для представників різних культур характерні відмінні поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації, що визначають їхню ефективність, цілеспрямованість і рівень психологічного благополуччя [4].

Метою даної статті є аналіз національної особливості стресостійкості та мотивації українців, та її роль у лікуванні стресу та корекції ПТСР.

Стресостійкість – здатність людини ефективно справлятися з травматичними подіями. Рівень стресостійкості варіюється залежно від індивідуальних особливостей, підтримки з боку суспільства та культурних факторів. Індивідуальна стресостійкість залежить від адаптаційно компенсаторних механізмів, котрі в процесі життя набуваються шляхом тренування. В країнах з низьким рівнем життя і низьким соціальним захистом є висока стресостійкість [5; 6].

Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, визначають її поведінку, форми діяльності та надають цій діяльності спрямованості. Вона є динамічним процесом фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, визначає її організованість, активність і стійкість, а також здатність діяльно задовольняти свої потреби.

Мотивація може бути внутрішньою, коли діяльність виконується заради власного задоволення або інтересу, та зовнішньою, коли спонукання до дії походять від зовнішніх факторів, таких як винагорода або покарання [7].

У контексті подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), мотивація до одужання відіграє ключову роль, оскільки вона визначає рівень залученості людини в терапевтичний процес і її готовність працювати над власним відновленням [8; 9; 10].

Національна свідомість, яка охоплює усвідомлення індивідом своєї належності до певної нації, її історії, культури та цінностей, відіграє значну роль у формуванні мотивації особистості. Вона впливає на ціннісні орієнтації, життєві ідеали та поведінкові настанови людини.

Формування національної самосвідомості сприяє розвитку почуття відповідальності перед своєю нацією, що може підвищувати мотивацію до діяльності, спрямованої на благо суспільства. Зокрема, усвідомлення власної національної ідентичності та гордості за неї може стимулювати прагнення досягати успіху в різних сферах життя, підтримувати національні традиції та сприяти розвитку держави.

Таким чином, національна свідомість є важливим чинником, який формує цінності та стратегію розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Вона впливає на мотивацію індивіда, спонукаючи його до дій, спрямованих на збереження та примноження національних надбань.

Наприклад, українські військові мають високий рівень внутрішньої мотивації завдяки розумінню справедливості своєї боротьби, тоді як американські ветерани часто відчують моральний конфлікт через участь у війнах, які не мали прямого стосунку до їхньої батьківщини. Однією з ключових характеристик сучасного українського війська є високий рівень внутрішньої (інтринсивної) мотивації особового складу. На відміну від зовнішніх стимулів (матеріальне заохочення, соціальний статус тощо), внутрішня мотивація визначається ціннісними орієнтаціями, моральними переконаннями та почуттям особистої відповідальності за долю країни.

Психологічні дослідження, проведені у Збройних Силах України під час широкомасштабної війни, показують, що провідними мотивами участі у бойових діях є патріотизм, захист Батьківщини, почуття обов'язку перед народом, а також командна солідарність [11; 12; 13].

Ці мотиви мають стійкий характер і часто переважають над зовнішніми факторами – матеріальною винагородою чи службовими привілеями.

На думку українських військових психологів, така структура мотивації є наслідком високого рівня національної ідентичності, згуртованості та глибокої екзистенційної усвідомленості власної місії – захищати державу як цінність. Військовослужбовці з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють також більшу стресостійкість, здатність до саморегуляції та ефективне подолання бойових психологічних навантажень [14; 15; 16].

Таким чином, внутрішня мотивація українських військових має не лише індивідуально-психологічну, а й соціокультурну природу, будучи вкоріненою у національних цінностях, традиціях самопожертви й громадянської свідомості. Це є одним із чинників високої морально-психологічної стійкості Збройних Сил України у сучасних умовах війни.

Окрім мотивації до боротьби, надзвичайно важливою є мотивація до видужання. Для людей, які пережили травматичний досвід, особливо з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) чи іншими наслідками стресу, часто складно усвідомити, що одужання можливе. Вони можуть зосереджуватися лише на виживанні або адаптації до постійного стресу, ігноруючи власне здоров'я та перспективи відновлення.

Мотивація до видужання передбачає не лише усвідомлення необхідності лікування, а й внутрішню згоду працювати над собою. У цьому процесі ключову роль відіграє підтримка з боку лікарів, психологів, рідних і суспільства загалом. Медики можуть сприяти цьому, пояснюючи пацієнтам, що їхній стан піддається корекції, а звернення за допомогою – це не ознака слабкості, а навпаки, сміливий крок до повноцінного життя.

1. Важливо не лише говорити про складнощі, а й показувати можливості: успішні історії одужання, методи лікування, які допомагають, а також доступні ресурси підтримки. Людина має відчувати, що вона не самотня у своїй боротьбі, і що її майбутнє може бути не лише про біль і страждання, а й про відновлення, нові цілі та якісне життя [17; 18; 19; 20; 21; 22].

2. У дослідженнях психологів зазначено, що основними факторами, що впливають на рівень стресостійкості, є:

- Особистісні риси (темперамент, рівень тривожності)
- Соціальна підтримка (родина, друзі, громада)
- Доступність психологічної допомоги
- Національна ідентичність та ідеологічні переконання

Висока підтримка українських військових суспільством та державою зменшує ризик соціальної ізоляції та сприяє кращій адаптації після повернення з фронту.

### **Висновки:**

1. ПТСР є складним психічним розладом, який має свої національні особливості та значну варіацію в поширеності серед країн світу. Україна має один з найвищих рівнів цього розладу через триваючу війну та її наслідки.

2. Однак успішність подолання ПТСР значною мірою залежить від рівня мотивації до видужання. Люди, які усвідомлюють свою проблему, отримують підтримку та активно беруть участь у терапії, мають значно вищі шанси на одужання.

3. Щоб знизити рівень ПТСР в Україні, необхідно:

- Розширення доступу до психологічної допомоги – впровадження програм підтримки ветеранів та цивільного населення.
- Дестигматизація психічного здоров'я – знищення міфів про слабкість людей, які звертаються за допомогою.
- Підтримка реабілітаційних програм для військових і цивільних.
- Забезпечення індивідуального підходу до лікування.
- Освіта та тренінги для психологів – підготовка фахівців для роботи з травматичними розладами.

4. Лише комплексний підхід та врахування мотиваційного чинника допоможуть українцям ефективно подолати наслідки травми та повернутися до повноцінного життя.

Опираючись на дослідження українських учених Жигайло Н.І., Цимбалюк М.М. [23], застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості українських воїнів в умовах війни, на її роль лікуванні стресу та корекції ПТСР, на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Духовні цінності – це своєрідний

духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок та перейшли 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.

**Висновок.** Існує чимало способів подолання стресу та підвищення стресостійкості, які допоможуть знайти гармонію з собою та навколишнім світом. Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переживаємо стрес, впливає на якість нашого життя. Тому важливо розвивати стійкість до стресу, бо це дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

### Список використаної літератури

1. Чабан О. С., Хаустова О. О. Дезадаптація людини в умовах суспільної кризи: нові синдроми та напрямки їх подолання. Журнал психіатрії і медичної психології, 2009, вересень, вип. 23, № 3, с. 13–21.
2. Hoge C. W., McGurk D., Thomas J. L., Cox A. L., Engel C. C., Castro C. A. Mild traumatic brain injury in U.S. soldiers returning from Iraq. *New England Journal of Medicine*, 2008, 358(5), 453–463. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa072972>
3. Serene M., Versey H. S. Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*, 2021, 40(3), 378–391.
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
5. Вербицька Л. Стресостійкість як складник успішного розвитку працівників сфери маркетингу. *Психологічний журнал*, 2025, (14), 17–23. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724>
6. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 2019, № 3(1), с. 137–143. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2019\\_3\(1\)\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3(1)_30)
7. Хуртенко О. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. *Psychology Travelogs*, 2025, (1), 181–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-19>
8. Шошенко Т., Габінська А. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. *Варшавський університет соціальних і гуманітарних наук*, 2018, № 96, 62 с.
9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
10. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях. Перспективні питання психології: зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (Слов'янськ, 21 січня 2016 р.). Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2016, вип. 1, с. 276–290.
11. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*, 2018, т. 26, вип. 1 (94), с. 62–65.



12. В'юницька Л., Юзвенко Т., Дашук Т., Паньків В. Стрес-індуковані зміни життєдіяльності організму: огляд літератури. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery (Ukraine)*, 2022, 16(2), 49–60. Режим доступу: <http://jcees.endocenter.kiev.ua/article/view/259752>
13. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2024, № 17, с. 21–27.
14. Перепелиця І. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації військовослужбовців з різним характером досвіду професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2025, 86(4), 157–167. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-157-167>
15. Рибчук О., Ворошук О. Мотиваційне лідерство у військових підрозділах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024, 82(6), 118–124. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-118-124>
16. Лиман А. А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*, 2021, № 2, с. 81–88. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz\\_2021\\_2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2021_2_12)
17. Пилипчук Я., Пономаренко Л. Проблема реабілітації від психологічних травм крізь призму праць українських педагогів та психологів. *Науково-педагогічні студії*, 2024, № 8, с. 99–124. <https://doi.org/10.32405/2663-5739-2028-8-99-124>
18. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016, № 17, с. 104–111. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd\\_2016\\_17\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2016_17_19)
19. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2024, № 17, с. 21–27.
20. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013, вип. 4, с. 196–201. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2013\\_4\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_4_43)
21. Бербак Л., Бремо-Філліпс С., Нійдам М. Дж., Макфарлейн А., Верметтен Е. Лікування посттравматичного стресового розладу: сучасний огляд. Режим доступу: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>
22. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015.
23. 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](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf)

## NATIONAL FEATURES OF STRESS RESILIENCE AND MOTIVATION AND THEIR ROLE IN THE CORRECTION OF PTSD

**Rostaslav Bilobrivka, Marko Lukovych**

*Danylo Halytsky Lviv National Medical University,*

*52, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79010*

*e-mail: lookee8@gmail.com*

The article is devoted to the study of national characteristics of stress resistance and motivation and their role in the correction of PTSD. We conducted an empirical study on the stress resistance of Ukrainian

military personnel in war conditions. The object of the study is the stress resistance of soldiers in war conditions. The subject of the study is the formation of stress resistance of Ukrainian military personnel in war conditions and the means necessary for this. The purpose of this article is to analyze the national characteristics of stress resistance and motivation of Ukrainians, and its role in the treatment of stress and the correction of PTSD.

The article presents methods and ways of overcoming stress, recommendations for observing the psychological conditions for the formation of national stress resistance in war conditions. A model of the formation of stress resistance of Ukrainian military personnel in war conditions is presented in order to preserve their physical and mental health, successfully overcome a state of uncertainty, insecurity, oppression, depression based on the development of spiritual values, national identity. The prospect of further research is the formation of stress resistance of children and adults in war conditions, as well as conducting an empirical study on the stress resistance of these categories of people in war conditions. After all, how we tolerate stress affects the quality of life. It is important to develop resistance to stress, this allows you to better deal with it, avoid mental disorders and maintain physical and mental health.

*Key words:* stress, stress resistance, motivation, war, depression, anxiety, short-term memory, freedom, health, stages of stress, the body's struggle, powerlessness, acute stress reaction, stress factor, methods and ways to overcome stress, research, Ukrainian military.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.3>

## ІНТЕРНАЛЬНА МОВЛЕННЄВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН ДУХОВНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Леонід Велитченко

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет,*

*вул. Реніна, 12, м. Ізмаїл, Україна, 68607*

*<https://orcid.org/0000-0003-2077-3898>*

*e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

Розглянута у термінах опозиційної моделі свідомості ідея інтернальної мовленнєвої діяльності постулює її першорядне значення для організації та здійснення духовного життя індивіда шляхом звернення до «смыслових віх» у буттєвих концептах, утворених як результат узагальнення соціумних ситуацій, в яких кожен з учасників, розкриваючи зміст інтерактивно-комунікативних відносин під впливом власної ціннісно-імперативної системи, створює свою суб'єктивну реальність у вигляді перманентної дискурсивізації того, що відбувається у ньому та навколо нього. Ідея власного «Я», будучи відправною точкою ментальної активності індивіда, формує у нього ставлення до себе як до головного персонажа, що надає відповідної Я-спрямованості всім дискурсивним побудовам, у зв'язку з чим відбувається перерозподіл смыслових наголосів у безпосередньому переживанні та їх «вклинювання» у загальну канву его-дискурсу, що призводить до відповідної «егоїзації» інтернальної текстової атрибутики як «мовної матерії» процесів духовного порядку. Наголошуючи саме на діяльнісній ознаці інтернальної мовленнєвої діяльності, ми виводимо на перший план аналізу не внутрішню мовленнєву організацію перцептивних та ментальних процесів, а дискурсивний вираз суб'єктної сутності індивіда, розглянутого у термінах часової транспективи як імперативну готовність відповідати власній установці на майбутнє. Розгляд інтернальної мовленнєвої діяльності як текстової активності уможлиблює її трактовку як процесуального еквівалента суб'єкта через розумові операції, підпорядкованих розв'язанню задачі, що становить сутність того чи іншого фрагмента буттєвої ситуації. У найзагальнішому вираженні інтернальна мовленнєва діяльність є вербальним відображенням переживання тих чи інших подій під впливом особливостей власного емоційно-динамічного патерну та лексико-семантичної системи.

*Ключові слова:* особистість, свідомість, суб'єктивна реальність, мовленнєва діяльність, екзистенційні установки.

**Вступ.** Розглядаючи поняття духовності як поняття, що означає якісно вищий прояв психічного життя, що виходить за межі відправлення простих вітальних і соціумних функцій, не пов'язаних із ситуацією оцінювання та морального вибору та практичним здійсненням своєї поведінки на рівні сформованого навичкового функціонування, що відповідає емоційно-динамічному патерну індивіда, ми доходимо висновку про неї не просто як про явище більш високого порядку, але насамперед таке, що результує із внутрішньої роботи різної систематичності та успішності, спрямованої на смыслові аспекти свого особистісного та/або соціумного існування.

Вже саме апелювання до словосполучення «внутрішня робота» виводить на перший план питання про сутнісні ознаки її здійснення, пов'язаних із зверненням до концептуальних уявлень якщо не про ментальні процеси взагалі, то принаймні до питання про мислення, що виникає з нагоди тієї чи іншої мисленнєвої проблеми, що має, як правило, особистісну прив'язку у вигляді деякої послідовності згорнутих суджень, утворених на

кшталт предикативності внутрішньої мови, звернених до предмета думки як логічного суб'єкта судження.

Присутність у даності буття, супроводжувана інтеральною мовленнєвою діяльністю різної повноти та складності і визначувана як потік свідомості, переживається особою як власне Я з усіма суб'єктними атрибутами, що входять до її власного образу. Посилаючись на ознаку «діяльності», ми підкреслюємо цим його відміну від інших проявів мовленнєвої активності, починаючи з ЕМГ-активності артикуляційного апарату при думанні і закінчуючи уявним промовлянням окремих пасажів тексту, що готується або підлягає обробці.

Цю відмінність ми вбачаємо в мірі довільності не стільки мовлення, скільки безпосередньо інтеральної мовленнєвої діяльності як процесу створення тексту, підпорядкованого особистісно відчутній ідеї, займаної якийсь час увагою авторських роздумів людини, присвячених особливо значимим буттєвим питанням, які своєю постановкою зачіпають і більш глибокі екзистенційні проблеми, які, будучи предметом усвідомлення, утворюють зміст інтерального досвіду, що час від часу виходить за межі особистого буття.

**Мета статті** полягає в обговоренні положень, згідно з якими ментальна активність особи може розглядатися як його інтеральна мовленнєва діяльність, пов'язана з установкою на вибір варіанту особистісної поведінки, спричиненої особливостями комунікативно-інтерактивної ситуації.

**Виклад основного матеріалу.** Грунтуючись на ознаці довільності як основної ознаки інтеральної мовленнєвої діяльності, ми тим самим пов'язуємо це, по суті, мовознавче явище із станом справ, що характеризують ціннісно-сміслові аспекти буттєвих імперативів власного існування, висхідного до явищ смислоутворення у процесі розвитку та становлення особистості, де «усвідомлення власного Я становить екзистенційне осереддя особистісного буття» [1, с. 215].

Вже одна лише згадка про Я підводить нас до розгляду інтеральної мовленнєвої діяльності як деякої «егоїзації» всього того, що виходить за межі буденності, і підкреслює деяку унікальну «разовість», про яку хочеться повідомити якщо не всім, то принаймні собі, сподіваючись при цьому знайти відповідне переконливе рішення, що знімає стан невизначеності щодо проблеми розгляду.

Переживання згаданої разовості, пов'язане з ідеєю оповідальності, вже саме по собі не тільки формує ставлення до себе як головного персонажа, навколо якого вишиковуються реальні та/або уявні сюжетні лінії з виходом на можливі «якби», але й створює відповідні «колізійні» умови, що передбачають обов'язковість виходу з них, звертаючись до власних уявлень про «добре» та «погано».

Зважаючи на певну важливість тієї чи іншої буттєвої проблематики, що зачіпає відповідні особистісні підвалини, роздуми про зміст того, що сталося, продовжуються деякий час після факту самого випадку, щоразу отримуючи те чи інше подієве трактування та морально-особистісну оцінку з виходом на обіцянку «наступного разу» [2].

Подієвість існування, обростаючи з часом деякими подробицями, деталізує буттєву канву життєдіяльності, створюючи тим самим відповідне ментальне тло суб'єктивної реальності індивіда, який час від часу розставляє смислові акценти, що виводять його на відповідні узагальнення, зачіпаючи його особистість в цілому.

Пропонуючи поняття інтеральної мовленнєвої діяльності, ми вже з цього моменту вказуємо на його відмінність від поняття внутрішнього мовлення, практично співзвучного різним проявам мовлення, пов'язаних з безпосередньою перцептивною активністю з опорою на а-refлексивне користування власним тезаурусом у контексті власного життєздійснення, вільного від наміру прийти до смислових узагальнень, що передбачають певну ієрархізацію усвідомлюваних порівнянь при виході на рівень концептуалізації того, що відбувається у значущій ситуації, з апелюванням до власних установок та імперативів.

При такому трактуванні інтеральної мовленнєвої діяльності ми не можемо обійти стороною поняття мовленнєвої особистості, що з посиланням на імена В.В.Виноградова (автор терміну), О. М.Леонтьєва, Ю.М. Караулова, Г.І Богіна та ін. в статті [3] розглядається, як результат вибудовування власної картини світу за рахунок проникнення у соціальні відношення і закони соціальної психології народу в процесі активної мовленнєво-розумової діяльності [3, с. 80].

Вже саме апелювання до явищ соціальної взаємодії, досить об'ємними за своєю суттю, вказує на проблематику інтеральної мовленнєвої діяльності індивіда, «зачепленого за живе» окремими моментами своєї участі у житті, особливо такими, що належать до стосунків та взаємодії між людьми, впливу людини на людину, життєвого світу та психологічного простору особистості, можливості життєздійснення та задоволеності життям тощо [4].

Особливо яскраво та змістовно опукло сказане виявляє себе у явищах «опосередкування думки в «зовнішньому слові» [5, с. 147] з огляду на значущість її відтворення у зворотному зв'язку [5, с. 149].

Вважаючи вкрай суттєвою ознакою інтеральної мовленнєвої діяльності момент виходу на поверхню внутрішньомовного атрибуту ментальної активності, що проявляється у переході від виняткової предикативності внутрішньої мови без називання її суб'єкта, даного у вигляді мислимого центру того чи іншого питання, до розгортання його змістовної будови за рахунок знаходження нових ознак до нього, що відкриваються в результаті напруженого пошуку таких формулювань, що своєю точністю містять відповіді на запити духовного шукання щодо подій власного життя, звертаючись у тому числі не тільки до авторитетних зовнішніх джерел, але все ж таки більше до власних роздумів, ніби підкоряючись заклику «душа повинна працювати».

Зміна відображуваного за рахунок привнесення до нього нюансів, похідних від особистих смислів, позначувана як рух суб'єктивної реальності, будучи розглянута у термінах опозиційної моделі свідомості [6] дає можливість простежити, що і як змінюється під час переходу від системи «факт – думка» до системи «думка – думка» в плані номінативного виявлення додаткових предикатів, які, накопичуючись, викликають до життя відповідні мовленнєві узагальнення, що використовуються в авторських формулюваннях та дефініціях при визначенні суб'єктної змістовності власного життя, і постають як авторський тезаурус, який сам по собі є досить чіткою візитною карткою особистості як носія когнітивної картини світу мовленнєвої спільноти [7].

Відзначаючи як основну ознаку інтеральної мовленнєвої діяльності вихід на поверхню свідомості вербалізованого продукту думання та апелювання до нього в процесі наступних мисленнєвих побудов у вигляді цілеспрямованої квазі-текстової (дискурсивної) діяльності, саме існування якої переживається індивідом як бажання різного ступеня чіткості розповісти чи поділитися з будь-ким змістом предмета його роздумів та можливих висновків про нього, з якого випливає його власна ціннісно-смилова концепція буття, що зазвичай визначає особистісну позицію автора у складно структурованому соціумі з його моральними та духовними уподобаннями, який є не тільки організуючим чинником життєдіяльності, але й одночасно і його поціновувачем як особистості [8].

Розглядаючи роздуми індивіда як егоїзацію свого існування, ми вже тим самим підкреслюємо його зорієнтованість на реципієнта його оповідання, яка виявляючись час від часу у вигляді вкраплення у загальну картину життєдіяльності та зображення себе в ній як її учасника, все ж таки більше читається як самопрезентація особи, яка, опинившись у цих обставинах, змушена знаходити у них «спільну точку дотику», ніби бачачи себе очима адресата інтеральної мовленнєвої діяльності у вигляді, наприклад, конкретно-індивідуального, узагальненого або умовного адресата [9].

Говорячи про інтеральну мовленнєву діяльність, і прагнучи підкреслити її принципovu відмінність від власне мовленнєвої активності, у плані якої постійно здійснюється

свідомісна матерія існування індивіда, ми тим самим вже з самого початку маємо на увазі такі загальні складові діяльності, які, за нашою теоретичною концепцією, відтворюються у таких поняттях, як Я-концепція, особистісний смисл, мотив, мета, дія, задача, результат та винагорода [10, с. 180 - 185].

Завдяки такій структуралізації інтернальна мовленнєва діяльність набуває цілком виразної змістовної наповненості, в якій вказується на особистісну позицію індивіда як автора духовного мислення, яке ми розуміємо в термінах руху суб'єктивної реальності як перехід від мовленнєвого супроводу перцептивних та активнісних актів до його вербалізації у вигляді відповідного понятійного відтворення з виходом на узагальнення, як джерело потенційних особистісних міркувань.

Розглядаючи процес думання як задачу, розв'язання якої передбачає вихід на шуканий результат, отримання якого не просто задовольнить «вирішувача», а й послужить основою його впевненості у правильності знайденого, забезпечуючи цим самим не тільки душевну рівновагу, а й упевненість у правильності світорозуміння у контексті власної життєдіяльності, ми приходимо до висновку про задачну детермінацію інтернальної мовленнєвої діяльності, складність якої безпосередньо залежить від ступеня складності її регулятивних основ, даних насамперед у самосприйнятті індивіда взагалі й у контексті соціумного оточення, зокрема.

Вже кожен структурний компонент інтернальної мовленнєвої діяльності може бути розглянутий як окремий стартовий концепт при організації дослідницьких студій, присвячених вивченню інтернальних процесів.

Якщо, наприклад, починати з Я-концепції не стільки як основи егоїзації внутрішнього говоріння, скільки як стартової площадки думання про духовну складову власного Я, то на перший план висуваються моменти самоаналізу та рефлексії, зосереджені на духовних аспектах власного самообразу, розташовані навколо тих чи інших життєвих колізій, що вимагають розміщення відповідних моральних акцентів.

Ми далекі від думки про те, що це відбувається якось одномоментно, як би підкоряючись уявному наказу думати тільки про це і ні про що більше і, дійшовши відповідного висновку, переходити до наступної мислимій позиції. На наш погляд, інтернальна мовленнєва діяльність розташовується в проблемному просторі певної ідеї, що зачіпає існування Я індивіда як носія самоставлення та виразника особистісних смислів.

Зміщення акцентів із самообразу – хто я є і яким мені належить бути взагалі і за якихось окремих обставин тощо, на перший план висуває побудову міркувань про ті чи інші моральні максими, які деталізуються певними обставинами, що враховують особливості причинно-наслідкових відношень.

Якщо продовжити наші міркування в такому ключі, ми можемо отримати відповідь на питання про особливості інтернальної мовленнєвої діяльності як свідомісної категорії, в якій відтворюється загальна ідея духовного життя індивіда, що здійснюється навколо його основних екзистенційних установок та імперативів, які, наштовхуючись на ті чи інші буттєві невідповідності, викликають до життя природну реакцію відновити порушену рівновагу, в рамках якої відбувається пошук відповіді на питання про причини та способи його усунення, що супроводжується аналітичним перебором варіантів та їх подальшого розгляду при зверненні до оціночних вердиктів, даних авторитетними експертами.

Виходячи з уявлення про перманентність інтернальної мовленнєвої діяльності, як свідомісного виразу психологічної сутності суб'єктності індивіда, ми впритул наближаємося до відповіді на питання про особливості руху суб'єктивної реальності, що розташовується в просторі: а) споглядання та безпосереднього переживання перцепцій та апелювання до їх ментальної представленості на рівні репрезентативних образів; б) наслідувального вживання вербального матеріалу в мовленнєвій поведінці та користування ним в системах «факт – думка» та «думка – думка» з виходом на рівень мовленнєвого знаку в плані розширення авторського словника; в) описового відтворення буттєвих ситуацій та їхньої наступної кон-



цептуалізації з виходом на рівень підсумкової наративізації змістовних фрагментів власної життєдіяльності шляхом використання індивідуальної розумової стилістики; г) інсайтного переживання сенсу того, що відбувається, у зв'язку з чим здійснюється переінакшування картини, що сприймається, аж до раптової зміни в самому образі світу, що зрештою надає руху всьому, що раніше здавалося чітким і однозначним, і змушує ставитися до нього, як до деякої умовності, що підлягає відповідній деталізації та особистісному санкціонуванню.

Вбачаючи в інтернальній мовленнєвій діяльності саме діяльнісне підґрунтя, що не просто відображає суб'єктну сутність індивіда, а й характеризує його імперативну готовність бути саме таким, яким він себе позиціонує в конкретний момент часу з прицілом на майбутнє, в якому фактично дане має постати у вигляді, що відповідає духу суб'єкта, як середовища вітальних та соціальних функцій індивіда.

Подальше змістовне дроблення концептуальних уявлень про те, що відбувається в межах кожного її структурного компонента, малює відповідну картину щодо того, як виглядає в поданні індивіда його власний самоопис, деталізований ним у його судженнях про ті чи інші буттєві явища як особисто цінні та бажані, та ступінь їх представленості у відповідних сферах буття в тому числі і у власній особі, як його учасника.

Здійснення інтернальної мовленнєвої діяльності є як би процесуально заданою і пролонгованою відповіддю на перманентно існуючі питання, адресовані в першу чергу собі як безпосередньому учаснику буттєвих обставин у плані їх сутнісних рис термінального та інструментального плану, як постійного пошуку відповіді на собою ж сформульовані питання, що іноді переривається участю у побутових справах.

Зазначена сталість, згодом перетворена на звичку «людини, що думає», через деякий час у міру накопичення ментального матеріалу знаходить своє вираження в конструкті «людина, що говорить», з наступним переходом до реалізації наративних установок в усних та/або письмових текстах, спочатку безадресних (усім, хто почує), а потім і в нараціях (текстах), адресованих «своєму» слухачеві/читачеві.

**Висновки.** Якщо розглядати інтернальну мовленнєву діяльність як вираз себе у тексті будь-якого рівня організації, то ми повинні укласти про неї як про процесуальний еквівалент суб'єкта, що виражається проявом суб'єктної сутності індивіда у вигляді проявів розумових операцій, підпорядкованих розв'язанню розумового завдання, що становить сутність того чи іншого фрагмента буттєвої ситуації.

Вважаючи разом із автором публікації [11] ситуацію практично основною смисловою одиницею буття як такого, ми отримуємо право розмірковувати про інтернальну мовленнєву діяльність як про особливий відбивно-регулювальний механізм, який забезпечує не тільки рух суб'єктивної реальності, а й розстановку індивідуальних пріоритетів у визначенні їхньої духовної навантаженості у вигляді системи «сталій концепт – понятійне наповнення концептуальної сталості», в просторі якої здійснюється духовне життя індивіда, що супроводжується перманентною семантизацією вербального матеріалу мислення, що призводить до імпліцитної зміни змісту понять, що використовуються.

#### Список використаної літератури

1. Фурман А.А. Психологія смислотиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
2. Велитченко Л.К. Конструкт «наступного разу» як розвивальна установка особистісного зростання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 32 – 39.
3. Бородіна Н., Каленюк С. Формування мовної особистості учнів як провідне завдання мовної освіти. *Studia methodologica, ISSN 2307-1222*, No. 41. 2015. С. 79 – 84.
4. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.

5. Лянна О.В. Мовленнєва діяльність як спосіб реалізації мовленнєвого спілкування. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015, № 5 (49). С.143 – 150.
6. Велитченко Л.К. Опозиційна модель свідомості. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал ПНПУ імені К.Д.Ушинського*. 2002. №2. С. 12 – 15.
7. Чернега В.В., Загнітко А.П. Структурування тезауруса мовної особистості сучасного прикладника. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei modern*, 2020. Volumul 3, p, 118 – 120.
8. Кириченко В.В. Життєва подія як джерело розвитку ціннісної свідомості. *Актуальні проблеми соціально-економічних трансформацій у міжнародному середовищі: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції /За ред. Мартинюк В.Ф. та інші. Тернопіль. ТКІ, 2010. С.30 – 32.*
9. Назарець В.М. Типи внутрішньотекстового адресата в текстах української адресованої лірики XIX – XX століть. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації. Теорія літератури*. Том 30 (69) № 2 Ч. 2 2019. С. 117 – 121.
10. Велитченко Л.К. Особистість як суб'єктна конкретика ідеї буття та долі: монографія. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 250 с.
11. Васильєв Я.В. Ситуативний підхід у психології та рівнева структура особистості. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 2. С. 5 – 10.

## INTERNAL SPEECH ACTIVITY AS A PHENOMENON OF HUMAN SPIRITUAL LIFE

**Leonid Velitchenko**

*Izmail State Humanitarian University,  
12, Repina St., Izmail, Ukraine, 68607  
<https://orcid.org/0000-0003-2077-3898>  
e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

Considered in terms of the oppositional model of consciousness, the idea of internal speech activity postulates its paramount importance for the organization and implementation of the individual's spiritual life by addressing "semantic milestones" in existential concepts formed as a result of the generalization of social situations, in which each of the participants, revealing the content of interactive and communicative relations under the influence of his own value-imperative system, creates his subjective reality in the form of a permanent discursivization of what is happening in him and around him. The idea of one's own "I", being the starting point of an individual's mental activity, forms in him an attitude towards himself as the main person, which gives the corresponding I-orientation to all discursive constructions, in connection with which there is a redistribution of semantic emphases in direct experience and their "wedging" into the general outline of ego-discourse, which leads to the corresponding "egoization" of internal text attributes as the "linguistic matter" of processes of the spiritual order. By emphasizing the activity-related nature of internal speech activity, we bring to the forefront of the analysis not the internal speech organization of perceptual and mental processes, but the discursive expression of the subjective essence of the individual, considered in terms of a temporal transpective as an imperative readiness to respond to one's own attitude towards the future. Considering internal speech activity as textual activity makes it possible to interpret it as a procedural equivalent of the subject through mental operations subordinated to solving a problem that constitutes the essence of a particular fragment of an existential situation. In the most general terms, internal speech activity is a verbal reflection of the experience of certain events under the influence of the characteristics of one's own emotional-dynamic pattern and lexical-semantic system.

*Key words:* personality, consciousness, subjective reality, speech activity, existential attitudes.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 23.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.4>

## ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗА ДОПОМОГОЮ VR-ІНТЕРВЕНЦІЙ В УМОВАХ РАНДОМІЗОВАНОГО КОНТРОЛЬОВАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

**Наталія Гоцуляк**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, Україна, 32300  
<https://orcid.org/0000-0003-2170-0666>  
e-mail: [hotsulnatalia@gmail.com](mailto:hotsulnatalia@gmail.com)*

**Артем Баратюк**

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033  
<https://orcid.org/0000-0003-3473-0434>  
e-mail: [bergmanartem@knu.ua](mailto:bergmanartem@knu.ua)*

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження ефективності VR-інтервенцій у підвищенні показників психологічного благополуччя. Визначено, що віртуальна реальність виступає інноваційним психотехнологічним інструментом емоційно-когнітивної регуляції, який поєднує ефекти занурення, сенсорної присутності та усвідомленої рефлексії. На основі аналізу сучасних наукових джерел обґрунтовано трикомпонентну структуру психологічного благополуччя, що охоплює афективно-регуляторний, когнітивно-смісловий і соціально-реляційний рівні функціонування особистості. Розроблено авторську концептуальну модель, яка пояснює взаємодію механізмів емоційної стабілізації, когнітивного переосмислення й соціальної інтеграції у VR-середовищі.

Емпіричну частину реалізовано у форматі рандомізованого контрольованого експерименту (RCT) із трьома паралельними групами: VR, 2D-активний контроль і відкладене втручання (N=105). Програма складалася з восьми VR-сесій тривалістю 15-20 хвилин, спрямованих на розвиток тілесної усвідомленості, емоційної гнучкості, рефлексивного мислення та емпатійної взаємодії. Оцінювання проводилося у трьох часових точках (T<sub>0</sub>, T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>) з використанням шкал позитивного ментального здоров'я (РМН) і суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Результати показали статистично значуще зростання всіх показників благополуччя у VR-групі порівняно з 2D і контролем ( $p < 0,01$ ). Найвираженіші ефекти спостерігалися у сферах суб'єктивного благополуччя та соціальної залученості. Через чотири тижні після завершення інтервенції ефект VR-програми зберігався на клінічно значущому рівні, що підтверджує її пролонгований вплив. Доведено, що механізм дії VR полягає у послідовній активації систем емоційної саморегуляції, когнітивного осмислення та просоціальної поведінки. Отримані результати засвідчують наукову й практичну валідність VR-інтервенцій як ефективного засобу психологічної профілактики та підтримки ментального здоров'я у дорослого населення.

**Ключові слова:** віртуальна реальність, VR-інтервенція, VR-терапія, психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я, емоційна саморегуляція, соціальна залученість.

**Вступ.** Психологічне благополуччя у сучасній науці розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує афективні, когнітивні й еудаймонічні компоненти функціонування особистості. Сучасні дослідження доводять, що благополуччя є динамічним процесом, який формується через взаємодію емоційно-регуляторних, когнітивно-сміслових і соціально-реляційних механізмів, що можуть бути розвинені завдяки психоосвітнім і технологічним інтервенціям.

У цьому контексті віртуальна реальність (VR) постає як інноваційний інструмент емоційно-когнітивної регуляції, здатний створювати ефект занурення, емоційної присутності й сенсорного залучення. На відміну від традиційних методів психопрофілактики, VR забезпечує безпечну експозицію до позитивних стимулів, розвиток усвідомленості та емпатійної взаємодії в умовах моделювання психологічно значущих ситуацій.

Актуальність дослідження VR-інтервенцій у сфері ментального здоров'я зумовлена зростанням рівня стресу, емоційного виснаження й соціальної ізоляції у постпандемічний період. У цих умовах VR-технології розглядаються як ефективний засіб підвищення психологічного благополуччя завдяки поєднанню елементів емоційної стабілізації, когнітивного переосмислення та соціального відновлення.

Метою даного дослідження є теоретичне узагальнення ключових чинників психологічного благополуччя та емпірична оцінка ефективності VR-програми, побудованої на авторській концептуальній моделі цих чинників, у порівнянні з активним 2D-контролем та групою відкладеного втручання. Завданням дослідження є виявлення механізмів, через які іммерсивні технології можуть сприяти підвищенню рівня позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя, а також оцінка їх потенціалу для інтеграції у практику психологічної підтримки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Афективно-регуляційний рівень психологічного благополуччя розглядається як базова система адаптивного функціонування, що реалізується через емоційну саморегуляцію, тілесну усвідомленість, інтероцепцію та підтримання позитивного афекту. Емпіричні дані підтверджують тісний зв'язок між емоційною регуляцією та інтероцептивним усвідомленням – сприйняттям тілесних сигналів, яке формує відчуття внутрішньої стабільності й гомеостазії [7]. Дослідження інтероцепції як динамічного процесу показують її вагомий роль у розвитку емоційного усвідомлення та резиліентності, наголошуючи водночас на її поліструктурній природі [12].

Позитивний афект і афективна гнучкість, відповідно до моделі «broaden-and-build» Б. Фредріксон, виступають ключовими чинниками відновлення психологічного ресурсу після стресу. Сучасні експериментальні дані свідчать, що практики усвідомлення, спрямовані на когнітивну переоцінку та зниження емоційного пригнічення, підвищують стабільність і рівень благополуччя. Зокрема, після восьми тижневої майндфулнес-програми зафіксовано зниження реактивності амігдали та підвищення активності префронтальних зон мозку, що свідчить про зміцнення когнітивного контролю над емоціями [4].

Емоційна саморегуляція є базовим компонентом ментального здоров'я, який послаблює вплив стресу й підтримує довготривале відчуття добробуту. У вибірці студентів у Перу виявлено, що високий рівень когнітивного перетворення емоцій і прийняття корелює з нижчим рівнем стресу, тоді як емоційне придушення пов'язане з вищим ризиком виснаження [18].

У межах VR-досліджень доведено, що тілесна усвідомленість і регуляція емоцій тісно взаємодіють. Використання VR-біофідбеку з візуальною та аудіальною синхронізацією серцевого ритму формує інтегроване відчуття тілесної присутності, знижує емоційну реактивність і підвищує спокій [2]. Подібні результати отримано у VR-когнітивно-поведінкових інтервенціях, де інтерактивні біофідбек-компоненти посилювали відчуття контролю та покращували емоційне благополуччя [13].

Отже, афективно-регуляційний рівень психологічного благополуччя визначається взаємодією тілесно-усвідомлених процесів, позитивного афекту та когнітивного переосмислення емоційних станів.

Когнітивно-смысловий рівень становить ядро еудаймонічного функціонування, що базується на здатності усвідомлювати власні цінності, формувати смислові орієнтири та підтримувати відчуття контролю над життям. Він охоплює взаємодію рефлексії, цін-

нісного самовизначення та самоефективності – когнітивних механізмів, які забезпечують стійке відчуття сенсу й цілісності «Я». Рефлексія як здатність осмислювати власні рішення та переоцінювати автоматичні реакції є ключовою умовою переходу від гедонічного до еудаймонічного виміру благополуччя. Емпіричні дані підтверджують її роль буфера між соціальною ізоляцією та зниженням еудаймонічного добробуту: у вибірці матерів із малими дітьми вищий рівень рефлексивності зменшував негативний вплив самотності на смислову насиченість життя [3].

Здатність до когнітивного самоспостереження й рефлексії тісно пов'язана з розвитком аналітичного мислення та стабільністю смислових структур. Сучасні когнітивні моделі доводять, що рефлексивне мислення є умовою інтеграції нових когнітивних схем [14], що забезпечує усвідомлення власних мотивів і життєвих цілей, що становить основу еудаймонічного добробуту.

VR-технології відкривають нові можливості для стимуляції когнітивно-смислових процесів через інтерактивний досвід, який поєднує сенсорну залученість і наративну побудову. У VR-середовищі користувач отримує досвід «присутності у власному виборі», що підсилює відчуття агентності, самоефективності та рефлексивного контролю. Як показано в дослідженнях VR-навчання крізь призму еудаймонічних чинників, саме рефлексивне мислення та когнітивне занурення є медіаторами між емоційним залученням і внутрішньою мотивацією до саморозвитку [19].

У межах сучасних експериментів НСІ доведено, що інтерактивні технології рефлексивної гри сприяють осмисленню особистісних цінностей і філософських ідей, активізуючи «повільне мислення» та метакогнітивну саморегуляцію. Прототипи систем типу «Eudaily» формують умови для розвитку еудаймонічної рефлексії й смислової глибини через цифрову взаємодію [10].

Дослідження еудаймонічної самоекспансії підтверджують, що рефлексія над сенсом життя та цінностями розширює межі «Я» через досвід автентичності, єднання з природою та особистісного зростання [11].

Соціально-реляційний рівень психологічного благополуччя є ключовим компонентом інтегративної моделі ментального здоров'я, що визначається соціальною залученістю, доброзичливістю та вдячністю у взаєминах. У сучасних підходах благополуччя розглядається як функція соціальної інтеграції – здатності підтримувати теплі, взаємні зв'язки, які формують відчуття приналежності, емпатії та спільності. Доброзичливість, самоспівчуття й вдячність виконують роль емоційних медіаторів, що підсилюють позитивний афект і знижують рівень соціальної тривожності.

Сучасні дослідження підтверджують, що емоції самоспівчуття й вдячності мають самотрансцендентний характер, дозволяючи людині виходити за межі егоцентричних потреб і зосереджуватись на турботі про інших. Такі стани сприяють формуванню про-соціальної поведінки, розвитку довіри та моральної регуляції, підвищуючи рівень задоволеності життям [16]. Практики вдячності значно збільшують позитивний афект, життєву задоволеність і про-соціальну мотивацію, а також знижують депресивні симптоми у постпандемічний період [15].

VR відкриває нові можливості для розвитку соціально-реляційних процесів, моделюючи безпечні простори взаємодії, що стимулюють емпатію, доброзичливість і відчуття спільності. Дослідження показують, що участь у VR-сценаріях, де користувач отримує допомогу від VR-персонажа (аватара), викликає почуття вдячності й підвищує готовність до соціальної підтримки як у внутрішньогрупових, так і міжгрупових ситуаціях [5].

Емпіричні дані свідчать про ефективність VR у підвищенні соціальної інтеграції серед різних вікових і клінічних груп. Так, шеститижневе застосування про-



грами «Immersive Reality Experience» сприяло зростанню показників соціальної включеності та загального благополуччя у госпіталізованих дітей [17]. Подібні результати отримано у дослідженнях із людьми, які живуть із деменцією: VR-сесії допомагали підтримувати міжособистісні зв'язки й почуття прийняття [8].

VR також компенсує дефіцит фізичної взаємодії, створюючи альтернативні соціальні простори. Аналіз досвіду користувачів «VRChat» показав, що такі середовища сприяють розвитку емпатії, підтримці психічного здоров'я й формуванню соціальних зв'язків, водночас забезпечуючи безпечність і анонімність [6].

Крім того, VR може підсилювати емпатію та самоспівчуття через міжособистісну синхронію. У дослідженні «Augmented Virtual Reality Meditation» спільний біофідбек (дихання, ЕЕГ-активність) підвищував рівень емпатії та соціальної присутності, формуючи спільне емоційне поле через технологічну взаємодію [9].

Отже, соціально-реляційний рівень благополуччя охоплює складні процеси взаємодії, у яких VR виступає середовищем розвитку емпатії, доброзичливості та вдячності. Концептуальна модель психологічного благополуччя інтегрує афективно-регуляційний, когнітивно-смысловий і соціально-реляційний рівні функціонування особистості, розглядаючи VR-інтервенції як технологічно опосередковане середовище розвитку внутрішніх ресурсів, що активує ключові механізми емоційної, когнітивної та соціальної регуляції (див. рис. 1).



**Рис. 1. Концептуальна модель VR-інтервенції у розрізі підвищення психологічного благополуччя**

На афективно-регуляційному рівні VR-середовище функціонує як простір тілесної присутності та інтероцептивного усвідомлення, який відновлює зв'язок між тілом і емоціями, формуючи внутрішню стабільність і спокій. Поєднання сенсорного залучення, дихальних технік і біофідбек-компонентів нормалізує емоційну реактивність і зміцнює здатність до саморегуляції. Позитивна афективна індукція сприяє когнітивній переоцінці, трансформуючи негативні схеми сприйняття та посилюючи афективну гнучкість – це створює основу для подальшого когнітивно-смыслового розвитку.

На когнітивно-смысловому рівні VR виконує функцію інтерактивної лабораторії смислотворення: користувач занурюється у сценарії вибору, рефлексії та ціннісного самовизначення, відчуючи агентність і самоефективність. Інтерактивні наративи стимулюють рефлексію, інтеграцію нових смислів і перехід від гедонічного до еудаймонічного



виміру благополуччя. Таким чином, VR виступає засобом когнітивного переосмислення досвіду та зміцнення внутрішньої цілісності особистості.

На соціально-реляційному рівні VR-інтервенції моделюють безпечні простори взаємодії, що розвивають емпатію, доброзичливість, вдячність і відчуття приналежності. VR-сценарії підтримки або співпереживання формують просоціальні емоції, знижують соціальну тривожність і сприяють відновленню довіри та соціальної інтегрованості.

Згідно з авторською моделлю, механізм впливу VR-інтервенцій на благополуччя реалізується через послідовну активацію трьох систем:

1. Емоційна стабілізація: інтероцепція → позитивний афект → саморегуляція;
2. Когнітивне переосмислення: рефлексія → цінності → агентність;
3. Соціальна інтеграція: емпатія → доброзичливість → вдячність.

Ці системи взаємопов'язані, утворюючи динамічну триаду VR-медіації благополуччя, у якій емоційна регуляція створює передумови для рефлексії, а когнітивно-сміслова активність – для формування соціально орієнтованих емоцій і стосунків. У результаті VR-інтервенція постає як інтегративна технологія розвитку особистісних ресурсів – від тілесного усвідомлення до смислової цілісності та соціальної залученості.

**Методи дослідження.** Дослідження реалізовано у форматі рандомізованого контрольованого експерименту (RCT) із трьома паралельними групами та засліпленими оцінювачами, що забезпечило високу внутрішню валідність і контроль зовнішніх чинників. Метою було емпірично перевірити ефективність восьмиесійної VR-інтервенції, спрямованої на підвищення показників психологічного благополуччя, у порівнянні з активним 2D-контролем та групою відкладеного втручання. У вибірку увійшли 105 осіб віком від 18 до 45 років ( $M=31,4$ ;  $SD=7,47$ ), серед яких 54 жінки та 51 чоловік. Критеріями включення виступали дорослий вік, базова цифрова грамотність, відсутність психічних і неврологічних розладів, а також добровільна письмова згода на участь. До дослідження не залучалися особи з епілепсією, вираженими вестибулярними порушеннями, вагітністю або підвищеною чутливістю до VR-стимулів. Розподіл учасників здійснювався методом блокової рандомізації у співвідношенні 1:1:1, причому оцінювачі результатів не були поінформовані про групову належність респондентів.

Кожен учасник проходив вісім сесій тривалістю 15-20 хвилин, які відбувалися двічі на тиждень упродовж чотирьох тижнів. Структура сесій включала короткий психоедукаційний вступ, основний інтервенційний блок та завершальну рефлексію. Зміст VR- і 2D-програм був ідентичним за сценаріями, що дозволяло ізолювати ефект іммерсії та контролювати змістовий чинник. Учасники експериментальної групи взаємодіяли із VR-середовищем за допомогою гарнітури VR (Meta Quest 3), тоді як учасники 2D-групи спостерігали ті самі сцени у відеоформаті на ноутбучі або планшеті. Контрольна група відкладеного втручання не проходила жодної програми до етапу T<sub>1</sub>, але після завершення основного циклу мала можливість отримати повний курс VR-сесій. Вимірювання проводилися у трьох часових точках: до початку втручання (T<sub>0</sub>), після завершення восьми сесій (T<sub>1</sub>) та через чотири тижні після закінчення програми (T<sub>2</sub>), що дало змогу відстежити коротко- та середньострокові ефекти.

Для емпіричної оцінки ефективності застосовано валідовані психометричні інструменти: «Шкалу позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) та «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) у перекладі та адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцера [1]. Додатково використано коротку маніпуляційну анкету для оцінки рівня занурення, фізичного комфорту й суб'єктивної користі VR-сесій, а також соціодемографічну анкету з відомостями про вік, стать, освіту та попередній досвід взаємодії з VR. Усі учасники отримували детальну інформацію про дослідження, підписували

інформовану згоду та мали право припинити участь у будь-який момент без пояснення причин. Після завершення основного етапу всі учасники з групи відкладеного втручання пройшли VR-програму, що забезпечило дотримання принципів етичної справедливості.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програмного забезпечення Jamovi (версія 2.5.5). На першому етапі проведено описову статистику з розрахунком середніх значень, стандартних відхилень і частот, а також перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка. Для порівняння результатів між незалежними вибірками застосовувався критерій Манна-Уїтні, для аналізу змін у парних вимірюваннях – критерій Уїлкоксона, а для оцінки міжгрупових ефектів втручання на різних часових етапах – однофакторний дисперсійний аналіз Краскела-Уоліса (ANOVA).

**Результати дослідження.** На етапі зрізу до проведення VR-інтервенцій встановлено, що всі три групи – VR, 2D та контрольна (wait-list) – продемонстрували схожі показники за основними змінними психологічного благополуччя, що свідчить про початкову однорідність вибірки та відсутність систематичних міжгрупових відмінностей перед початком експерименту. Середні значення за шкалою «Позитивне ментальне здоров'я» коливалися в межах 23,3-23,5 бала, «Психологічне благополуччя» – 35-37,5 бала, «Фізичне здоров'я та благополуччя» – 19-22 бала, а «Суб'єктивне благополуччя» – 70-73 бала, що свідчить про рівномірний розподіл вихідних рівнів ментального функціонування у всіх групах.

Таблиця 1

**Однофакторний дисперсійний аналіз порівняння груп до VR-інтервенцій ( $T_0$ )**

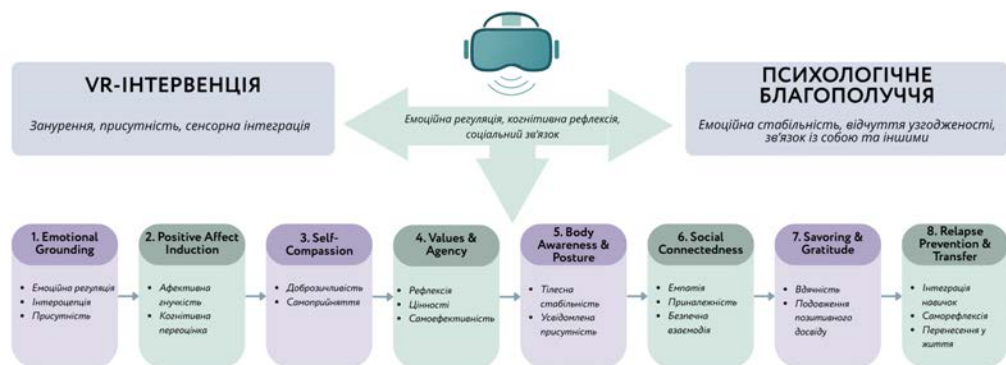
| Змінні                           | F    | p     |
|----------------------------------|------|-------|
| Позитивне ментальне здоров'я     | 0,01 | 0,987 |
| Психологічне благополуччя        | 0,36 | 0,695 |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 2,23 | 0,115 |
| Стосунки                         | 1,17 | 0,314 |
| Суб'єктивне благополуччя         | 0,44 | 0,641 |

Примітка: «\*» статистична значущість  $p < 0,05$ ;

Як видно з табл. 1, усі значення F є низькими, а рівні p перевищують критичний поріг 0,05 (від 0,115 до 0,987), що підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між групами за жодною змінною. Таким чином, учасники дослідження на початку експерименту мали порівняні рівні позитивного ментального здоров'я, психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя, а також якості міжособистісних стосунків. Отримані результати попереднього зрізу ( $T_0$ ) свідчать про успішну реалізацію принципів рандомізації, забезпечення внутрішньої валідності та дозволяють інтерпретувати подальші зміни у  $T_1$  і  $T_2$  як результат саме експериментального впливу VR-програми, а не наслідок початкової нерівності груп.

Розроблена VR-програма базується на авторській концептуальній моделі, що інтегрує афективно-регуляторні, когнітивно-сміслові та соціально-реляційні виміри психологічного благополуччя. Програма складається з восьми VR-сесій, побудованих за логікою переходу між трьома системами регуляції: емоційною, когнітивною та соціальною. Кожен етап інтервенції виконує функцію «психотехнологічного вузла», у якому сенсорна залученість поєднується з усвідомленою рефлексією та емоційною взаємодією, створюючи цілісний досвід психічного відновлення (рис. 2).

Перші три модулі програми – «Emotional Grounding», «Positive Affect Induction» та «Self-Compassion» – формують афективно-регуляторний рівень. Ці модулі спрямовані на активацію тілесної усвідомленості, емоційне заземлення, формування доброзичливого



**Рис. 2. Інтегрована модель VR-інтервенції для підвищення психологічного благополуччя**

ставлення до себе та розвиток емоційної гнучкості через позитивну афективну індукцію. Наступні сесії – «Values & Agency», «Body Awareness & Posture» і «Social Connectedness» – охоплюють когнітивно-смісловий і соціально-реляційний виміри, які формують відчуття агентності, усвідомлення власних цінностей і навички емпатійної взаємодії у безпечному соціальному середовищі VR. Завершальні етапи – «Savoring & Gratitude» і «Relapse Prevention & Transfer» – закріплюють позитивні емоційні стани, розвивають вдячність і забезпечують перенесення отриманих навичок саморегуляції у реальне життя. У такий спосіб VR-програма діє як багаторівнева система психотехнологічної активації, що сприяє інтеграції афективної стабільності, когнітивної усвідомленості та соціальної залученості, забезпечуючи поступове формування внутрішньої гармонії – від тілесного спокою до смислової цілісності та емпатійного зв'язку з іншими.

Після завершення восьми VR-сесій зафіксовано значне покращення всіх показників психологічного благополуччя у VR-групі, зокрема підвищення рівня позитивного ментального здоров'я, психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя, а також якості міжособистісних стосунків. Ефект VR-інтервенції виявився стабільним і відтворюваним навіть через чотири тижні після завершення програми, що свідчить про її ефективність як інноваційного психотехнологічного засобу розвитку емоційної стійкості, смислової інтегрованості та соціальної взаємодії.

Рівень позитивного ментального здоров'я зріс із 23,5 до 28 балів, психологічного благополуччя – з 37,5 до 43,9, фізичного – з 19,1 до 22,9, показники стосунків – з 16,9 до 19,6, а суб'єктивного благополуччя – з 73,5 до 86,5 балів (усі  $p=0,001$ ), що свідчить про посилення емоційної врівноваженості, самоприйняття, тілесної усвідомленості та соціальної відкритості. У 2D-групі також виявлено позитивну, але менш виражену динаміку, тоді як у контрольній групі (wait-list) зміни були статистично незначущими ( $p>0,7$ ), що підтверджує ефект саме VR-втручання.

Отримані результати засвідчують статистично значущі відмінності між групами за всіма показниками (див. табл. 2).

Найвищий рівень ефекту спостерігається для суб'єктивного благополуччя ( $F=8,12$ ;  $p=0,001$ ) та показника стосунків ( $F=7,21$ ;  $p=0,001$ ), що вказує на суттєву перевагу VR-інтервенції у розвитку соціальної залученості та емоційного добробуту. Позитивні зміни у сфері ментального, психологічного та фізичного благополуччя також досягли статис-

тичної значущості ( $p < 0,05$ ), що підтверджує системний вплив VR-досвіду на всі компоненти психічного функціонування. У порівнянні з активним 2D-контролем VR-технологія демонструє більш виражений ефект, зумовлений високим рівнем сенсорної, емоційної та когнітивної залученості учасників.

Таблиця 2

**Однофакторний дисперсійний аналіз порівняння груп після VR-інтервенцій (Т<sub>1</sub>)**

| Змінні                           | F    | p      |
|----------------------------------|------|--------|
| Позитивне ментальне здоров'я     | 7,14 | 0,002* |
| Психологічне благополуччя        | 4,16 | 0,020* |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 3,68 | 0,030* |
| Стосунки                         | 7,21 | 0,001* |
| Суб'єктивне благополуччя         | 8,12 | 0,001* |

Примітка: «\*» статистична значущість  $p < 0,05$ ;

Подальший аналіз динаміки результатів після завершення VR-інтервенції (Т<sub>1</sub>) та через чотири тижні фолоуапу (Т<sub>2</sub>) показав, що у VR-групі середні показники дещо знизилися, проте залишилися статистично вищими, ніж на початку експерименту. Позитивне ментальне здоров'я зменшилося з 28 до 26,5 бала, психологічне благополуччя – з 43,9 до 41,6, а суб'єктивне благополуччя – з 86,5 до 81,8 (усі  $p = 0,001$ ). Незважаючи на часткове зниження, ефект інтервенції зберігався у межах клінічно значущих покращень. У групі 2D спостерігалось подібне, але більш виражене зниження показників, що може свідчити про меншу стабільність ефектів без глибокого сенсорного занурення. Водночас контрольна група, яка у цей період пройшла власну VR-програму, продемонструвала істотне зростання всіх показників, що підтверджує відтворюваність ефекту VR як незалежного засобу підвищення психологічного благополуччя (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Однофакторний дисперсійний аналіз порівняння груп фолоуап через 4 тижні (Т<sub>2</sub>)**

| Змінні                           | F    | p      |
|----------------------------------|------|--------|
| Позитивне ментальне здоров'я     | 4,89 | 0,010* |
| Психологічне благополуччя        | 1,56 | 0,216  |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 0,35 | 0,703  |
| Стосунки                         | 5,46 | 0,006  |
| Суб'єктивне благополуччя         | 1,64 | 0,202  |

Примітка: «\*» статистична значущість  $p < 0,05$ ;

Результати дисперсійного аналізу підтверджують, що через місяць після завершення VR-програми зберігаються статистично значущі відмінності між групами за показниками позитивного ментального здоров'я ( $F = 4,89$ ;  $p = 0,010$ ) та стосунків ( $F = 5,46$ ;  $p = 0,006$ ), що свідчить про довготривалий вплив VR-досвіду на емоційну стабільність, внутрішній баланс і якість соціальної взаємодії. Для решти змінних – психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя – відмінності вирівнялися, що пояснюється тим, що на момент Т<sub>2</sub> усі учасники вже мали змогу пройти VR-програму.

Загальна динаміка від Т<sub>0</sub> до Т<sub>2</sub> демонструє збереження підвищених рівнів позитивного ментального здоров'я, психологічного та суб'єктивного благополуччя у VR-групі навіть через місяць після завершення програми. Контрольна група, що пройшла VR

після очікування, показала аналогічну позитивну динаміку, підтверджуючи стабільність і відтворюваність ефекту. Отже, VR-інтервенція сприяє короткостроковим покращенням, а також забезпечує пролонговану підтримку психологічного добробуту, соціальної залученості та внутрішньої гармонії.

**Висновки.** У ході теоретико-емпіричного дослідження встановлено, що VR є ефективним засобом підвищення психологічного благополуччя завдяки комплексному впливу на емоційно-регуляторні, когнітивно-сміслові та соціально-реляційні механізми психічного функціонування. Авторська модель VR-благополуччя підтвердила свою наукову й практичну валідність як технологічна форма психопрофілактики, що інтегрує процеси емоційної стабілізації, когнітивного переосмислення та соціальної інтегрованості.

Результати рандомізованого контрольованого експерименту засвідчили статистично значуще зростання показників позитивного ментального, психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя, а також покращення якості міжособистісних стосунків порівняно з активним 2D-контролем. Ефект VR-програми зберігався і через чотири тижні після завершення інтервенції, що свідчить про її пролонгований вплив і стійкість результатів. Найбільш виражені зміни спостерігалися у сферах суб'єктивного благополуччя та соціальної залученості, що підкреслює роль іммерсивного досвіду у відновленні почуття зв'язку, емпатії та просоціальної поведінки.

Отримані дані підтвердили, що ключовим механізмом дії VR є ефект глибокої іммерсії, який поєднує сенсорне залучення, емоційне переживання та когнітивну рефлексію. Саме ця цілісна взаємодія забезпечує поступове відновлення внутрішнього балансу – від тілесного заспокоєння до смислової цілісності та соціального прийняття.

Дослідження підтвердило доцільність використання VR як інноваційного психотехнологічного інструменту для збереження й зміцнення ментального здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні програми в клінічних і освітніх контекстах та вивченні нейропсихологічних механізмів дії VR-інтервенцій.

### Список використаної літератури

1. Карамушка, Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. вип. 3. С. 85-94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>.
2. Ali, A., Ney, R., Van Berlo Z., César P. Is that My Heartbeat? Measuring and Understanding Modality-Dependent Cardiac Interoception in Virtual Reality. Transactions on Visualization and Computer Graphics. 2023. вип. 29. С. 4805-4815. URL: <https://doi.org/10.1109/TVCG.2023.3320228>.
3. Borawski D., Czaja M. Reflection moderates the link between loneliness and eudaimonic well-being in mothers of young children: A COVID-19 pandemic study. Personality and Individual Differences. 2025. вип. 238. С. 1-10. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113088>.
4. Chen S. Pathways to Emotional Self-Regulation through Mindfulness Meditation: A Mechanistic Study of Positive Psychology Interventions. Academic Journal of Management and Social Sciences. 2024. вип. 9. С. 94-99. URL: <https://doi.org/10.54097/gj8fz522>.
5. Collange J., Guegan J. Using virtual reality to induce gratitude through virtual social interaction. Comput. Hum. Behav. 2020. вип. 113. С. 1-11. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106473>.
6. Deighan, M., Ayobi A., O'Kane A. Social Virtual Reality as a Mental Health Tool: How People Use VRChat to Support Social Connectedness and Wellbeing. Conference



- on Human Factors in Computing Systems. 2023. вип. 100. С. 1-13. URL: <https://doi.org/10.1145/3544548.3581103>.
7. Desdentado, L., Miragall, M., Llorens, R., Escrivá-Martínez, T., Mai-Lippold, S., Pollatos O., Baños R. Interoception and emotion regulation following a sad mood induction. *Current Psychology*. 2024. вип. 43. С. 35169-35184. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06950-1>.
  8. Flynn, A., Brennan, A., Barry, M., Redfern S., Casey D. Social connectedness and the role of virtual reality: experiences and perceptions of people living with dementia and their caregivers. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*. 2024. вип. 19. С. 2615-2629. URL: <https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2310262>.
  9. Järvelä, S., Cowley, B., Salminen, M., Jacucci, G., Hamari J., Ravaja N. Augmented Virtual Reality Meditation. *Transactions on Social Computing*. 2021. вип. 4. С. 1-19. URL: <https://doi.org/10.1145/3449358>.
  10. Joers J., De Luca E. Eudaily: Supporting University Students in Daily Eudaimonic Reflection Using the Reflective Play Framework. *The 17th International Conference on Computer Supported Education*. 2025. вип. 1. С. 484-491. URL: <https://doi.org/10.5220/0013347000003932>.
  11. Lengieza M. Eudaimonic self-expansion: The effects of eudaimonic reflections on nature connectedness. *Journal of Environmental Psychology*. 2024. вип. 94. С. 1-14. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102231>.
  12. Schoeller, F., Zhang, B., Garcia T., Reggente N. There is no such thing as interoception. *Frontiers in Psychology*. 2025. вип. 16. С. 1-6. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1488415>.
  13. Seon, Q., Mady, N., Yang, M., Karia, M., Lashley, M., Sescu, C., Lalonde, M., Puskas, S., Outerbridge, J., Parent-Racine, E., Pagiatakis, C., Gomez-Cardona, L., Jiang, D., Bouchard S., Linnaranta O. A Virtual Reality-Assisted Cognitive Behavioral Therapy for and With Inuit in Québec: Protocol for a Proof-of-Concept Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*. 2022. вип. 12. С. 1-41. URL: <https://doi.org/10.2196/40236>.
  14. Shtulman A., Young A. The development of cognitive reflection. *Child Development Perspectives*. 2022. вип. 17. С. 59-66. URL: <https://doi.org/10.1111/cdep.12476>.
  15. Skrzelinska, J., Ferreira, J., Linharelhos, M., Aguiar E., Matos M. The impact of gratitude practice on well-being and mental health in post-COVID times among Portuguese adults. *Current Psychology*. 2024. вип. 43. С. 34863-34874. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06974->.
  16. Tasleem R., Siddiqui D. Wisdom, Self-transcendent Emotions (Compassion, Gratitude, and Awe), and Life Satisfaction: The Role of Awe of God and Connectedness. *Social Science Research Network*. 2020. С. 1-54. URL: <https://doi.org/10.2139/SSRN.3757831>.
  17. Thabrew, H., Chubb, L., Kumar H., Fouché C. Immersive Reality Experience Technology for Reducing Social Isolation and Improving Social Connectedness and Well-being of Children and Young People Who Are Hospitalized: Open Trial. *JMIR Pediatrics and Parenting*. 2021. вип. 5. С. 1-13. URL: <https://doi.org/10.2196/29164>.
  18. Varas-Julca, C., Palacios-Serna L., Santana-Mora C. Managing Perceived Stress and Emotional Self-regulation for Sustainable Mental Health Practice. *Revista de Gestão Social e Ambiental*. 2024. С. 1-21. URL: <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n9-168>.
  19. Ye, Q., Zhou, R., Anwar, M., Siddiquei, A., Hussain S., Asmi F. Virtual reality-based learning through the lens of eudaemonic factors: Reflective thinking as a game changer. *Thinking Skills and Creativity*. 2022. вип. 45. С. 1-16. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101103>.



## IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING THROUGH VIRTUAL REALITY INTERVENTION IN A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

**Nataliia Hotsuliak**

*Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University,  
61, Ohienko Str., Kamianets-Podilskyi, Ukraine, 32300  
<https://orcid.org/0000-0003-2170-0666>  
e-mail: [hotsulnatalia@gmail.com](mailto:hotsulnatalia@gmail.com)*

**Artem Baratiuk**

*Taras Shevchenko National University of Kyiv,  
60, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, 01033  
<https://orcid.org/0000-0003-3473-0434>  
e-mail: [bergmanartem@knu.ua](mailto:bergmanartem@knu.ua)*

The article presents the results of a theoretical and empirical study on the effectiveness of VR interventions in improving indicators of psychological well-being. It was determined that virtual reality serves as an innovative psychotechnological tool for emotional and cognitive regulation, combining the effects of immersion, sensory presence, and conscious reflection. Based on an analysis of contemporary scientific sources, a three-component structure of psychological well-being was substantiated, encompassing affective-regulatory, cognitive-meaningful, and social-relational levels of individual functioning. The author's conceptual model was developed to explain the interaction of mechanisms of emotional stabilization, cognitive reappraisal, and social integration within the VR environment.

The empirical part was implemented in the format of a randomized controlled trial (RCT) with three parallel groups: VR, 2D active control, and wait-list control (N=105). The program consisted of eight VR sessions lasting 15-20 minutes each, aimed at developing body awareness, emotional flexibility, reflective thinking, and empathic interaction. Assessments were conducted at three time points (T<sub>0</sub>, T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>) using the Positive Mental Health Scale (PMH) and the Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB). The results showed statistically significant increases in all well-being indicators in the VR group compared to the 2D and control groups ( $p < 0.01$ ). The strongest effects were observed in the domains of subjective well-being and social connectedness. Four weeks after the intervention, the VR program's effects remained at a clinically significant level, confirming its prolonged impact. The study demonstrated that the mechanism of VR action lies in the sequential activation of systems of emotional self-regulation, cognitive meaning-making, and prosocial behavior. The obtained results confirm the scientific and practical validity of VR interventions as an effective tool for psychological prevention and mental health promotion among adults.

*Key words:* virtual reality, VR-intervention, VR-therapy, psychological well-being, positive mental health, emotional self-regulation, social connectedness.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9, 316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.5>

## ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЯ В РОБОТІ З ПСИХОТРАВМАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Наталія Жигайло**

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

**Надія Терлецька**

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

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – роботі психологів та психотерапевтів з психотравмами в час війни. Запропоновано корисні психологічні техніки та деталізовано необхідну психологічну допомогу при психотравмах в час війни. Представлено комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, який активно впроваджується в освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики тощо.

В статті представлено комплекс практичних вправ, методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення. Запропоновано Еріксонівський гіпноз в роботі з посттравматичним стресовим розладом – складним психічним станом, який виникає внаслідок травм. Представлено досвід гіпнотерапії як терапію штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтові застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал для досягнення своїх терапевтичних цілей.

Поради фахівців нами уніфіковано та доповнено. Передовсім подолати страх допоможе заміна цього відчуття вірою у перемогу. Дуже важливо робити інформаційні паузи від читання новин, а натомість наповнювати себе позитивом, молитвою та пити багато води. Важливо також тримати у формі власне тіло: займатися спортом, працювати фізично, а ще медики радять вживати вітамін С. Докласти усіх зусиль, щоб врівноважити сон, адже лише сон відновлює емоції тощо.

*Ключові слова:* війна, мир, перемога, психотерапія, психоедукація, віра, сила волі, метод нейролінгвістичного програмування, психотравма, психологічна допомога, освітній процес.

**Актуальність теми.** Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – роботі психологів та психотерапевтів з психотравмами в час війни. Запропоновано корисні психологічні техніки та деталізовано необхідну психологічну допомогу при психотравмах в час війни. Представлено комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, який активно впроваджується в освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Поради фахівців нами уніфіковані та доповнені. Існують чіткі, конкретні, покрокові вказівки виходу із стану травми (за Сидом Джекобсоном). Необхідно дати відповідь на такі основні питання: «Що сталося?», «Що потрібно?», «Що

плануєш?». Основні фільтри – видалення, викривлення, узагальнення. В час небезпеки слід бути в стані коуч, тобто зосередженим та мобілізованим. Намагатися повернутися в «навчаний стан розуму» – у стан, в якому ви були ресурсні – надихнути. Перейти до цього стану можна з допомогою вербального коду, наприклад, «все буде добре», «все гаразд» тощо.

Ще один блок порад (від Мішель Руж) стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. В основі пояснення представлено «шлях героя» на прикладі Джона МакКейна – відомого політика і громадського діяча, який у свій час був в'язнем війни. Вижити йому допомогли три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Операційний зміст віри – вірити в щось поза тобою, в те, що тебе підтримує, довіряти тому, результату чого поки що немає. Шляхи виходу: дати клятву собі; взяти намірення; робити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити із стану креш (напруження) в стан коуч (зосередження) за допомогою зорових вправ, контакту з тим, що оточує, концентрації на об'єкті. Важливо знайти центр в собі – заземлення.

Ресурсами для цього є вищі сили, пам'ять наших предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («Я», щось унікальне в мені). Після цього, за словами фахівців, настає внутрішній стан спокою.

Методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення сформулював психолог Борислав Хомуленко (Харків). «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, внаслідок чого розум виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного нам щодення. Гумор на війні дуже важливий, а ще не менш важливо – допомагати тим, чим ми можемо допомогти. Все це створює фоновий емоційний баланс. Здійснювати інформаційну підтримку (навіть якщо це для самозаспокоєння), знайти свої ключові дії, будувати плани на майбутнє – всі ці кроки сприяють виробленню гормону щастя (дофаміну)», – пояснює Борислав Хомуленко.

Також фахівець додає, що в складних умовах виживають (по Віктору Франклу) ті люди, у кого є наявні смисли – енергія дається під зміст. «Важливо також побороти внутрішнє зло у собі. А ще є цікавий факт – в стані війни люди рідко хворіють», – наголосив Борислав Хомуленко.

PhD спеціалістка в галузі нейропсихології, біхевіористки, авторка методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми з РАС, синдром Дауна, порушеннями інтелектуального розвитку та поведінки Тереза Сіансіоло поділилася досвідом роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «В час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Особливої уваги потребують діти з особливими потребами. Для них потрібні візуальні стимули і сигнали. Вони чутливі до емоційного стану своїх батьків – дзеркалізують його. Безпечне місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити коциком, взяти за руки, тренувати відчуття безпеки. Проаналізувати, які дії виконує дитина на повторі (до прикладу гра на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоч захистом як таким не є, але в дитини відбувається переключення уваги», – пояснює експертка.

За її словами також важливо повторювати фразу, яка буде виконувати роль мантри: «ми сім'я», «ми в безпеці». Повторювати її щоразу однаково, щоб вона циркулювала в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, принести воду, прослідкувати, щоб бабуся випила ліки. Це забезпечить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму активності, враховувати індивідуальні особливості дитини», – наголосила Тереза Сіансіоло та акцентувала, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей.

Американський психолог та психотерапевт Стівен Гіллган (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, якщо ми хочемо допомогти комусь із травмою – потрібно почати з себе, із свого власного стану. Учений рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню:

зібрати свою увагу в одну точку в собі; згадати свої цінності, свою ціль, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, молитися; роздумувати, що ми можемо зробити.

Стівен Гілліган наводить приклади людей, які пережили війну: священника, який у свій час переносив поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікаря, який працював на фронті та розробив ідею плацебо (не вистачало знеболювального, тож він давав пораненим воду зі сіллю і казав, що це морфій, і це справді діяло). Все це механізми зв'язку з життям. За сильного напруження потерпілого, розблокувати його можливо через зв'язок із кимось з рідних, коханою людиною, предками, з тим, кому вона симпатизує. Також варто намагатися відчувати заземлення та зв'язок із позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і сильного ресурсу, який допоможе зіллється – шукаємо в минулому, теперішньому і майбутньому зв'язок з позитивним. Стівен Гілліган рекомендує: «Ніколи не дивіться противнику в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, бо це певний спосіб самому стати проблемою. Важливо вірити: «я переможу», «я це зможу»».

Досвідом роботи психологів та психотерапевтів в умовах війни поділилася С'юзі Смітт, яка розповіла, як контролювати мозок у стресових ситуаціях та поділилася найбільш робочими і простими інструментами. Понизити рівень стресу можливо за допомогою таких вправ: дихання по квадрату впродовж хвилини; порухати пальцями на ногах; назвати 5 речей, які оточують; 4 речі, які чуємо; 3 речі, які можна відчувати на дотик; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку відчуваємо на смак.

Також існує техніка 6 секунд: посміхнутися і тим самим розірвати зв'язок із стресом всередині. Стверджувати собі: «мій розум пильний, але тіло розслаблене». Дихати глибоко. Цю техніку можна використовувати для дітей – покращується їхня увага і навчальний процес; під час водіння машини; коли прискорене серцебиття тощо. «Хороших новин по телевізору майже немає, тому в більшості ми буваємо в стресі від перегляду новин» – слушно підмітила спікерка. – Тому «дивлячись телевізор, одразу застосовуйте цю техніку». Також буває стрес на певний тон голосу. Простий спосіб позбутися безсоння (коли крутяться думки в голові) – це командним голосом сказати собі: «Стоп!» (додати знак «стоп» в своїй уяві), глибоко дихати, і сказати собі: «Я з усім впораюся». Поводити очима по колу – одна із технік позбавлення нав'язливих думок. Правило вісімки, розщеплення травми та інші важливі техніки також представила С'юзі Смітт і зазначила, що кожен техніку слід повторювати 12, 24, 36 разів.

Психолог та психотерапевт Арт Гізер вважає, що побувавши в оточенні людей, сповнених песимізму і страху, ти дуже швидко стаєш таким самим. І навпаки, варто активувати позитивні емоції, щоб вийти із стану страху. Фахівець навчив працювати з енергією; очищати своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнювати свою імунну систему; спрямовувати свою енергію рідним, близьким, тим, кого ви любите. Зокрема, була представлена техніка магніту, за допомогою якої можна очищатися від негативної енергії і притягувати позитивну. В рамках доповіді фахівець подав цінні рекомендації і техніки відновлення внутрішнього стану людини, зокрема, цікаву техніку «озеро».

Річард Болстед із Нової Зеландії продовжив ділитися досвідом праці психотерапевта в роботі з психотравмами війни. Він представив процес зіцнення травми з допомогою техніки швидкого руху очей. (Науково підтверджено, що ця техніка працює на рівні ДНК). Майбутні діти народжуються із захисною реакцією на стрес, а ще цю техніку можна застосовувати при повітряних тривогах та бомбардуваннях як першу невідкладну допомогу. За словами фахівця, стійкість (стресостійкість) – важлива цінність. Те, як наш мозок сприймає подію, є складнішим від самої події. Річард Болстед навів цікавий приклад про мишу, яку при зустрічі піднесла дівчина хлопцеві. На цій основі у нього розвинулася фобія. І хоч миша ніколи не спричиняла йому шкоди, але в корі головного мозку відбувалися такі ж процеси, як під час загрози життю.

Спікер також наголосив на важливості техніки «кінотеатр». Методика «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна для посттравматичного синдрому і дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає нашому розумному мозку знову приймати рішення, розслабитися. В цьому процесі використовуємо рухи погладжування (обличчя, плечей, долонь) і мисленнєві вправи (рахування, наспівування, інші). На завершення повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній мир», «Спокій». При цьому виділяється серотонін, окситоцин, що знижує напруженість, підвищує відчуття безпеки. Обійми, до речі, виконують таку ж функцію. Ця техніка діє швидко, просто й ефективно.

Ще один досвід роботи з психотравмами прозвучав від психолога Борислава Хомуленка (Харків). Учений запропонував Еріксонівський гіпноз в роботі з ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад – складний психічний стан, який виникає внаслідок травм. Досвід гіпнотерапії є і такий – терапія штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтові застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал для досягнення своїх терапевтичних цілей. Гіпноз – це змінений стан свідомості, подібний до сну. Це фіксація уваги на комфортні асоціації. Різновидів входження в транс багато. Є країни, де цей метод застосовують навіть під час хірургічних операцій. Його можна використовувати в час бойових дій; ним можна зняти больовий шок при пораненні, під час обстрілів тощо. Існують чіткі, покрокові рекомендації щодо входження пацієнта в транс. Важливо, з'ясувати, що любить робити пацієнт, коли йому було добре (катання на велосипеді, гра на гітарі). Вміння перефокусуватися із стану болю і страждання в стан позитиву; вміння обходити гострі кути для досягнення балансу – мистецтво гіпнотерапії.

Американський психотерапевт Брайан ван дер Хорст поділився своїм досвідом праці із психотравмами під час війни. Спікер наголосив на цінностях, які допомагають вижити в складних умовах. «Секрет мого спокою в тому, що всі ті небезпечні моменти, в яких бував, я міг контролювати (до прикладу, стрибки на глибину)», – каже фахівець. На війні дещо по-іншому: потрібно виробити стратегію безпеки, наповнити простір зайнятістю, можна навіть писати статті. З'являється відчуття, що ми керуємо ситуацією. Також важливо обговорювати з іншими цінності. «Гірше уже позаду», – перше заспокоєння. Не правильно говорити: «Ви не помрете», треба казати: «Ви будете жити; ви будете почуватися добре і спокійно», – вважає експерт. А ще треба будувати плани на майбутнє: на кілька днів, тижнів, років – це чинники, які наближають перемогу. Також в ході дискусії обговорили цікаві кейси, типові приклади, шляхи виходу.

Представлений професором Хомуленко Т.Б. комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів «Психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний» активно впроваджується у освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики. (Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Західноукраїнський національний університет, ДУ «ІОЗДП НАМН України») тощо. Короткий виклад змісту відеопослів – психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, пропонуємо читачеві.

Життя подекуди нагадує нам війну, оскільки в ньому є небезпека, суперництво, ворожі наміри, супротив, прагнення до проникнення і захвату життєвого простору. В мирному житті як і у війні є ряд схожих ситуацій:

- Конфлікт – зіткнення, суперечність, суперечка.
- Об'ява війни – заявка про намір зіткнення
- Битва, яка здійснюється в пік досягнення бойового духу і бойового трансу.

Бойовий дух – спрямованість на перемогу (протилежне – відмова від боротьби), що вимірюється межею моральної пружності (% втрат – “переможна кров”), бо той хто не здається – має сильний бойовий дух.

- Бойовий транс (Йосип Жорданія) – характеризується через наявність
- екстремальної ситуації

- панівної емоції (вогнище збудження)
- проявів невтримності, нескореності, шаленства, непохитності, екзальтації, мобілізації, афобії, аналгезії, амнезії, альтруїзму, солідарності
- переживання екстазу передчуття смерті.
- Територія смерті – обставини, в яких ви відчуваєте себе “припертим до стінки” у безвиході. Це примушує діяти на максимумі, оскільки відчуття невідкладності викликає виплеск енергії і робить людину відчайдушною.

- Перемога чи програш.

- Туман війни – область невідомого, недостовірного, ситуацій високої міри невизначеності, психологічного тиску через низький рівень деталізації характеристик простору(місцевість, якість/кількість ворогів/опонентів). Туман війни потребує проникливості, гнучкості, розвідки.

Коли ми зіштовхуємося з непрогнозованою ситуацією, що відрізняється високим рівнем небезпеки для життя, високим рівнем невизначеності в показниках тривалості і динаміки перебігу ми питаємо себе “Що слід робити?” Але, щоб зрозуміти, що я буду робити, треба зрозуміти “Що це таке?” те, що зі мною сталося. І відповіді на ці запитання залежить від того:

- чи буду я УНИКАТИ СМЕРТІ або ПРАГНУТИ ЖИТТЯ,

- чи буду я рятуватися від руйнування або намагатися щось побудувати,

- наш вектор активності буде відцентровий або доцентровий (виходжу з проблеми або занурююсь у неї),

- наш рух буде від чогось, або до чогось (втеча від біди або рух до перемоги).

В картині світу майже кожної людини недостатньо наукових уявлень про Війну, про озброєний напад, про те, як подолати наслідки насилля, проте, що може запропонувати психологія людині, яка опинилась у Війні. Страх загинути, втратити домівку, близьких, біль від втрати, падіння доходів, необхідність освоєння нових правил життя, непевність майбутнього – все це примушує ставити запитання та шукати на них відповіді в скарбниці мудрості про Війну і у сфері психології. В умовах Війни ми шукаємо і, якщо добре шукаємо, знаходимо відповіді на запитання:

- Що таке Війна?

- Що про це говорить мудрість людства?

- Чи є щось позитивне в цьому явищі?

- Що таке ця Війна? Якщо вона не схожа на традиційну війну, то в чому її відмінності?

- Що зі мною в цій ситуації?

- Все тільки погано, чи є щось позитивне?

- Що я буду робити?

- Я буду діяти так як усі діють в умовах Війни, або так, як діють люди, що успішно вийшли із складної ситуації?

**Висновки.** Резюмуючи, варто зазначила: «Паніка, страх – вірні супутники ворога та поразки; віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну. Важливо виконувати свої безпосередні обов’язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні. Адже після темряви ночі завжди настає світло нового дня». Висловлюю сердечну подяку керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчну оборону нашої Батьківщини.

### Список використаної літератури

1. Психологія: навч.-метод. посібн./ Н. І. Жигайло: Львів. націон. ун-т ім. І. Франка; [Вид. 3-тє, доп.] – Львів: СПОЛОМ, 2021. – 264 с. : іл., табл..



2. Філософія як рефлексія духу : навчальний посібник / Людмила Рижак. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. – 640 с.
3. Мюррей М. Введення в філософію релігії / М. Мюррей, М. Рей. – Університет Нотр-Дам: Біблійно-богословський інститут св. апостола Андрія., 2010. – 410 с. – (1; кн. 1).
4. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
5. Cooke P. J. Measuring Well- Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. – SAGE Publications, 2016.
6. Khomulenko T., Kuznetsov O. Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". issue 1, pp. 338-362. URL: <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30> (Web of Science)
7. Khomulenko T., Fomenko K., Rochniak A., Kuznetsov O., Kostikova I., Diomidova N. Psychological And Biological Issues In Physical Activity: Sport Self-Regulation As A Motivational Source.2019. 10(2) .P.291-300

## PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOEDUCATION IN WORKING WITH PSYCHOTRAUMA IN THE CONDITIONS OF WAR

**Nataliya Zhyhaylo**

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

**Nadija Terlezka**

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

The article is devoted to an actual problem of our time – the work of psychologists and psychotherapists with psychotraumas during the war. Useful psychological techniques are proposed and necessary psychological help for psychological trauma during the war is detailed. A complex of scientific and educational cycles of psychoeducational video materials is presented, which change the war frame to a resource one, which is actively introduced into the educational process and implemented in applied professional activities in various fields of psychological science and practice, etc.

The article presents a set of practical exercises, methods of neurolinguistic programming, individual practices of working with oneself, key mistakes in war conditions, ways of transitioning from a state of decline to a state of elevation. Ericksonian hypnosis is proposed in the treatment of post-traumatic stress disorder – a complex mental condition that arises as a result of trauma. The experience of hypnotherapy as a therapy with an artificial lie for the sake of a positive result is presented. Erikson's hypnotherapy is a psychotherapeutic approach that uses a hypnotic trance to help the patient use their own mental associations, memories, and life potential to achieve their therapeutic goals.

The advice of experts has been unified and supplemented. First of all, replacing this feeling with faith in victory will help to overcome fear. It is very important to take informative breaks from reading the news, and instead fill yourself with positivity, prayer and drink plenty of water. It is also important to keep your body in shape: do sports, work physically and doctors also advise taking vitamin C. Make every effort to balance sleep, because only sleep restores emotions.

**Key words:** war, peace, victory, psychotherapy, psychoeducation, faith, willpower, method of neurolinguistic programming, psychotrauma, psychological help, educational process.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.98:355

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.6>

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ РЕАКЦІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

**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*

**Володимир Жигайло**

*Міжрегіональна академія управління персоналом  
вул. Зелена, 149, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: volodymyr.zhyhaylo@gmail.com*

Війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психічного здоров'я військовослужбовців на принципово новий рівень. Адже участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. Психологічна травматизація особового складу стає причиною зниження ефективності виконання завдань за призначенням та збільшення небойових втрат.

Ефективним психопрофілактичним засобом є психологічне консультування, яке є значно доступнішим порівняно з іншими видами психологічної допомоги, що потребують значних часових витрат, певної підготовки, обладнання тощо. У випадку звернення військовослужбовців невідкладно після переживання травматичних подій, психологічне консультування часто набуває характеру кризового консультування.

У процесі консультаційної роботи з військовослужбовцями, ветеранами та членами їхніх сімей цивільні психологи можуть зіткнутися з низкою проблем, багато з яких аналогічні тим, із якими звертаються цивільні особи. Однак усі ці проблеми постають у контексті вимог, які пред'являються до консультанта в межах військової культури. Цей критерій означає, що вони розуміють військові ролі, мову, бекграунд, виявляють готовність сприймати армійський сленг, готовність витримувати військові жарти чи навпаки – військові травматичні історії, можуть надавати необхідну допомогу при порушеннях, які характерні лише для військових, тощо.

**Ключові слова:** психічні реакції, військовослужбовці, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), травматичний досвід, психологічна адаптація, емоційні порушення, тривожність, депресія, агресія, психічне здоров'я, реабілітація військових, психологічна підтримка, соціальна адаптація, психотерапія, бойова травма, психофізіологічні наслідки війни.

**Актуальність проблеми.** Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу. Українське суспільство переживає важкі часи, які мають значний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан кожного його члена.

Ситуація війни, що характеризується надекстремальним впливом на психіку людини: небезпечні умови виконання професійних завдань, постійна загроза життю військового негативно впливають на стан його здоров'я, знижують ефективність діяльності та можуть призводити до її зриву.

У значній частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в бойових діях, спостерігаються психогенні розлади. Бойовою психічною травмою є деформація психологічних механізмів саморегуляції і прорив бойовим стрес-фактором захисту психіки особистості, в результаті чого відбувається перевищення її адаптивних можливостей (рівнів психічної стійкості), зміна цінностей та поведінки. Наслідки цих розладів багато в чому залежать від своєчасності їх діагностики та оперативної оцінки їх стану, адекватності прогнозу розвитку розладів та надання психологічної допомоги, проведення реабілітаційних заходів. Слід відзначити, що прояви бойової психічної патології можуть проявитися через тривалий час і не лише як посттравматичний стресовий розлад, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення сну та контролю, спалахах злості та ін. [1]

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** Проблеми психологічного захисту від бойового стресу приділяється значна увага провідними фахівцями-психологами армій Ізраїлю, США, Франції та ін. Науковцями досліджуються проблеми психотерапії для ветеранів з безсонням, посттравматичним стресовим розладом і депресією (С. Gutner, Е. Pedersen, S. Drummond; А. El-Solh, N. O'Brien та ін.), проблеми сну у військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (Р. Gehrman, G. Harb, R. Ross; K. Miller J. Brownlow, P. Gehrman та ін.), розробка системи психологічного захисту та підтримки військовослужбовців (А. Фельдман; Х. Буассо, Л. Мартінес та ін.). Питанням бойової психологічної травматизації військовослужбовців займаються Українські науковці: психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій – на етапі відновлення в умовах бойових дій (О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук; О. Когут); вікові переживання травм війни (С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська); засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців (О. Блінов, О. Колесніченко, А. Шиделко); вплив стресфакторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (О. Кудренко, В. Афанасенко); деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового (О. Лящ, М. Яцюк, О. Блінов). [1]

**Виклад основного матеріалу.** Об'єкт дослідження – психологічні травми військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості прояву психологічних травм військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити та виявити особливості прояву психологічних травм військовослужбовців – учасників бойових дій. [1]

**Особистість військовослужбовця в умовах збройної боротьби.** Військова діяльність включає в себе продуманий задум своїх дій, часткових результатів, оцінку досягнутого, процес порівняння з цілями. Під час спілкування і взаємодії зі своїми колегами члени військового колективу обмінюються думками і порівнюють свої інструкції та позиції колег. Така робота позитивно впливає на розвиток інтелекту і, перш за все, на когнітивні процеси: сприйняття, уявлення, увагу, мову, пам'ять, мислення тощо [2].

Емоційно напружений характер бойової підготовки і всього процесу військової служби збагачує емоційно-почуттєву сферу військовослужбовців, сприяючи розвитку почуттів, які активізують психічну діяльність та нейтралізують астеничні, такі, що викликають порушення психіки військовослужбовця. Можливості розвитку стеничних емоцій (тих, що підштовхують до вчинків, збільшують напругу сил) різноманітні: це емоційно насичені заходи з бойової та гуманітарної підготовки, накопичення емоційного досвіду із врахуванням вимог службової та бойової діяльності, стимуляції воїнів до самовдосконалення [3].

Військова діяльність володіє великим резервом для розвитку вольових якостей військовослужбовців, що допомагає керувати своєю поведінкою, мобілізувати сили для подолання труднощів військової служби. Такі якості, як цілеспрямованість, сміливість і рішучість, ініціативність, дисциплінованість та організованість, інтернальність (відповідальність), дозволяють військовим успішно діяти в складних умовах сучасної війни. Завдяки вольовим якостям вони здатні самостійно організовувати свою діяльність і успішно керувати своїми діями під час бойових завдань [4].

Накопичення досвіду служби розширює сферу діяльності військовослужбовця, сприяючи розвитку психічних функцій і потенціалу організації, пов'язаного з психічним станом. Психічний стан безпосередньо впливає на динаміку психічних процесів, прояв особистісних якостей, ефективність службової діяльності військовослужбовця. Психічний стан в своєму розвитку і проявах багато в чому залежить від мотивації службової діяльності військовослужбовця, успішності бойової та гуманітарної підготовки, індивідуально-психічних властивостей, умов проходження військової служби, взаємовідносин між військовослужбовцями в частині. На психічний стан особового складу впливає соціально-психологічний клімат, настрій, традиції, відносини з безпосереднім командиром. Психічні стани можуть характеризуватися цілеспрямованістю, стійкістю, єдністю досвіду і поведінки, продуктивністю психічних функцій, спрямованістю тощо. Незалежно від причин виникнення різних зовнішніх впливів, військовослужбовцям необхідно розвивати й закріплювати такі позитивні психічні стани та якості, як зосередженість, стійкість, рішучість, зібраність, наполегливість. Слід запобігати та нейтралізувати розвиток таких негативних психічних станів, як неувважність, боязливість, дратівливість [5].

Основним психотравмуючим фактором в бойових ситуаціях є небезпека як переживання щодо власного життя і фізичного здоров'я. Цей досвід є найсильнішим і часто пов'язаний із сприйняттям жахливої картини смерті чи травми іншої людини. Аналіз бойової діяльності різних категорій військовослужбовців показує, що основні психологічні травми викликають фактори реального бою, які чинять гнітючий вплив на психіку бійця або призводять до його перезбудження, а в подальшому – до можливого зриву активності [6].

Під час бойової діяльності, у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової обстановки можуть виникати порушення психіки, які ведуть до часткової або повної втрати їхнього бойового потенціалу. Український науковець В. Блінов [7] в своїй монографії наводить статистику основних психічних розладів, які спостерігаються у військовослужбовців в ході бойових дій (табл. 1).

Отже, пристосування до незвичних стимулів бойових умов, довгострокова адаптивна реакція, яка дозволяє військовослужбовцю виживати в екстремальній обстановці, сприяє появі психічних станів бойового стресу.

**Психічні реакції і захворювання, які виникають у наслідок бойових дій.** На думку науковців, ступінь травматизації психіки особистості в екстремальних умовах діяльності, стиль поведінки та психологічний тип залежить в першу чергу від характеристик її нервової системи, особливо що стосується її сили та слабкості. Знання цих причин має велике практичне значення, оскільки вони визначають основні напрями роботи в галузі психогігієни, психопрофілактики та психологічної реабілітації воїнів.

У зв'язку з цим, вчені класифікували всі стрес-фактори, що призводять до бойових психологічних травм, на наступні групи:

1. Стресори бойової обстановки, такі як постійна загроза життю, виконання небезпечних завдань, невизначеність інформації, дефіцит часу, низька військова підготовка, негативна психологічна налаштованість та інші.

2. Не бойові стресори бойової обстановки, включаючи страх перед застосуванням ворожих ракет, очікування наступних бойових дій та незвичайні умови служби.

Таблиця 1

**Основні психічні розлади, які спостерігаються у військовослужбовців  
в ході бойових дій**

| Розлади                                      | Кількість захворювань, % |
|----------------------------------------------|--------------------------|
| Відчуття неспокою                            | 56                       |
| Пригнічена свідомість                        | 38                       |
| Безсоння                                     | 34                       |
| Страх (виправданий і безпричинний)           | 34                       |
| Соціальна відчуженість та почуття самотності | 24                       |
| Конверсійні реакції                          | 21                       |
| Істерія                                      | 21                       |
| Зниження апетиту                             | 19                       |
| Головні болі                                 | 19                       |
| Виснаження, втома                            | 17                       |
| Розлади рухового апарату                     | 17                       |
| Розлади сну, пам'яті                         | 17                       |
| Тремтіння кінцівок                           | 13                       |
| Розлади думок, нездатність зосередитися      | 13                       |
| Порушення мовлення                           | 12                       |
| Розлади психічних процесів                   | 11                       |
| Роздратованість                              | 11                       |
| Підвищено-агресивна поведінка                | 11                       |
| Порушення пам'яті                            | 11                       |
| Підвищене сприйняття шуму (переляк)          | 10                       |

3. Стресори, пов'язані з відправленням на зону бойових дій, такі як ізоляція від родини та близьких, загубленість та інші фактори.

Ці стресори можуть призводити до різних психічних розладів у воїнів, таких як фобії, бойовий шок, бойова стомленість та пост-травматичні стресові реакції (ПТСР). Бойові психічні травми можуть мати різні ступені важкості та проявлятися у різних клінічних формах, від фізичних симптомів до порушень пам'яті та психосоціальних адаптаційних труднощів.

Унаслідок впливу цих стрес-факторів, в воїнів виникають розлади у функціонуванні їхньої психіки. Наковці [7, 9, 5] класифікують ці психічні розлади за наступними психологічними ознаками у бойових умовах:

1. Розлади психіки, які характеризуються фобіями, тобто патологічним страхом. Симптомами цих розладів є серцебиття, холодний піт, сухість в роті, тремтіння кінцівок, мимовільне відділення сечі та калу, параліч кінцівок, заїкання та німота.

Фобії можна поділити на три основні клінічні форми страху:

- Рухова форма, що виявляється у неконтрольованих рухах і діях, наприклад, у втечі від небезпеки.

- Ригідна форма, яка проявляється пасивністю, обмеженою мімікою, байдужістю та застійністю.

- Прихована форма, яка виявляється у гарячковій пасивності та безглуздій активності, що можуть призвести до порушення виконання бойових завдань. У штабних підрозділах такий стан може паралізувати результативну роботу, породжувати суперечливі накази та розпорядження тощо.

Колективною формою страху є паніка – масовий стан страху перед реальною або уявною небезпекою, що наростає через взаємну індукцію і блокує здатність воїнів раціонально оцінювати обстановку, мобілізувати внутрішні резерви та координувати спільні дії для досягнення спільних цілей.

2. Бойовий стрес і бойове виснаження проходять кілька етапів. Бойовий стрес складається з трьох стадій:

- Перша стадія розвивається протягом кількох годин або навіть днів і виявляється почуттям тривоги, яке поступово перетворюється на страх і погіршення настрою.

- Друга, або гостра стадія, може тривати від кількох днів до декількох тижнів. В цей період розвиваються психосоматичні порушення невротичного характеру.

- Третя стадія, відома як хронічний стрес, характеризується тривалим психічним розладом і змінами в особистості.

3. Посттравматичні стресові реакції (ПТСР) виникають після певного періоду. Посттравматичний синдром включає групу психічних розладів, які виникають як наслідок спроби суб'єкта витіснити найбільш негативні епізоди із свідомості, але ці епізоди залишають не виправлені сліди. Основні прояви пост-травматичного синдрому включають:

- Втрату пам'яті та труднощі збереження уваги.
- Постійно підвищену настороженість, думки про самогубство та почуття постійної втоми.
- Нездатність концентрувати увагу та проблеми зі сном.
- Часткову або повну соціальну дезадаптацію, включаючи зловживання алкоголем та наркотиками, головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту, сексуальні розлади, спалахи гніву та агресії відносно інших людей або предметів.

- Сни та нав'язливі спогади, що постійно повторюються та можуть асоціюватися з психотравмуючими подіями чи діями.

- Прагнення уникати думок, переживань, дій та ситуацій, що можуть нагадувати психотравмуючі обставини. Неможливість відтворити події в пам'яті, пов'язані з психотравмуючою ситуацією.

- Втрату інтересу до раніше важливих сфер життя, таких як спорт. – Відчуття «скороченого майбутнього» та нездатність до співпереживання з іншими людьми, включаючи сімейне життя.

Бойові психологічні травми виникають після інтенсивного переживання воїном стрес-факторів у бойовій обстановці, та призводять до тимчасового розладу психіки, що може призвести до часткової або повної втрати боєздатності. Серед основних психічних розладів військовослужбовців у бойових умовах виділяють такі: розлади психіки, які характеризуються фобіями, тобто патологічним страхом; бойовий стрес і бойове виснаження; посттравматичні стресові реакції. Повністю уникнути таких травм серед військовослужбовців у бойових умовах неможливо. Проте застосування психопрофілактичних заходів та надання своєчасної психологічної допомоги можуть сприяти зниженню кількості психогенних втрат.

**Система психологічної реабілітації: мета, завдання, умови проведення.** Психологічна реабілітація для бійців із реакціями на бойовий стрес – це система заходів, спрямованих на запобігання подовженню психічних розладів та розвитку патологічних процесів, які можуть призвести до тимчасової або стійкої втрати боєздатності та професійної працездатності, а також на швидше повернення бійців до їхньої професійної діяльності.

Сутність психологічної реабілітації полягає в побудові системи відносин між постраждалим та його соціальним оточенням. Психологічна реабілітація сприяє створенню умов для «очищення» психіки постраждалих, розвитку навичок, що сприяють конструктивній поведінці, та формуванню умов для особистісного розвитку та відновлення життєвих перспектив. В процесі реабілітації бійців вирішується емоційна реакція на психотравмуючий досвід, підвищуються адаптаційні здібності особистості.



О. Бінов [7] пропонує модель психологічної реабілітації військовослужбовців, яка має два основні рівні організації психореабілітаційної роботи – стратегічний і тактичний. Стратегічний рівень вирішує завдання планування, підготовки бази психологічної реабілітації та апробації системи роботи. Основне завдання тактичного рівня – це організація безпосередньої реабілітаційної роботи на практиці. Вона здійснюється на догоспітальному етапі психологічної реабілітації, госпітальному (санаторному) етапі та післягоспітальному (санаторному) етапі психологічної реабілітації.

Система медико-психологічної реабілітації має бути послідовною та поетапною. Завдання, форми та методи реабілітації змінюються відповідно до кожного етапу проведення. Протягом кожного етапу реабілітації передбачено також проведення профілактичних заходів.

1. Психологічна превентивна реабілітація перед відправленням воїнів для виконання завдань за призначенням, до екстремальних умов діяльності.

2. Психологічна реабілітація під час виконання бойових завдань.

3. Психологічна реабілітація після виведення з зони бойових дій (в місцях постійної дислокації військових частин) з метою відновлення бойової готовності та боєздатності.

4. Психологічна реабілітація військовослужбовців у військових госпіталях.

5. Психологічна реабілітація комбатантів, звільнених у запас (за місцем проживання, у військових санаторіях тощо).

Превентивна реабілітація включає в себе послідовний набір заходів, який базується на комплексній співпраці органів управління та психопрофілактичної діяльності фахівців. Її метою є:

- інформування військовослужбовців про можливі наслідки участі в бойових діях та організацію психологічної реабілітації;

- навчання основам психічної саморегуляції;

- ознайомлення з системою роботи фахівців щодо надання психологічної допомоги комбатантам з бойовими психічними травмами;

- навчання активу з числа військовослужбовців підрозділів для надання психологічної допомоги в подоланні наслідків бойового стресу та інше.

Психологічна реабілітація під час виконання бойових завдань спрямована на:

- вивчення умов бойової діяльності, рівнів впливу стрес-факторів;

- аналіз навченості військовослужбовців у подоланні страху та травматичного стресу, психічної стійкості комбатантів;

- вивчення взаємин у колективах, готовності взяти відповідальність на себе;

- аналіз боєздатності військових та прогнозування психогенних втрат;

- визначення потреби в ресурсах, часі та успішності психологічної реабілітації;

- здійснення контролю психогенних реакцій на травматичний стрес (бойова стресова реакція, бойова втома, посттравматичні стресові розлади, реактивні стани тощо);

- профілактику психогенних захворювань (наслідків бойового стресу) та військово-соціальну роботу.

Психологічна реабілітація після виведення з зони бойових дій (у місцях постійної дислокації військових частин) фокусується на таких аспектах:

- класифікації військовослужбовців за ступенями ураження бойовим стресом (низький, середній, високий рівні) та направлення в госпіталі тих, хто потребує стаціонарної допомоги;

- проведенні заходів декомпресії з військовослужбовцями;

- аналіз та координація діяльності волонтерів, організація соціально-психологічної роботи з сім'ями постраждалих, надається інформаційна соціально-правова підтримка, і вирішуються матеріальні проблеми.

Психологічна реабілітація військовослужбовців у військових госпіталях акцентує увагу на наступному:

– наданні послуг фахівцями з психологічної допомоги, таких як психопрофілактика, психологічне консультування, психодіагностика, психологічна корекція, психологічна реабілітація, психотерапія, психологічний розвиток військовослужбовців;

– створенні сприятливих соціально-психологічних умов для психологічної реабілітації поранених в госпіталах;

– підвищенні об'єктивних умов психологічної реабілітації шляхом підвищення професійного рівня госпітальних психологів, включаючи їх професійну підготовку, розвиток професійно-значущих якостей та інше.

Психологічна реабілітація військовослужбовців у військових санаторіях спрямована на наступні завдання:

– вивчення особливостей прояву розладів адаптації військовослужбовців, включаючи вплив посттравматичних стресових розладів та дії вторинних стресових факторів соціального порядку, таких як соціальне відкидання;

– супровід процесу психологічної реадaptaції військовослужбовців;

– проведення коригування смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців за допомогою екзистенційної терапії;

– проведення психокорекційної роботи з ветеранами та оцінку позитивних адаптивних зрушень.

**Висновки.** Результати дослідження організаційних ресурсів психологічної реабілітації військовослужбовців свідчать про необхідність багатовекторного підходу до розв'язання цієї проблеми. Покращення системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій – це важливий завдання для забезпечення їхнього фізичного і психічного благополуччя після повернення з війни.

Психологічні травми можуть проявлятися по-різному у військовослужбовців та цивільних жителів, які постраждали внаслідок війни, через специфічні особливості їхнього досвіду і оточення. Обидві групи можуть демонструвати подібні симптоми ПТСР, такі як рекурентні кошмари, роздратованість та тривожність. Проте специфіка цих травм буде залежати від конкретного досвіду і реакції кожної особи. Важливо забезпечити обидві групи психологічною підтримкою та професійною допомогою для подолання наслідків травм.

### Список використаної літератури

1. Куц А.М. Особливості прояву психологічних травм військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях. Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/17747>
2. Колосович О.С. Психологія взаємодії у військово-професійному середовищі : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 232 с. Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2359/1/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.%202018.pdf>
3. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник для студ. вищих навч. закл. К. : ВК ТОВ "Тандем", 2004. 656 с.
4. Китрар В. Роль та місце морально-вольових якостей у загальній системі підготовки майбутніх військовослужбовців. *Проблеми освіти*. Випуск 2(97), 2022. С. 266-277. Режим доступу до ресурсу: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/80>
5. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. К.іів: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с. Режим доступу до ресурсу: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_2015.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015.pdf)
6. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : Монографія. Київ: НАОУ, 2005. 322 с. Режим доступу до ресурсу: <https://irbis-nbuv.gov.ua/publ/REF-0000259451>

7. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ: Талком, 2016. 246 с. Режим доступу до ресурсу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051503.pdf>
8. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник НАОУ. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118– 124. Режим доступу до ресурсу: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/23a6da05-ac68-46c2-a1f6-d945c83c4791/content>
9. Колесніченко О.С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків: ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с. Режим доступу до ресурсу: [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf)

## FEATURES OF MENTAL REACTIONS IN MILITARY PERSONNEL AFFECTED BY WAR

**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*

**Volodymyr Zhyhaylo**

*Interregional Academy of Personnel Management  
149, Zelena St., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: volodymyr.zhyhaylo@gmail.com*

The war in Ukraine has raised the relevance of the problem of maintaining the mental health of military personnel to a fundamentally new level. After all, participation in combat operations is almost always accompanied by a stress reaction of the body, which, without appropriate timely qualified assistance, can lead to adverse consequences for both the serviceman himself and society as a whole. Psychological traumatization of personnel causes a decrease in the effectiveness of performing assigned tasks and an increase in non-combat losses.

An effective psycho-prophylactic tool is psychological counseling, which is much more accessible compared to other types of psychological assistance that require significant time, certain training, equipment, etc. In the case of servicemen's appeal immediately after experiencing traumatic events, psychological counseling often takes on the character of crisis counseling.

In the process of consulting with servicemen, veterans and members of their families, civilian psychologists may encounter a number of problems, many of which are similar to those that civilians address. However, all these problems arise in the context of the requirements for a consultant within the framework of military culture. This criterion means that they understand military roles, language, background, show a willingness to accept army slang, are willing to endure military jokes or vice versa – military traumatic stories, can provide the necessary assistance with disorders that are characteristic only for the military, etc.

**Key words:** mental reactions, military personnel, combat stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), traumatic experience, psychological adaptation, emotional disorders, anxiety, depression, aggression, mental health, military rehabilitation, psychological support, social adaptation, psychotherapy, combat trauma, psychophysiological consequences of war.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923.2:159.922.8:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.7>

## РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Всеволод Зеленін**

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,*

*вул. Пирогова, 2, м. Київ, Україна, 02000*

*<https://orcid.org/0000-0003-1267-9308>*

*e-mail: sevacello@gmail.com*

В статті висвітлюється актуальне питання щодо визначення ролі самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності. Тривалий період соціальної невизначеності, які охопив суспільство в Україні, безпосередньо впливає на рівень самоефективності та основні складові самореалізації особистості. В таких умовах життя роль самоефективності та адаптивних стратегій набуває особливого значення для продовження нормального рівня самореалізації. Крім того, вони дозволяють людям не здаватися перед перешкодами, які виникають у професійній діяльності, навчанні та взаємостосунках.

Було розглянуто самоефективність, що визначає вірі у свої сили та здатність досягати поставлених цілей, та адаптивним стратегіям – сукупності гнучких підходів до дії, що дозволяють коригувати поведінку відповідно до змінних умов. Ці чинники взаємодіють між собою та впливають на процес самореалізації в умовах соціальної невизначеності.

Правильніший вибір напрямку розвитку та усвідомлення доступних можливостей є ключовими компонентами успішної самоефективності, які дозволяють ефективно використати наявні ресурси для розвитку особистісних і професійних навичок та підвищують рівень самореалізації. Було зазначено, що особистісна та професійна самореалізація, стресостійкість стають не лише бажанням, а необхідністю для збереження мотивації, продуктивності та якості життя. Крім того, дослідження вказують на значну негативну кореляцію між тривогою, стресом та самоефективністю.

Отже, самоефективність та адаптивні стратегії впливають на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності. Самоефективність, визначається як впевненість у власних силах досягати цілей, мотивує до подолання труднощів, тоді як адаптивні стратегії дозволяють гнучко змінювати підходи та дії, щоб відповідати мінливим обставинам та максимально реалізувати свій потенціал. Разом ці два компоненти забезпечують стійкість, розвиток та досягнення життєвих цілей попри невизначеність.

*Ключові слова:* психологія, особистісна самореалізація, професійна самореалізація, самоефективність, адаптація, соціальна невизначеність.

**Постановка проблеми.** В наш час українське суспільство переживає період радикальних викликів та перетворень, коли змінам піддаються не тільки деякі соціальні структури, а й цінності, моральні та правові норми та пріоритети. В таких умовах життя здатність адаптуватися та можливість продовжувати особистісний розвиток стають необхідними для успішної самореалізації [1].

Самореалізація, що розглядається як процес повного розкриття потенціалу особистості, досягнення цілей та сенсу життя, може відігравати ключову роль у підтримці та відновленні психологічного стану та адаптації в умовах соціальної невизначеності. Це поняття виходить за межі простого виживання і спрямоване на розвиток та процвітання особистості навіть у найскладніших обставинах життя [2; 3].

Питання особистісної та професійної самореалізації органічно пов'язане з особистісним розвитком. Зрілість самоуявлення, самооцінки, рефлексії та рівень соціальних очікувань людини впливають на її самореалізацію. Глобальна нестабільність і мінливість, тривалий військовий конфлікт та соціально-економічна нестабільність вказують на необхідність розвитку адаптивних стратегій особистості, розвитку стресостійкості [4]. В таких умовах особистість повинна знаходити можливість для самореалізації та механізми підвищення її ефективності.

**Мета роботи** – визначити роль самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності.

**Виклад основного матеріалу.** В сучасних умовах соціальної невизначеності у людей спостерігаються порушення психічного здоров'я, що може приводити до дезорганізації емоційних, когнітивних та поведінкових функцій. Зокрема, це проявляється у порушенні регуляції почуттів, емоцій, думок, а також у фізіологічних змінах, когнітивних спотвореннях та дезадаптивних механізмах подолання стресу. В умовах соціальної невизначеності відбувається порушення регуляції негативних емоцій, таких як страх, гнів, ненависть, розчарування, смуток, приниження, невизначеність і безнадія, що негативно впливають на психічний стан особистості, її особистісну та професійну самореалізацію [5; 6]. Крім того, високий рівень емоційного виснаження, цинізму або відстороненості, зниження мотивації до подальшої діяльності негативно впливає на життєдіяльність та здатність до успішної адаптації, самореалізації у кризових умовах. Це зумовлює невизначеність життєвих смислів і цінностей людини. Слід зазначити, що саме життєві смисли та цінності визначають провідні мотиви людської діяльності та відображаються на життєздатності людини, її самореалізації [7].

Самореалізація – це процес становлення особистості, результатом якого є поява цінностей – цілей, напрямків і способів діяльності, що відповідають індивідуальним здібностям, а також здатність самостійно і автентично реалізовувати власне призначення через постановку цілей. Професійна самореалізація – це внутрішнє прагнення людини максимально впливати на себе та зберігати якомога більше відображеної суб'єктивності у професійній діяльності. Професійна самореалізація як спосіб особистого функціонування та розвитку зводиться до трьох основних класів психічних явищ, тобто вона може виступати як процес, стан (огляд на певному етапі) та властивість суб'єкта [8; 9].

Науковці зазначають, що самореалізація, як процес розкриття та реалізації свого потенціалу, впливає на загальний рівень задоволення життям та психологічний добробут особистості. З іншого боку, певний рівень життя, включаючи матеріальне забезпечення, соціальні умови та можливості для розвитку, може створювати передумови для самореалізації [10].

Ефективність самореалізації залежить від взаємозалежних і взаємопов'язаних факторів соціокультурного розвитку суспільства. Ці фактори вказують на зовнішні рамки самореалізації та впливають на поведінку особистості, прийняття нею найважливіших рішень, змінюють систему ціннісних орієнтацій. Правильний вибір напрямку розвитку та визначення доступних можливостей є ключовими факторами успіху, які можуть сприяти використанню доступних ресурсів для розвитку особистісних та професійних навичок та підвищити рівень самореалізації. Крім того, було встановлено, що саморозвиток є запорукою успішного професійного становлення та подальшої самореалізації людини в житті. Завдяки самореалізації людина прагне до самовдосконалення, розвитку своїх моральних якостей та пошуку вищого сенсу життя [1; 11].

Велике значення мають особисті антистресові навички, вміння контролювати власні емоції, здатність управління стресом та рівень адаптації до кризових умов, самоактуалізація, самоздійснення, самоефективність. Толерантність, саморозвиток, резильєнтність,

рівень емпатії, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, мотивація, відносини із людьми впливають на процеси самореалізацію особистості [12].

Психологічна стійкість стосується здатності людини адаптуватися та відновлюватися після негараздів, стресу, травми чи трагедії. Вона передбачає не уникнення викликів, а підтримку нормального функціонування попри труднощі, а також потенціал для особистісного зростання та розвитку завдяки такому досвіду. Дослідження, проведені на різних вибірках, показують негативну кореляцію між психологічною стійкістю та психічними симптомами після переживання травматичних подій [13].

Процес розвитку психологічної резильєнтності належить до когнітивної оцінки особистості, яка регулює можливість пошуку ефективних форм адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, за допомогою яких стійкі особистості будують своє бачення реальності, породжують рішення та поведінку, які дозволяють їм адаптуватися до стресових або умов соціальної невизначеності [10; 14].

Психологічна стійкість діє як захисний фактор проти різних негативних наслідків для психічного здоров'я після переживання травматичних подій та сприяє ефективній самореалізації особистості [13]. Було встановлено, що істотною складовою самореалізації є демонстративне постановлення людиною цілей своєї діяльності. Самореалізація починається із соціального самовизначення і триває до кінця життя людини. Факторами, що визначають процес самореалізації, є людські потреби, інтереси, цілі та ідеали. Потреба в особистій самореалізації може вважатися фундаментальною. Її основною суттєвою особливістю є полівалентність, а саме можливість її задоволення майже в усіх сферах життя. Іншими визначальними факторами феномену самореалізації є внутрішні прагнення, мотиви індивіда, його внутрішня потреба та зовнішні чинники, що діють через прорив внутрішніх причин. Індивід може бути змушений до певної діяльності, але його не можна змусити до самореалізації [4]. Для ефективної самореалізації людина повинна визначити своє місце у світі соціокультурних відносин, керуючись потребами суспільства, його культурними пріоритетами та особливостями [1].

Самореалізація особистості поєднує в собі усвідомлення, вибір та втілення тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації потенціалу, формуванню особистої системи наративів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановці цілей та визначенню шляхів їх досягнення та створенню себе [4; 15]. Вона не лише сприяє психологічному зростанню, але й посилює відчуття досягнення та задоволення людей в особистісній та професійній сферах. В організаційному контексті самореалізація допомагає адаптуватися до складних ситуацій та приймати раціональні рішення [16]. Як зазначають Hryshchenko та Zelenin (2025), самореалізація може виступати як механізм подолання травматичного досвіду, трансформуючи його в ресурс для особистісного зростання [17]. У своїй роботі Сердюк та ін. (2024) вказують, що навіть у найскладніших умовах соціальної невизначеності людина прагне до саморозвитку та самореалізації своїх можливостей, що може стати потужним джерелом внутрішньої стійкості та сприяти адаптації [18].

Психологічна стійкість відіграє ключову роль у процесі швидкої адаптації до змін, подоланні викликів та поверненні до нормального життя. Завдяки резильєнтності особистості зберігають здатність протистояти викликам сучасності та підтримувати ресурси для швидкої адаптації. Використовуючи стійкість, особистості можуть будувати та перебудовувати життєвий шлях, відновлювати баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на стреси, використовуючи їх як потенціал для зростання.

В цілому результати свідчать про те, що особистісні ресурси, риси та внутрішній потенціал можуть впливати на когнітивні здібності під час стресу, сприяти адаптації до стресових умов та допомагати приймати рішення. Одними з таких ресурсів є позитивне ставлення та позитивні емоції, розвиток яких сприяє підтриманню емоційної рівноваги, покращенню комунікації та взаємовідносин, підвищенню самооцінки, конструктивному



вирішенню конфліктів і прийняттю обґрунтованих рішень [19; 20]. Індивідуальні відмінності в соціально-емоційному функціонуванні впливають на результати функціонування в умовах соціальної невизначеності. Особистісні характеристики, такі як вміння контролювати емоції, стійкість, прагнення до досягнень і наполегливість, а також високий рівень позитивних емоцій і низький рівень гніву, імпульсивності, тривоги та вразливості, сприяють підвищеній когнітивній продуктивності в період стресових ситуацій [21].

В сучасних наукових дослідженнях було встановлено позитивний вплив самоєфективності на процес самореалізації. Самоєфективність може визначати, як людина відчуває, думає, мотивує себе та поводить відповідно до своїх бажань. Крім того, вона є ключовим фактором, що сприяє успішному розвитку в будь-якій сфері інтересів, оскільки вона впливає на вибір, який роблять люди, та на способи поведінки, яких вони дотримуються. Завдяки самоєфективності особистості можуть знайти правильне рішення для розв’язання проблеми, впоратися із труднощами, а умовах соціальної невизначеності. При цьому велика роль належить рівню самооцінки. Саме висока самооцінка сприяє досягненню успіху та особистому благополуччю в багатьох аспектах. Людина з високою самооцінкою усвідомлює, що вона здатна об’єднати свої здібності, щоб виконати завдання та досягти хорошого результату відповідно до своїх очікувань [16].

Доведено, що висока самоєфективність збереже якості та кількість зусиль, необхідних для наполегливого виконання завдання, люди з високою самоєфективністю, як правило, намагатимуться наполегливо долати виклики та виконувати завдання, якщо вони вже мають відповідні навички вони продовжують розвиватися та самореалізовуватися в умовах соціальної невизначеності. Було визначено ефективні способи розвитку самоєфективності, а саме визначення цілі та встановлення результатів; розвиток навичок управління емоціями та стресом; розвиток компетенції через практику; формування позитивних установок; соціальна підтримка та зворотний зв’язок; розвиток мотивації; фіксувати прогрес.

В умовах соціальної невизначеності важливо опиратися на стратегії, які дозволяють швидко адаптуватися, знижувати рівень стрес та підтримувати мотивацію. Для підвищення ефективності цих процесів необхідні особистісні ресурси резильєнтності, такі як високий рівень оптимізму та самоповаги, життєстійкість, активне подолання, просоціальна поведінка, наявність цілей, копінг-компетентність, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, локус контролю, самоєфективність та досвід [22].

Таблиця 1

Механізми розвитку адаптивних стратегій в умовах соціальної невизначеності

| Механізм                                                | Вплив                                                                                  | Ефект                                                                      |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Гнучке мислення та переоцінка ситуації                  | Розглядати події з різних ракурсів, шукати альтернативні інтерпретації та варіанти дій | Зменшення когнітивних зусиль при навантаженні, зростання креативності      |
| Розвиток резильєнтності та емоційної регуляції          | Збереження внутрішнього балансу й стійкості під тиском                                 | Зменшення стресу, краща концентрація та прийняття рішень                   |
| Соціальна підтримка                                     | Підтримка родини, друзів, колег                                                        | Збільшення ресурсів та впевненості, зменшення ізоляції                     |
| Прогнозування сценаріїв та планування на випадок невдач | Створення декількох реалістичних сценаріїв майбутнього та відповідних планів дій       | Зменшення страху від невизначеності, підвищення рівня швидкості реагування |
| Планування часу                                         | Адаптивне управління пріоритетами та ресурсами                                         | Скорочення прокрастинації, більш реалістичні дедлайни                      |
| Навчання та розвиток навичок                            | Робота з випадковими або непередбачуваними ситуаціями через симуляції та кейси         | Набуття нових компетенцій та підвищення професійної гнучкості              |

Джерело: складено автором на основі [4;12; 14;16; 22]

Підвищена рівня адаптивності, а саме гнучке мислення та поведінкові стратегії дозволяють швидко реагувати на зміни та знаходити нові можливості навіть за умов невизначеності. Віра у свої сили знижує тривожність, підвищує мотивацію та послідовність у діях, що сприяє самоефективності. Велика роль належить соціальній підтримці. Міцні соціальна допомога сприяє зниженню рівня стресу, розширює доступ до ресурсів та зменшує відчуття ізоляції в умовах соціальної невизначеності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Було встановлено, що самоефективність та адаптивні стратегії впливають на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності. Адаптивні стратегії управління невизначеністю такі як гнучкість мислення, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та соціальна підтримка дозволяють ефективно корегувати поведінку, зменшувати рівень тривожності та використати нові можливості для самореалізації. Поєднання різних форм адаптивних стратегій забезпечує більш стійку самореалізацію в умовах соціальної невизначеності. Крім того, особистість з високим рівнем самоефективності вірить, що може зробити щось, щоб вплинути на обставини. Люди з високою самоефективністю будуть працювати наполегливіше, щоб подолати виклики у складних ситуаціях соціальної невизначеності.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення вікових та гендерних особливостей підтримки ефективної особистісної та професійної самореалізації в умовах викликів сучасності.

### Список використаної літератури

1. Ilyina A. Self-realization of personality in the conditions of sociocultural transformation. *Naukove piznannya: metodolohiia ta tekhnolohiia - Scientific cognition: methodology and technology*. 2019. Vol. 2 (43). P. 32-38. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6737>.
2. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability Rehabil.* 2023. P. 1–11. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222>.
3. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S., Prorok N., Kalishchuk S., Kolinko M., Binkivska K. Self-Development as a Vector of Sustainable Development of Society: The Perspective of Ukrainian Students. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13(1). P. 428. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p428>.
4. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Pereylygina L., Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(53). P. 288-297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>.
5. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
6. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
7. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*. 2023. Vol. 53. P. 207-211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>.
8. Blynova O., Kisil Z., Tkach T., Semenova N., Semenov O., Kamisnka S., Popovych I. Psychological manifestations of professional marginality of future social welfare professionals. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7(SI). P. 218–233. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1229>.

9. Popovych I., Chervinskyi A., Kazibekova V., Chervinska I., Machynska N. Empirical research of the typology of social expectations of the personality. *Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(43). P. 112–122. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.43.07.11>.
10. Kandiuk-Lebid S., Mazur V., Oleksiuk O., Starieva A., Chumachenko O., Shevchenko O. (2024). Developing inclusive competence of future socioeconomic specialists to meet modern challenges and constraints. *Multidisciplinary Reviews*. 2024. Vol. 7. P. 2024spe043. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe043>.
11. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol. 11(3). P. e817. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817>.
12. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
13. Cheng P., Wang L., Zhou Y., Ma W., Li W. Exploring the differential effects of psychological resilience and social support in mitigating post-traumatic psychiatric symptoms: real-world network analysis of front-line rescuers. *BJPsych Open*. 2024. Vol. 10(3). P. e109. [doi:10.1192/bjo.2024.64](https://doi.org/10.1192/bjo.2024.64).
14. Neumann R. J., Ahrens K. F., Kollmann B., Goldbach N., Chmitorz A., Weichert D., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Lieb K., Tüscher O., Plichta M. M., Reif A., Matura S. The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*. 2022. Vol. 272(4). P. 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>.
15. Maksymenko S., Osyodlo V. Structure and personal determinants of professional self-realization of the subject. *Problems of modern psychology*. 2019. Vol. 8. P. 3–19. <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162000>.
16. Ayunanda S. N. The effect of self-efficacy on self-actualization in early adulthood. *Jurnal Psikologi*. 2024. Vol. 1(2). P. 1–10. <https://doi.org/10.47134/jpp.v1i2.2140>.
17. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В. Психологічні технології сприяння позитивному психологічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. м. Київ. 2024. 168 с.
18. Hryshchenko M., Zelenin V. Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*. 2025. Vol. 4. P. 688. <https://doi.org/10.56294/sctconf2025688>.
19. Giles G. E., Cantelon J. A., Navarro E., Brunyé T. T. State and trait predictors of cognitive responses to acute stress and uncertainty. *Mil Psychol*. Vol. 37(4)2024. P. 1–8. <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2370708>.
20. 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. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.
21. Giles G. E., Navarro E., Elkin-Frankston S., Brunyé T. T., Elmore W. R., Seay J. F. Characterizing Relationships Among the Cognitive, Physical, Social-emotional, and Health-related Traits of Military Personnel. *Mil Med*. 2023. Vol. 188(7-8). P. e2275–e2283. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad002>.
22. Imran A., Tariq S., Kapczynski F., de Azevedo Cardoso T. Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2024. Vol. 46. P. e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>.

**THE ROLE OF SELF-EFFICACY AND ADAPTIVE STRATEGIES  
FOR EFFECTIVE SELF-REALIZATION OF THE INDIVIDUAL  
IN CONDITIONS OF SOCIAL UNCERTAINTY****Vsevolod Zelenin***Mykhailo Dragomanov State University  
2, Pirogov Str., Kyiv, Ukraine, 02000  
<https://orcid.org/0000-0003-1267-9308>  
e-mail: sevacello@gmail.com*

The article highlights the topical issue of determining the role of self-efficacy and adaptive strategies for effective self-realization of the individual in conditions of social uncertainty. The prolonged period of social uncertainty that has engulfed Ukrainian society directly affects the level of self-efficacy and the main components of self-realization. In such conditions, the role of self-efficacy and adaptive strategies becomes particularly important for maintaining a normal level of self-actualization. In addition, they allow people not to give up in the face of obstacles that arise in professional activities, education, and interpersonal relationships.

Self-efficacy, which determines belief in one's own strengths and ability to achieve set goals, and adaptive strategies, a set of flexible approaches to action that allow one to adjust behavior in accordance with changing conditions, were considered. These factors interact with each other and influence the process of self-actualization in conditions of social uncertainty.

The right choice of direction for development and awareness of available opportunities are key components of successful self-efficacy, allowing the effective use of available resources for the development of personal and professional skills and increasing the level of self-actualization. It has been noted that personal and professional self-actualization and stress resistance are not only a desire but a necessity for maintaining motivation, productivity, and quality of life. In addition, studies indicate a significant negative correlation between anxiety, stress, and self-efficacy.

Thus, self-efficacy and adaptive strategies influence personal self-actualization in conditions of social uncertainty. Self-efficacy, defined as confidence in one's ability to achieve goals, motivates one to overcome difficulties, while adaptive strategies allow one to flexibly change approaches and actions to respond to changing circumstances and maximize one's potential. Together, these two components ensure resilience, development, and the achievement of life goals despite uncertainty.

*Key words:* psychology, personal self-actualization, professional self-actualization, self-efficacy, adaptation, social uncertainty.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9.07:616.89-008.441.44

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.8>

## ІНТЕГРАЦІЯ ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (АСТ) У КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

**Владислава Калашнікова**

*Сумський державний університет  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40000  
<https://orcid.org/0009-0007-4060-9741>  
e-mail: vladissslava3@gmail.com*

**Тетяна Іванова**

*Сумський державний університет  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40000  
<https://orcid.org/0000-0002-9394-8858>  
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Стаття присвячена розробці інтегративного підходу до корекції соціальної тривожності на основі синтезу терапії прийняття та відповідальності (АСТ) і позитивної психотерапії (ППТ). Соціальна тривожність, поширеність якої сягає 12-15% протягом життя, характеризується інтенсивним страхом негативного оцінювання та схильністю до уникнення соціальних ситуацій. Проблема набуває особливої актуальності в умовах військових конфліктів, що підвищують ризики розвитку тривожних розладів. Попередні дослідження виявили двокомпонентну структуру соціальної тривожності: інтерперсональний компонент (труднощі у відстоюванні особистих інтересів) та інтраперсональний (внутрішній дискомфорт, що призводить до соціальної ізоляції). Традиційні односторонні терапевтичні втручання не завжди забезпечують стійкі довготривалі результати, що зумовлює необхідність пошуку інтегративних моделей.

У статті проаналізовано теоретичні основи та доказову базу АСТ і ППТ. АСТ, розроблена на основі теорії реляційних фреймів, спрямована на подолання когнітивного злиття та уникнення досвіду через розвиток психологічної гнучкості. ППТ орієнтована на реконструкцію особистісних ставлень через опрацювання базового, актуального та ключового конфліктів. Виявлено, що інтеграція цих підходів дозволяє нейтралізувати їхні обмеження: АСТ компенсує ризик токсичного позитиву ППТ, а ППТ збагачує АСТ ресурсним підходом.

Представлено практичну модель інтеграції, що включає вісім ключових інтервенцій: переосмислення тривоги, оцінка результатів, послаблення опору, саморегуляція, децентрація від тривоги, прояснення цінностей, мотивація до змін, активація ресурсів та зменшення уникнення. Кожна інтервенція поєднує техніки обох підходів і спрямована на роботу з різними аспектами соціальної тривожності. Модель забезпечує комплексний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формуючи стійкі навички психологічної гнучкості та ресурсності. Інтегративний підхід створює можливість не лише знизити симптоматику, але й забезпечити клієнтів інструментами для повноцінного, орієнтованого на цінності життя з довготривалим збереженням терапевтичних результатів.

*Ключові слова:* соціальна тривожність, терапія прийняття та відповідальності, позитивна психотерапія, психологічна гнучкість, інтегративний підхід, психотерапевтичні інтервенції, когнітивна дефузія, ресурсність особистості.

**Постановка проблеми.** Сучасна психотерапевтична практика дедалі частіше стикається з необхідністю пошуку та розробки нових підходів до роботи з тривожними розладами. Традиційні методи, хоча й демонструють певну ефективність, не завжди забезпечують стійкі довготривалі результати, особливо у випадках складної симптоматики соціальної тривожності. Це зумовлює актуальність розробки інтегративних терапевтичних моделей, здатних охопити як поведінкові, так і ціннісно-смыслові аспекти особистісного функціонування.

Поширеність соціального тривожного розладу сягає 12-15% протягом життя, причому жінки страждають на нього частіше, з більш вираженою симптоматикою [12]. В умовах військових конфліктів ризики його розвитку істотно зростають [3]. Попередні дослідження виявили, що соціальна тривожність має двокомпонентну структуру, яка охоплює інтерперсональний та інтраперсональний фактори [2]. Інтерперсональний компонент пов'язаний із труднощами у відстоюванні власних інтересів і невпевненістю у процесі взаємодії з іншими людьми, навіть без свідомого уникнення контактів. Натомість інтраперсональний компонент відображає глибинний внутрішній дискомфорт у соціальних ситуаціях, що супроводжується підвищеним самоконтролем, самокритичністю та схильністю до соціальної ізоляції. Така структурна складність соціальної тривожності свідчить про те, що вона не зводиться лише до поведінкових проявів страху чи сором'язливості, а охоплює цілу систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних та міжособистісних процесів, що потребують фокусних, диференційованих терапевтичних підходів [2].

Перспективним напрямом у роботі з проявами соціальної тривожності є синтезоване використання терапії прийняття і відповідальності (АСТ) та позитивної психотерапії (ППТ). Така інтеграція дозволяє поєднати глибоке усвідомлення і прийняття внутрішніх переживань індивідом (використання АСТ) із розвитком позитивних установок, життєвих смислів і міжособистісної гармонії (ключові принципи ППТ). Таким чином створюється цілісна модель психологічної допомоги, яка одночасно знижує інтенсивність тривоги та активізує внутрішні ресурси особистості. Зазначений підхід відкриває широкі можливості переходу від вузько симптоматичних тактик, орієнтованих на роботу з окремими проявами емоційних розладів до більш гнучкої, гуманістично орієнтованої стратегії корекції соціальної тривожності.

Слід звернути увагу, що для соціальної тривожності характерними є такі особливості як уникнення досвіду та дефіцит позитивних ресурсів, що є додатковим аргументом для використання саме інтегративного підходу. АСТ дозволяє зменшити вплив першого механізму, навчаючи прийняттю та толерантності до внутрішнього дискомфорту, в той час як ППТ компенсує другий дисфункційний механізм, сприяючи відновленню почуття власної цінності, довіри до себе та інших. Взаємодія цих підходів буде не просто створювати умови для редукції симптомів, але сприяти глибинній перебудові когнітивно-емоційної системи особистості.

Отже, **мета** представленого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці практичної моделі інтеграції АСТ і ППТ для корекції соціальної тривожності, яка б враховувала як механізми зниження симптоматики, так і шляхи активації особистісного росту та самореалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Терапія прийняття та відповідальності (АСТ), розроблена Стівеном Гейзом у 1982 році, являє собою психотерапевтичний підхід, що акцентує увагу на усвідомленому прийнятті власних думок та почуттів замість їх придушення чи уникнення [8]. АСТ базується на теорії реляційних фреймів і спрямована на подолання когнітивного злиття та уникнення досвіду через розвиток психологічної гнучкості. Шість основних компонентів АСТ (прийняття, когнітивна дефузія, контакт із



теперішнім моментом, «Я» як контекст, цінності та зобов'язання) функціонують синергетично, створюючи цілісну систему подолання життєвих проблем [13]. АСТ застосовує широкий спектр технік, спрямованих на розвиток цих процесів: вправи на спостереження за думками без осуду, техніки заземлення, роботу з цінностями, а також активне використання метафор, що створюються з урахуванням індивідуальних потреб клієнта. Метааналіз Г. Жаклін та ін. [11] продемонстрував помірний або виражений вплив АСТ у зниженні симптомів тривожності, депресії та стресу. Порівняльне дослідження Е. Форман та ін. [10] виявило, що учасники, які проходили АСТ, демонстрували вищий рівень прийняття власних переживань і більшу залученість у діяльність, що відповідає їхнім цінностям, порівняно з традиційною КПТ.

Позитивна психотерапія (ППТ), створена Насратом Пезешкіаном у 1968 році, орієнтована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості через інтеграцію західних та східних концепцій психологічного здоров'я [5]. Особливістю ППТ є одночасна корекція трьох груп особистісних відношень (до себе, до світу, до іншого) через опрацювання базового, актуального та ключового конфліктів [6]. У межах даного підходу використовуються три основні моделі: «Баланс» (тіло, діяльність, фантазії, контакти), «Актуальні здібності» (первинні та вторинні здібності, що формуються на основі фундаментальних здатностей любити та пізнавати) та «Ідентифікація» (ставлення до Я-Ти-Ми-Пра-Ми, що формується під впливом батьківських моделей) [1, 4, 5]. Для вирішення конфліктів ППТ використовує п'ятиетапну модель (спостереження/дистанціювання, інвентаризація, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей) та три основні техніки: позитивну реінтерпретацію (усвідомлення функції проблеми в житті), крос-культурний підхід (використання прикладів різних культур та історичних періодів) і техніку метафори (зміна типу мислення на образне) [1]. Дослідження Е. Алексіу та ін. [9] підтвердило ефективність ППТ у зниженні тривожності, депресії та стресу у медичних працівників, а також підвищення їхньої задоволеності життям.

Таким чином, спільними рисами АСТ та ППТ є акцент на усвідомленні та активне використання метафор як терапевтичного інструменту. Водночас зазначені підходи мають певні відмінності: ППТ зосереджується на посиленні позитивних емоцій та сильних сторін, тоді як АСТ фокусується на прийнятті неприємних переживань для досягнення психологічної гнучкості. Крім того, АСТ є коротко- або середньостроковим втручанням (6-16 сесій), ППТ може бути більш тривалою (12-20 сесій). До переваг АСТ належить висока ефективність при широкому спектрі запитів та велика доказова база, проте підхід може бути складним для осіб у кризі або з високим рівнем когнітивного злиття. ППТ характеризується доступністю для різних соціальних груп, однак може сприяти виникненню токсичного позитивного настрою.

Слід зазначити, що на даний час вже існують дослідження, які показують високі результати терапевтичних впливів при інтегративному поєднанні АСТ та ППТ. Зокрема, дослідження Г. Арслан та ін. [7] продемонструвало підвищенні рівня щастя, психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів при спільному використанні психотерапевтичних інтервенцій обох підходів. Результативність їх одночасного використання полягає в тому, що інтеграція цих підходів дозволяє нейтралізувати наявні обмеження: АСТ компенсує ризик токсичного позитиву ППТ через акцент на прийнятті негативних емоцій, а ППТ збагачує АСТ ресурсним підходом та позитивною самооцінкою. Така синергія може стати особливо перспективною для корекції соціальної тривожності, оскільки поєднує глибоке прийняття емоційного досвіду з розвитком ресурсності особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Інтеграція АСТ і ППТ у межах єдиної програми корекції соціальної тривожності створює збалансований підхід, що враховує специфіку дво-

компонентної структури цього феномену. Для інтерперсонального компоненту (труднощі у відстоюванні особистих інтересів) ефективними є техніки ППТ, які активують внутрішні ресурси та посилюють впевненість у собі. Для інтраперсонального компоненту (внутрішній дискомфорт та уникнення) критично важливими є принципи АСТ, що дозволяють приймати тривогу без боротьби з нею та діяти згідно з цінностями, незважаючи на дискомфорт.

Теоретичною основою інтеграції є взаємодоповнюваність механізмів впливу обох підходів. АСТ працює з когнітивним злиттям та уникненням досвіду через розвиток психологічної гнучкості, тоді як ППТ реконструює особистісні ставлення через опрацювання внутрішніх конфліктів. Якщо АСТ навчає жити з тривогою, не дозволяючи їй керувати поведінкою, то ППТ допомагає побачити в цій тривозі ресурс для особистісного розвитку та переосмислити соціальні ситуації як можливості, а не загрози.

Таким чином, інтеграція двох напрямів формує не лише терапевтичну техніку, але й цілісну філософію допомоги, у центрі якої – прийняття людської вразливості, розвиток автентичності та здатності відновлювати контакт із власними цінностями навіть у стані страху чи невпевненості. Вона дозволяє людині не просто зменшити прояви тривоги, а навчитися взаємодіяти зі світом більш усвідомлено, відкрито та співчутливо.

Практична реалізація інтегративного підходу включає вісім ключових інтервенцій, що поєднують принципи обох терапій.

1. Переосмислення тривоги (ППТ). За допомогою позитивної реінтерпретації клієнт переосмислює ситуації, які викликають тривожність, у більш конструктивному ключі. Замість сприйняття соціальної взаємодії як загрози, клієнт навчається бачити її як можливість для розвитку, навчання або встановлення зв'язків.

2. Оцінка результатів (ППТ). Техніка «Фокусування на прогресі» спрямовує увагу клієнта на досягнуті успіхи, підсилюючи відчуття впевненості у собі та створюючи позитивний досвід подолання соціальних ситуацій.

3. Послаблення опору (АСТ). Використання метафори «Китайська пастка для пальців» допомагає клієнту зрозуміти, що боротьба з тривогою лише підсилює дискомфорт та уникнення соціальних ситуацій.

4. Саморегуляція (АСТ). Техніка «Радіо «Приреченість та похмурість» навчає клієнта дистанціюватись від нав'язливих думок, не намагаючись їх зупинити чи змінити. Клієнт отримує інструмент, який може самостійно застосовувати у будь-якій ситуації, що викликає неприємні переживання.

5. Децентрація від тривоги (АСТ+ППТ). Техніка «Усвідомлене спостереження за тривогою» дозволяє клієнту стати спостерігачем своєї тривоги. При цьому відбувається мотивація до дії: клієнт дає пораду «собі теперішньому» від «себе майбутнього» (з повноцінним життям), що поєднує прийняття з ресурсним поглядом у майбутнє.

6. Прояснення цінностей (АСТ+ППТ). Вправа «Надгробок» сприяє визначенню того, заради чого варто зіткнутись з тривогою. Цінності стають «внутрішнім компасом», важливішим за страх осуду, та мотивують до змін через усвідомлення бажаного напрямку життя.

7. Мотивація до змін (ППТ+АСТ). Техніка «Знаходження вигід від досягнення мети» спрямовує увагу на позитивні наслідки та сприяє вербалізації бажаного напрямку життя, посилюючи готовність діяти всупереч тривозі.

8. Активация ресурсів та зменшення уникнення (ППТ+АСТ). Техніка «Непомічений ресурс» дозволяє клієнту вербалізувати свої сильні сторони, які він раніше не помічав. Усвідомлення того, що він впорався з подібними ситуаціями в минулому завдяки власним ресурсам, підвищує готовність ризикнути у інших соціальних ситуаціях.

Запропонована модель забезпечує комплексний підхід до корекції соціальної тривожності, який не лише навчає співіснувати з проблемою, але й забезпечує ресурсами для повноцінного життя. Послідовне застосування інтервенцій дозволяє працювати одночасно з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами соціальної тривожності, форму-

ючи стійкі навички психологічної гнучкості та ресурсності. Інтеграція технік позитивної терапії та терапії прийняття і відповідальності підвищує ефективність корекції соціальної тривожності та забезпечує довготривале збереження результатів.

На основі теоретичного аналізу можна визначити низку рекомендацій щодо оптимального застосування розробленої моделі інтеграції АСТ і ППТ у роботі з соціальною тривожністю.

*Диференційований підхід до компонентів тривожності.* Для клієнтів із переважанням інтерперсонального компоненту (труднощі у відстоюванні інтересів, невпевненість у взаємодії) доцільно розпочинати роботу з інтервенцій ППТ (переосмислення тривоги, оцінка результатів, активація ресурсів). Це створює необхідну основу впевненості перед залученням до більш експозиційних практик АСТ. Натомість, при домінуванні інтраперсонального компоненту (внутрішній дискомфорт, уникнення) рекомендується раніше включати техніки АСТ (послаблення опору, саморегуляція), що допомагають знизити інтенсивність боротьби з тривогою та створити простір для зміни поведінки.

*Поетапність впровадження інтервенцій.* Оптимальною є послідовність – від усвідомлення (переосмислення тривоги, децентрація) до прийняття (послаблення опору, саморегуляція) і, зрештою, до дії (прояснення цінностей, мотивація до змін, активація ресурсів). Така логіка узгоджується з природним перебігом психологічних змін і сприяє поступовому формуванню готовності клієнта до трансформацій.

*Врахування рівня психологічної готовності.* Для клієнтів із високим рівнем когнітивного злиття або тих, хто перебуває в гострому стані тривоги, не рекомендується починати з інтервенцій АСТ без попередньої стабілізації через ресурсні техніки ППТ. Навпаки, клієнти зі схильністю до надмірного позитивного мислення потребують більшого фокусування на прийнятті негативних переживань через АСТ.

*Гнучкість у застосуванні.* Хоча модель передбачає вісім ключових інтервенцій, їх використання має бути гнучким і адаптованим до індивідуальних особливостей клієнта. Деякі інтервенції можуть повторюватися на різних етапах роботи, інші – модифікуватися відповідно до актуальних потреб.

*Тривалість роботи.* Орієнтовна тривалість програми корекції становить 10-16 сесій, що відповідає середньо- та короткостроковим форматам обох підходів. При цьому перші 2-3 сесії доцільно присвятити діагностиці структури тривожності та психоедукації, основний блок (6-10 сесій) – впровадженню інтервенцій, завершальні сесії (2-3) – закріпленню навичок та профілактиці рецидивів.

*Протипоказання та обмеження.* Модель не рекомендується застосовувати для осіб у гострому психотичному стані, з тяжкою депресією із суїцидальними намірами, або тих, хто перебуває в активній кризі (втрата близької людини, гостре ПТСР). У таких випадках необхідна попередня стабілізація стану за допомогою інших терапевтичних методів або медикаментозної підтримки.

**Висновки.** Представлене дослідження обґрунтовує теоретичну доцільність та практичну цінність інтеграції терапії прийняття і відповідальності (АСТ) та позитивної психотерапії (ППТ) у корекції соціальної тривожності. Соціальна тривожність являє собою складний багатокомпонентний феномен, що охоплює інтерперсональний та інтраперсональний виміри, і потребує застосування диференційованих терапевтичних стратегій.

Встановлено високу комплементарність АСТ та ППТ у роботі з різними аспектами соціальної тривожності. Якщо АСТ забезпечує механізми подолання уникнення досвіду та когнітивного злиття через розвиток психологічної гнучкості, то ППТ активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє реконструкції особистісних ставлень. Їхня інтеграція дозволяє нейтралізувати потенційні обмеження кожного підходу та створює синергетичний ефект, що підвищує загальну ефективність терапевтичного впливу.

Розроблена інтегративна модель включає вісім ключових інтервенцій, що синтезують принципи обох підходів та забезпечують комплексний вплив на когнітивні, емоційні та пове-

дінкові компоненти соціальної тривожності. Модель передбачає диференційоване застосування технік залежно від домінуючого компоненту тривожності та характеризується оптимальною тривалістю, що відповідає короткостроковому та середньостроковому форматам терапії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності розробленої моделі через проведення контрольованих випробувань, адаптацією підходу для онлайн-формату психотерапії, а також вивченням довгострокових ефектів запропонованої інтеграції у роботі з соціальною тривожністю в різних контекстах.

### Список використаної літератури

1. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)* / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 30–34. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2513>
2. Іванова Т. В., Калашнікова В. В. Розробка та валідація шкали соціальної тривоги: інтерперсональний та інтраперсональний компоненти. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. Львів, №23. С. 67–76. DOI: <https://doi.org/10.30970/ps.2025.23.8>
3. Ковальська Н. А., Жук А. М., Корженко В. І. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of Science*. 2024. № 37. С. 406–410. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.067>
4. Мельничук А. Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю за допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габітус*. 2021. №25. С. 158–162. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>
5. Сіренко О. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ-початок ХХІ ст.). *Історія науки і техніки*. Т. 8, № 2(13). С. 515–526. DOI: [https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2\(13\)-515-526](https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2(13)-515-526)
6. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2018. Т. 9, №11. С. 185–193. URL: <http://apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-9/vipusk-11-2018>
7. Arslan G., Aydoğdu U., Uzun K. Longitudinal Impact of the ACT-Based Positive Psychology Intervention to Improve Happiness, Mental Health, and Well-Being. *Psychiatric Quarterly*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>
8. Anusuya S. P., Gayatri devi S. Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review. *Cureus*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>
9. Alexiou E., Kotsoni A., Stalikas A. The Effectiveness of an Online Positive Psychology Intervention among Healthcare Professionals with Depression, Anxiety or Stress Symptoms and Burnout. *Psychology*. 2021. Vol. 12, № 3. P. 392–408. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2021.123025>
10. Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*. 2007. № 31(6). P. 772–799. DOI: <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
11. Jacqueline G. L., A-Tjak, Michelle L. Davis, Nexhmedin Morina, Mark B. Powers, Jasper A. J. Smits, Paul M.G. Emmelkamp. A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychother Psychosom*. 2015. № 84 (1). P. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.1159/000365764>
12. Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment: clinical guideline. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE). 2013. 33 p. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg159>
13. Webster M. Introduction to acceptance and commitment therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2011. № 17 (4). P. 309–316. DOI: <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005256>

## INTEGRATION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY AND ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) IN THE CORRECTION OF SOCIAL ANXIETY

**Vladyslava Kalashnikova**

Sumy State University,  
116, Kharkivska Str., Sumy, Ukraine, 40000  
<https://orcid.org/0009-0007-4060-9741>  
e-mail: [vladislava3@gmail.com](mailto:vladislava3@gmail.com)

**Tetyana Ivanova**

Sumy State University,  
116, Kharkivska Str., Sumy, Ukraine, 40000  
<https://orcid.org/0000-0002-9394-8858>  
e-mail: [sociol8tanya@gmail.com](mailto:sociol8tanya@gmail.com)

The article is devoted to the development of an integrative approach to correcting social anxiety based on the synthesis of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Positive Psychotherapy (PPT). Social anxiety, with a lifetime prevalence of 12-15%, is characterized by intense fear of negative evaluation and a tendency to avoid social situations. The problem becomes particularly relevant in the context of military conflicts, which increase the risks of developing anxiety disorders. Previous research has revealed a two-component structure of social anxiety: an interpersonal component (difficulties in defending personal interests) and an intrapersonal component (internal discomfort leading to social isolation). Traditional unidirectional therapeutic interventions do not always provide stable long-term results, necessitating the search for integrative models.

The article analyzes the theoretical foundations and evidence base of ACT and PPT. ACT, developed on the basis of Relational Frame Theory, aims to overcome cognitive fusion and experiential avoidance through the development of psychological flexibility. PPT focuses on reconstructing personal attitudes through working with basic, actual, and key conflicts. It has been found that the integration of these approaches allows neutralizing their limitations: ACT compensates for the risk of toxic positivity in PPT, while PPT enriches ACT with a resource-based approach.

A practical integration model is presented, including eight key interventions: reframing anxiety, evaluating results, reducing resistance, self-regulation, decentering from anxiety, clarifying values, motivation for change, activating resources and reducing avoidance. Each intervention combines techniques from both approaches and targets different aspects of social anxiety. The model provides a comprehensive impact on cognitive, emotional, and behavioral components, forming stable skills of psychological flexibility and resourcefulness. The integrative approach creates an opportunity not only to reduce symptoms but also to provide clients with tools for a full, values-oriented life with long-term preservation of therapeutic results.

**Key words:** social anxiety, acceptance and commitment therapy, positive psychotherapy, psychological flexibility, integrative approach, psychotherapeutic interventions, cognitive defusion, personal resourcefulness.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*



УДК 159.942:331.101.3:336.71

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.9>

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ

**Валентин Каліцинський**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,*

*вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027*

*<https://orcid.org/0009-0005-0940-417X>*

*e-mail: valik11kaa@gmail.com*

У статті здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та проявами професійного вигорання працівників банківських установ. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження в умовах економічної нестабільності, цифровізації банківської сфери та впливу воєнних дій на соціально-трудові процеси в Україні. Проаналізовано основні підходи до трактування феноменів емоційного інтелекту та професійного вигорання. Встановлено, що емоційний інтелект виконує функцію психологічного захисту, який забезпечує стресостійкість, емоційну саморегуляцію й ефективну міжособистісну взаємодію в умовах інтенсивної професійної комунікації. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 74 працівників банківських установ різних регіонів України, для яких характерна щоденна робота з клієнтами та високий рівень емоційної напруги. Використано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальник професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона. Результати показали переважання середнього та низького рівнів емоційного інтелекту, зокрема найнижчі показники зафіксовано за шкалою «керування емоціями» (66,2% низького рівня), що свідчить про труднощі з емоційною саморегуляцією та підвищену вразливість до стресу. Водночас у структурі вигорання домінують високі рівні емоційного виснаження (55,4%) та деперсоналізації (37,8%), що відображає накопичення професійної втоми та розвиток негативного ставлення до клієнтів. Кореляційний аналіз виявив слабкий, але зворотний зв'язок між показниками емоційного інтелекту та редукцією особистих досягнень, що свідчить про компенсаторну роль емоційної компетентності у збереженні професійної активності.

Зроблено висновок, що розвиток емоційної обізнаності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції може виступати ефективним інструментом профілактики професійного вигорання у банківській сфері. Матеріали дослідження можуть бути використані в діяльності HR-підрозділів, психологічних служб банківських установ, для розроблення програм професійного навчання працівників.

*Ключові слова:* емоційний інтелект, емоційне вигорання, професійне вигорання, професійна діяльність, банківські працівники.

**Постановка проблеми та аналіз досліджень.** У сучасних умовах економічної нестабільності, посилення конкуренції, цифровізації банківської сфери професійне вигорання стає однією з ключових проблем для працівників фінансових установ. Професійне вигорання, як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, негативно впливає на продуктивність праці, здоров'я працівників та загальну ефективність діяльності колективу [1]. У банківській галузі, де працівники стикаються з високим рівнем стресу через постійну взаємодію з клієнтами, фінансові ризики, обмеження у часі, бюрократичні процедури, вигорання є поширеним явищем, що зумов-



лює зниження якості обслуговування клієнтів, збільшення кількості помилок у роботі та зростання плинності кадрів. В Україні ситуація ускладнюється економічними викликами (інфляція, валютні коливання), постпандемійним відновленням, бойовими діями, що посилюють психоемоційне навантаження на банківських співробітників.

Окремої уваги заслуговує питання взаємозв'язку професійного вигорання з рівнем розвитку емоційного інтелекту, який, на думку дослідників, може виконувати функцію психологічного буфера у стресогенних умовах професійної діяльності. За визначенням Д. Гоулмана, емоційний інтелект (ЕІ) забезпечує здатність особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших осіб [2]. У контексті банківської діяльності, що передбачає високий рівень емпатії до клієнтів, здатність до самомотивації для досягнення визначених завдань та контролю емоцій у стресових ситуаціях, низький рівень ЕІ може виступати чинником посилення вигорання банківських працівників, натомість високий рівень ЕІ може сприяти його профілактиці.

Аналіз психологічних досліджень свідчить про значний інтерес науковців до проблеми професійного вигорання фахівців. Однією з найбільш відомих є концепція вигорання, запропонована К. Масlach і С. Джексон, яка містить три виміри: емоційне виснаження (відчуття спустошення), деперсоналізацію (цинічне ставлення до клієнтів чи колег) та зниження особистих досягнень (відчуття неефективності) [1].

Емпіричні дослідження підтверджують високий рівень поширеності вигорання серед банківських працівників у різних країнах. Так, за результатами дослідження, проведеного в Індії, близько 45% співробітників банків виявляють високий рівень емоційного виснаження, що зумовлено постійними комунікаціями з клієнтами та робочим перенавантаженням [3]. Аналогічно, у дослідженні пакистанських банків встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між стресом і вигоранням працівників, що зумовлює до 30% кадрових звільнень [4].

В українському науковому просторі проблеми емоційного вигорання працівників банківських установ, розвитку у них емоційного інтелекту, залишаються недостатньо дослідженими. Наявні публікації здебільшого зосереджуються на загальнопсихологічних аспектах вивчення емоційного інтелекту або на дослідженні вигорання представників соціономічних професій (педагогів, медиків, соціальних працівників), тоді як банківський сектор практично не розглядається як окрема дослідницька площина. Відсутність систематичних емпіричних досліджень зумовлює наукову та практичну потребу в поглибленому аналізі цих феноменів. Такий аналіз дозволить не лише уточнити психологічні закономірності взаємодії зазначених конструктів, а й розробити ефективні стратегії профілактики професійного вигорання фахівців в умовах високої емоційної та когнітивної напруги, притаманної банківській діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку між професійним вигоранням та рівнем розвитку емоційного інтелекту у працівників банківських установ було сформовано вибірку, що налічувала 74 респонденти, які обіймають різні посади в банківській сфері – від операціоністів і касирів до менеджерів та фінансових аналітиків. Під час формування вибірки пріоритет надавався тим категоріям працівників, чия професійна діяльність передбачає щоденну комунікацію з клієнтами, вирішення конфліктних ситуацій та емоційно насичену взаємодію в процесі обслуговування. Опитування проводилось в онлайн форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило анонімність відповідей і дало змогу охопити представників банківських установ із різних регіонів України. Віковий діапазон учасників становив від 20 до 55 років.

Для дослідження було використано два стандартизовані психодіагностичні інструменти: тест емоційного інтелекту Н. Холла [5] та опитувальник професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон [1], які дозволили комплексно оцінити ключові показники досліджуваних феноменів.

На початковому етапі було здійснено аналіз результатів діагностики рівня ЕІ серед респондентів. Вимірювання проводилось за методикою Н. Холла, яка передбачає оцінювання за п'ятьма компонентами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Кожна з наведених шкал складається із шести тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою від -3 до +3, із можливим сумарним діапазоном значень від -18 до +18.

Загальний показник ЕІ визначався як сума результатів за всіма п'ятьма шкалами, що дає можливість отримати інтегральний бал у межах від -90 до +90. Для інтерпретації результатів застосовуються такі діапазони: високий рівень ( $\geq 14$  балів для окремих шкал,  $\geq 70$  – для загального показника), середній рівень (8-13 балів для шкал, 40-69 – для загального показника), та низький рівень ( $\leq 7$  балів для шкал,  $\leq 39$  – для загального показника).

Отримані результати представлені у таблиці 1. Наведені дані демонструють загалом середній рівень розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних працівників банківських установ (середнє значення – 39,62). Найбільш вираженими компонентами є емоційна обізнаність, самомотивація та емпатія, що свідчить про відносну здатність респондентів усвідомлювати власні емоційні стани та співпереживати іншим. Натомість найнижчі результати спостерігаються за шкалою керування власними емоціями (4,18), що може свідчити про труднощі з емоційною саморегуляцією в умовах професійного стресу, характерного для банківської діяльності.

Високі показники варіативності (стандартне відхилення понад 5 для всіх шкал) вказують на суттєву індивідуальну поляризацію результатів: частина учасників демонструє високий рівень ЕІ, тоді як інша частина – низький. Отримані результати узгоджуються з висновками дослідження М. Шпак та В. Славопас [6], які виявили подібну структурну організацію профілю емоційного інтелекту серед майбутніх медичних сестер. Зокрема, для них характерним є виражений розвиток емоційної обізнаності, самомотивації та емпатії, водночас недостатньо сформоване уміння керування емоціями. Висока варіативність показників зафіксована в обох дослідженнях, що свідчить про необхідність застосування індивідуальних підходів до розвитку емоційної компетентності працівників. Разом із тим нижчий загальний рівень емоційного інтелекту, зафіксований серед працівників банківських установ, може бути зумовлений специфікою професійного навантаження. Це підкреслює значущість подальших порівняльних досліджень, спрямованих на виявлення відмінностей у структурі емоційного інтелекту фахівців різних галузей діяльності та розробку комплексних програм психопрофілактики для представників професій соціономічного типу.

Таблиця 1

**Загальна характеристика структури емоційного інтелекту  
працівників банківських установ**

| Показник              | Емоційна обізнаність | Керування емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розпізнавання емоцій інших |
|-----------------------|----------------------|--------------------|---------------|---------|----------------------------|
| Середнє значення      | 9.03                 | 4.18               | 9.69          | 8.84    | 7.88                       |
| Медіана               | 11.0                 | 6.0                | 9.0           | 10.0    | 9.0                        |
| Стандартне відхилення | 5.52                 | 6.62               | 5.94          | 6.55    | 6.22                       |

Результати розподілу показників емоційного інтелекту серед працівників банківських установ наведено у таблиці 2. Вони свідчать про домінування середнього та низького рівнів розвитку за більшістю шкал. Зокрема, 66,2% респондентів мають низький рівень за шкалою управління своїми емоціями, що засвідчує вразливість до стресових ситуацій і труднощі в емоційній саморегуляції. Така особливість є типовою для професій, пов'язаних з інтенсивною комунікацією з клієнтами, конфліктами, високим рівнем відповідальності за прийняття рішень.

У 44,6% респондентів виявлено середній рівень емоційної обізнаності, тоді як 43,2% демонструють низький рівень, що вказує на недостатнє емоційне самоусвідомлення та розуміння власних емоцій. Для банківських працівників це може виявлятися у труднощах розпізнавання ознак емоційного виснаження або недостатньому розумінні його причинно-наслідкових зв'язків.

У 41,9% працівників банку діагностовано середній рівень самомотивації, однак 45,9% осіб мають низькі показники за цією шкалою, що свідчить про слабку внутрішню мотивацію діяльності, особливо під час виконання рутинних завдань або перенавантаження.

У 45,9% респондентів виявлено середній рівень розвитку емпатії, проте у 41,9% працівників спостерігається низький рівень емпатії. Це свідчить про те, що частина співробітників банку не завжди розуміє емоційний стан клієнтів, не є достатньо емоційно чуйними, що знижує ефективність комунікативної взаємодії з іншими людьми та рівень задоволеності обслуговуванням. У банківській діяльності низький рівень емпатії може проявлятися у формалізованому підході до клієнтів без урахування їхніх потреб, емоційних переживань.

За шкалою розпізнавання емоцій інших людей також виявлено середній рівень у 48,6% працівників банку, тоді як 41,9% осіб мають низькі показники, що вказує на труднощі у зчитуванні невербальних сигналів, низький рівень здатності до правильної ідентифікації емоцій клієнтів під час спілкування з ними. Це може створювати комунікативні бар'єри у процесі соціальної взаємодії й ускладнювати роботу в команді, особливо в умовах підвищеного навантаження.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту загалом залишається помірним: 45,9% респондентів мають середній рівень, тоді як 47,3% осіб – низький. Це вказує на те, що хоча частина банківських працівників володіє базовими емоційними компетентностями, їхня узгодженість та гнучкість у реальних професійних ситуаціях залишаються недостатніми.

Таблиця 2

**Рівень розвитку емоційного інтелекту в працівників банківських установ  
за методикою Н. Холла**

| № п/п | Показник розвитку емоційного інтелекту    | Високий (к-сть) | %    | Середній (к-сть) | %    | Низький (к-сть) | %    |
|-------|-------------------------------------------|-----------------|------|------------------|------|-----------------|------|
| 1     | Емоційна обізнаність                      | 9               | 12.2 | 33               | 44.6 | 32              | 43.2 |
| 2     | Управління своїми емоціями                | 4               | 5.4  | 21               | 28.4 | 49              | 66.2 |
| 3     | Самомотивація                             | 9               | 12.2 | 31               | 41.9 | 34              | 45.9 |
| 4     | Емпатія                                   | 9               | 12.2 | 34               | 45.9 | 31              | 41.9 |
| 5     | Розпізнавання емоцій інших людей          | 7               | 9.5  | 36               | 48.6 | 31              | 41.9 |
| 6     | Інтегративний рівень емоційного інтелекту | 5               | 6.8  | 34               | 45.9 | 35              | 47.3 |

Загалом результати нашого дослідження показали, що майже половина працівників банківських установ мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Отри-

мані нами емпіричні дані, наведені у таблиці 2, свідчать про помірно виражену емоційну компетентність банківських працівників з помітним дисбалансом між когнітивним (усвідомлення емоцій) і регулятивним (керування емоціями) компонентами. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної саморегуляції, емпатії, самомотивації через тренінгові програми й системну психологічну підтримку персоналу, спрямовану на профілактику професійного вигорання та підвищення якості сервісу у фінансовій сфері.

Для дослідження професійного вигорання працівників банківських установ ми застосували методика К. Маслач та С. Джексон, яка визначає такі його показники: емоційне виснаження ( $\leq 16$  – низьке значення, 17-26 – середнє,  $\geq 27$  – високе), деперсоналізацію ( $\leq 6$  – низьке значення, 7-12 – середнє,  $\geq 13$  – високе), редукцію особистих досягнень ( $\geq 39$  – низьке значення, 32-38 – середнє,  $\leq 31$  – високе).

Таблиця 3

Загальна характеристика структури професійного вигорання працівників банківських установ

| Показник              | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Особисті досягнення |
|-----------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Середнє значення      | 29.06               | 12.55            | 33.55               |
| Стандартне відхилення | 9.93                | 5.44             | 7.45                |

Згідно з отриманими результатами (таблиця 3), середні показники свідчать про високий рівень емоційного виснаження (29,06) та деперсоналізації (12,55), а також середній рівень редукції особистих досягнень (33,55) працівників банку. Зокрема, аналізуючи результати, наведені у таблиці 4, нами встановлено, що 55,4% респондентів мають високий рівень емоційного виснаження, що відображає емоційне вигорання та втому, спричинені тривалими стресовими навантаженнями й постійною взаємодією з клієнтами.

Таблиця 4

Показники та рівні професійного вигорання працівників банківських установ

| № | Показники                    | Високий рівень |      | Середній рівень |      | Низький рівень |      |
|---|------------------------------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|   |                              | Кількість      | (%)  | Кількість       | (%)  | Кількість      | (%)  |
| 1 | Емоційне виснаження          | 41             | 55.4 | 31              | 41.9 | 2              | 2.7  |
| 2 | Деперсоналізація             | 28             | 37.8 | 41              | 55.4 | 5              | 6.8  |
| 3 | Редукція особистих досягнень | 22             | 29.7 | 36              | 48.6 | 16             | 21.6 |

Високий рівень деперсоналізації, що виявлено у 37,8% банківських працівників, свідчить про розвиток професійного цинізму, зниження емпатії та відчуження у спілкуванні з клієнтами і колегами. У контексті банківської діяльності це може виявлятися у байдужому ставленні до звернень клієнтів або формальному виконанні службових обов’язків, що підтверджується результатами досліджень Р. Авада, Х. Альяхмані, С. Хамдан [7]. Водночас середній рівень редукції особистих досягнень, який спостерігається у 48,6% осіб, свідчить про збереження певної впевненості у власній професійній компетентності, тоді як 29,7% респондентів демонструють схильність до знецінення власних результатів і відчуття неефективності, що корелює з висновками Г. Вінод та С. Амбатіпуді [8].

Для розкриття взаємозв’язків між показниками розвитку емоційного інтелекту та професійного вигорання працівників банку ми застосували коефіцієнт кореляції К. Пірсона [9].

Таблиця 5

**Кореляційні взаємозв'язки показників емоційного інтелекту та компонентів професійного вигорання банківських працівників**

|              | S1    | S2    | S3    | S4    | S5    | EE     | DP     | PA     |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| S1           | 1.00  | 0.58* | 0.74* | 0.72* | 0.76* | 0.03** | 0.08** | -0.13* |
| S2           | 0.58* | 1.00  | 0.81* | 0.54* | 0.60* | 0.08** | 0.01** | -0.07* |
| S3           | 0.74* | 0.81* | 1.00  | 0.74* | 0.75* | -0.01* | 0.03** | -0.04* |
| S4           | 0.72* | 0.54* | 0.74* | 1.00  | 0.95* | 0.10*  | 0.09*  | 0.02** |
| S5           | 0.76* | 0.60* | 0.75* | 0.95* | 1.00  | 0.01*  | 0.03*  | -0.00* |
| Загальний EI | 0.86* | 0.81* | 0.92* | 0.91* | 0.92* | 0.05*  | 0.05*  | -0.05* |

*Примітки:*  $r$  – коефіцієнт кореляції Пірсона; \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ ; емоційне виснаження – EE; деперсоналізація – DP; редукція особистих досягнень – PA; емоційна обізнаність – S1; управління своїми емоціями – S2; самомотивація – S3; емпатія – S4; розпізнавання емоцій інших людей – S5.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі зв'язки:

1) між компонентами емоційного інтелекту (EI) банківських працівників виявлено помірні та сильні позитивні кореляційні зв'язки: емоційна обізнаність (S1) з самомотивацією (S3) ( $r=0,74$  при  $p \leq 0,05$ ), емпатією (S4) ( $r=0,72$  при  $p \leq 0,05$ ) та розпізнаванням емоцій інших людей (S5) ( $r=0,76$  при  $p \leq 0,05$ ); управління своїми емоціями (S2) з самомотивацією (S3) ( $r=0,81$  при  $p \leq 0,05$ ); емпатія (S4) з розпізнаванням емоцій інших людей (S5) ( $r=0,95$  при  $p \leq 0,05$ ). Найсильніші зв'язки спостерігаються між загальним EI та його компонентами: з S1 ( $r=0,86$  при  $p \leq 0,05$ ), S3 ( $r=0,92$  при  $p \leq 0,05$ ), S4 ( $r=0,91$  при  $p \leq 0,05$ ) та S5 ( $r=0,92$  при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що компоненти емоційного інтелекту тісно взаємопов'язані та формують єдину структуру, де емпатія та розпізнавання емоцій інших людей є найбільш інтегрованими з іншими аспектами EI, що узгоджується із моделлю Дж. Мейєра, П. Саловея [10];

2) між компонентами емоційного інтелекту та емоційним виснаженням (EE) виявлено дуже слабкі кореляційні зв'язки: загальний EI з EE ( $r=0,05$  при  $p \leq 0,05$ ), S4 з EE ( $r=0,10$  при  $p \leq 0,05$ ), S1 з EE ( $r=0,03$  при  $p \leq 0,01$ ), S2 з EE ( $r=0,08$  при  $p \leq 0,01$ );

3) між компонентами емоційного інтелекту та деперсоналізацією (DP) виявлено дуже слабкі кореляційні зв'язки: S4 з DP ( $r=0,09$  при  $p \leq 0,05$ ), S1 з DP ( $r=0,08$  при  $p \leq 0,01$ ), загальний EI з DP ( $r=0,05$  при  $p \leq 0,05$ );

4) між компонентами емоційного інтелекту та редукцією особистих досягнень (PA) виявлено дуже слабкі негативні кореляційні зв'язки: S1 з PA ( $r=-0,13$  при  $p \leq 0,05$ ), S2 з PA ( $r=-0,07$  при  $p \leq 0,05$ ).

Це дозволяє зробити висновок, що розвиток емоційної обізнаності, емпатії та навичок саморегуляції може слугувати ефективним інструментом профілактики окремих проявів професійного вигорання у працівників соціономічних професій, зокрема у банківській сфері.

**Висновки.** У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що рівень розвитку емоційного інтелекту є важливим особистісним чинником, який безпосередньо впливає на формування та динаміку професійного вигорання працівників банківських установ. Емоційний інтелект сприяє розумінню власних та чужих емоцій та управлінню ними, забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, стресостійкість, емпатійність і здатність до конструктивної взаємодії з клієнтами в умовах високої емоційної напруги. Виявлено, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту корелює з підвищеними показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що знижує продуктивність праці й підвищує ризики професійного вигорання.

Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності як складової професійної культури банківських працівників.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні програм психоемоційної підтримки банківських працівників, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності діяльності фахівців банківської сфери.

### Список використаної літератури

1. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. № 2. P. 99–113. URL: <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205> (дата звернення: 20.10.2025).
2. Goleman D. P. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York: Bantam Books, 1995. 34 p.
3. Kumar S., Singh J. Emotional Intelligence and Stress among Bank Employees. *International Journal of Research in Management, Economics and Commerce*. 2018. № 8(2). P.45–52.
4. Akram T., Haider M. J., Bilal M. Impact of emotional intelligence on burnout: evidence from banking sector of Pakistan. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*. 2020. № 4(2). P. 21–28.
5. Мельник, О. В. та ін. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України : порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. *Публічне управління та територіальний розвиток*. 2022. Вип. 1, № 3. С. 1–15. URL: <https://doi.org/10.52424/pmtl.v1i3.02.01> (дата звернення: 26.10.2025).
6. Шпак М., Славопас В. Особливості розвитку емоційного інтелекту в майбутніх медичних сестер. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 8. С. 186–195. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.24> (дата звернення: 20.10.2025).
7. Awwad R. I., Aljuhmani H. Y., Hamdan S. Examining the Relationships Between Frontline Bank Employees' Job Demands and Job Satisfaction: A Mediated Moderation Model. *SA GE* 2022. №12(1). DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440221079880> (дата звернення: 20.10.2025).
8. Vinod G., Ambatipudi S. Burnout, stress, and their correlates among bank employees of South India: a cross-sectional study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*. 2024. №36. DOI: <https://doi.org/10.35371/aoem.2024.36.e22> (дата звернення: 20.10.2025).
9. Pearson K. Mathematical contributions to the theory of evolution. — III. Regression, heredity, and panmixia. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A, Containing Papers of a Mathematical or Physical Character*. 1986. №187, P. 253–318. URL: <https://doi.org/10.1098/rsta.1896.0008> (дата звернення: 25.10.2025).
10. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. № 9. P. 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> (дата звернення: 23.10.2025).

## THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL BURNOUT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE ACTIVITIES OF BANK EMPLOYEES

Valentyn Kalitsynsky

V. Hnatiuk, Ternopil National Pedagogical University,  
M. Kryvonos Street 2, Ternopil, Ukraine, 46027  
<https://orcid.org/0009-0005-0940-417X>  
e-mail: [valik11kaa@gmail.com](mailto:valik11kaa@gmail.com)

The article provides a comprehensive theoretical and empirical analysis of the relationship between emotional intelligence and professional burnout in banking employees. The relevance of the topic lies in the increased psycho-emotional stress experienced during times of economic instability and the digitalisation



of the banking sector, as well as the impact of military actions on social and labour processes in Ukraine. The main approaches to interpreting emotional intelligence and professional burnout are analysed. It has been established that emotional intelligence acts as a psychological buffer, providing stress resistance, emotional self-regulation and effective interpersonal interaction in conditions of intense professional communication. An empirical study was conducted on a sample of 74 banking institution employees in different regions of Ukraine who work with clients daily and experience high levels of emotional stress. The methodology for diagnosing emotional intelligence developed by N. Hall and the professional burnout questionnaire developed by K. Maslach and S. Jackson were employed. The results showed that average and low levels of emotional intelligence were predominant, with the lowest scores recorded on the 'emotion management' scale (66.2% at a low level). This indicates difficulties with emotional self-regulation and increased vulnerability to stress. Conversely, burnout was characterised by high levels of emotional exhaustion (55.4%) and depersonalisation (37.8%), reflecting professional fatigue and a cynical attitude towards clients. Correlation analysis revealed a weak inverse relationship between emotional intelligence and reduction of personal achievement, suggesting that emotional competence plays a compensatory role in maintaining professional activity.

It was concluded that developing emotional awareness, empathy and self-regulation skills could be an effective way to prevent professional burnout in the banking sector. The research materials could be utilised by HR departments, the psychological services of banking institutions and professional training programmes.

*Key words:* emotional intelligence, emotional burnout, professional burnout, professional activity, bank employees.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 26.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 316.77:316.343-057.17

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.10>

## ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КЕРІВНИКА

**Роксолана Карпінська**

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

**Валентин Беляк**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

У сучасному світі ефективна комунікація є основою успішного управління. Керівники, які володіють високим рівнем комунікативних здібностей, здатні ефективно взаємодіяти з підлеглими, партнерами та клієнтами, що сприяє досягненню організаційних цілей. В умовах трансформаційної економіки та нестабільності, включаючи воєнний стан, комунікативні здібності стають критично важливими для професійної діяльності керівників. Наукові дослідження показують, що понад 70% проблем в організаціях пов'язані з неефективною комунікацією, що підкреслює актуальність розвитку комунікативних навичок у керівників.

Теоретичний аналіз у роботі охоплює сутність комунікативних здібностей та компетентності керівника, структуру комунікативної компетентності, основні комунікативні бар'єри. Розглянуті шляхи самовдосконалення керівника у сфері комунікацій, включаючи розвиток емоційного контролю, соціальної перцепції та здатності до рефлексії власних дій. Доведено, що впровадження тренінгових програм у систему корпоративного навчання сприяє формуванню довірчого клімату, підвищенню відповідальності та покращенню командної взаємодії. Комунікативна компетентність розглядається не лише як професійна риса, а як стратегічний ресурс організації, який впливає на прийняття управлінських рішень, профілактику конфліктів та підтримку мотивації персоналу.

Проведений експеримент із застосуванням соціально-психологічного тренінгу показав значне підвищення комунікативної продуктивності та лідерських якостей, активацію особистісного потенціалу та поліпшення взаємодії в колективі. Формування комунікативної компетентності є ключовим фактором успіху керівника і забезпечує стабільність та ефективність роботи організації.

*Ключові слова:* керівник, менеджер, комунікативні здібності, комунікативна компетентність, соціально-психологічний тренінг (СПТ), комунікативний потенціал, комунікативні бар'єри, лідерські здібності.

**Актуальність проблеми.** У сучасному світі управління організаціями стає все більш складним через швидкі зміни в технологіях, глобалізацію та зростання ролі людського фактора. Керівник, як ключова фігура в організації, витрачає до 90% свого робочого часу на комунікацію: переговори, мотивацію персоналу, вирішення конфліктів та обмін інформацією. Відсутність розвинених комунікативних здібностей призводить до помилок у прийнятті рішень, зниження продуктивності команди та зростання конфліктів. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах цифрової трансформації та віддаленої роботи комунікація стає критичним фактором успіху. Згідно з дослідженнями, ефективна комунікація може підвищити продуктивність команди на 25%.

Крім того, сучасний менеджер має вміти адаптуватися до різних стилів спілкування, враховувати емоційний стан працівників та підтримувати психологічну атмосферу в колективі. Формування комунікативних здібностей передбачає розвиток навичок активного слухання, емпатії, переконання та ведення діалогу, що є запорукою успішного управління та лідерства.

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** Останні дослідження в галузі психології управління акцентують увагу на ролі комунікативних здібностей як основи лідерства та ефективного менеджменту. Професор Жигайло Наталія Ігорівна у своїй роботі "Роль комунікативних та лідерських здібностей у професійній діяльності менеджера" розглядає комунікативні здібності як інтегральну якість особистості, що синтезує культуру спілкування та професійні навички. Авторка аналізує моделі розвитку лідерських здібностей, бар'єри комунікації та ефективність соціально-психологічних тренінгів.

Серед сучасних публікацій також варто відзначити роботу Л. Федоришиної, де обґрунтовано необхідність удосконалення комунікативних навичок керівників для формування комунікативної компетентності. Дослідження Т. Гнатюк акцентує на розвитку комунікативних здібностей через зворотний зв'язок та тренінги. Зарубіжні автори, як П. Друкер у "Ефективному менеджері", підкреслюють, що комунікація є ключем до лідерства, а Д. Гоулман у "Емоційному інтелекті" пов'язує комунікацію з емоційною компетентністю. Експериментальне підтвердження цих теоретичних положень знайшло відображення у роботах, присвячених соціально-психологічному тренінгу (СПТ). Дослідження Н. Жигайло та З. М. Гоменюк емпірично доводять, що соціально-психологічний тренінг є найефективнішим методом для розвитку комунікативних та лідерських вмінь, слугуючи засобом для набуття навичок міжособистісного спілкування та подолання комунікативних бар'єрів. Ці роботи створюють методологічну базу для розробки цільових тренінгових програм, спрямованих на підвищення професійної компетенції управлінців.

**Формулювання мети.** Мета дослідження - теоретично обґрунтувати комунікативну компетентність як інтегральну якість особистості менеджера та експериментально підтвердити ефективність соціально-психологічного тренінгу у формуванні необхідних комунікативних здібностей.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні завдання: визначити та розкрити сутність поняття комунікативних здібностей та компетентності менеджера; проаналізувати структурні компоненти комунікативної компетентності; класифікувати основні комунікативні бар'єри, що виникають у професійній діяльності менеджера; обґрунтувати соціально-психологічний тренінг як провідний метод формування комунікативних здібностей та розробити його програму; представити результати емпіричного дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей у менеджерів до і після проведення тренінгу.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному розумінні, керівник - це менеджер або фахівець, який займає постійну посаду та має повноваження приймати рішення в області конкретних видів діяльності підприємства, що функціонує в ринкових умовах.

У контексті управління, комунікативну здатність керівника визначають як інтегральну якість його особистості. Вона синтезує загальну культуру спілкування зі специфічними проявами, необхідними у професійній управлінській діяльності, що дозволяє позначити її як особистісно-професійну комунікативну здібність. Комунікативні здібності керівника - це комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що забезпечують здатність ефективно обмінюватися інформацією і налагоджувати взаємодію з іншими людьми.

Зазвичай до складу комунікативних умінь керівника відносять вміння слухати, говорити зрозуміло, враховувати невербальні сигнали співрозмовника, формулювати меседжі з урахуванням специфіки аудиторії, а також емоційну стійкість і толерантність. У цілому,

комунікативні здібності менеджера реалізуються у володінні як вербальними засобами (мовлення, стилістика, ділове письмо), так і невербальними (жестикуляція, міміка, інтонація), а також у здатності будувати довіру та взаєморозуміння.

**Структура комунікативної компетентності.** Комунікативна компетентність розглядається як складний структурний феномен, що містить ціннісно-мотиваційні, когнітивні та операційно-навичкові складові. Компетентність охоплює установки, соціально-психологічні стереотипи, ролі та цінності. Структура комунікативної компетентності має включати такі ключові елементи: орієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, що базується на розумінні себе та інших, адекватну орієнтацію в ситуації та власному психологічному потенціалі, а також внутрішні засоби регуляції комунікативних дій.

Когнітивний компонент охоплює знання про управлінське спілкування, його види, фази, закономірності розвитку, а також інформацію про комунікативні методи та засоби впливу. На практиці це виявляється у здатності давати соціально-психологічний прогноз комунікативної ситуації та чітко формулювати думки, не допускаючи семантичних бар'єрів.

Операційно-навичковий компонент - це здатність встановлювати і підтримувати контакти, володіти вербальними та невербальними засобами, керувати емоціями, зацікавлювати слухачів та вести переговори. Висока комунікативна продуктивність менеджера виражається в умінні соціально-психологічно програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність ситуації, та здійснювати управління цими процесами. Ключовими тут є навички активного слухання, забезпечення двонаправленого зворотного зв'язку та регулювання інформаційних потоків.

Особистісно-ціннісний компонент відображає готовність і вміння будувати контакт, толерантність, емпатію та прагнення до лідерства (екстравертованість). Критерієм сформованості цього компонента є особливості професійно-комунікативного самовизначення, наявність професійно-важливих комунікативних якостей та готовність до самоуправління у спілкуванні. Саме цей компонент дозволяє менеджеру створювати атмосферу доброзичливості, взаєморозуміння та довіри.

Таблиця 1

### Структурні компоненти комунікативної компетентності керівника

| Компонент                         | Зміст та характеристики                                                                                                            | Прояви в управлінській діяльності                                                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Когнітивний (знання)              | Знання про управлінське спілкування, його види, фази, комунікативні моделі та засоби впливу                                        | Прогноз комунікативної ситуації; чітке формулювання думок                                               |
| Операційно-навичковий (уміння)    | Здатність встановлювати та підтримувати контакти, володіти вербальними/невербальними засобами, керувати емоціями, вести переговори | Активне слухання; надання зворотного зв'язку; управління конфліктами                                    |
| Особистісно-ціннісний (установки) | Мотивація до спілкування (екстравертованість), толерантність, емпатія, прагнення до лідерства                                      | Здатність до самоуправління у спілкуванні; створення атмосфери доброзичливості, взаєморозуміння, довіри |

**Фактори, що впливають на розвиток комунікативних навичок керівника.** На розвиток комунікативних навичок керівника впливають різні фактори, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні (рис. 1).



Рис. 1. Фактори формування і розвитку комунікативних навичок керівника

Внутрішні (особистісні) фактори пов’язані з особистістю керівника і до них відносно наступні: самоусвідомлення і саморефлексія: здатність аналізувати власний стиль комунікації та його вплив на інших; рівень емоційного інтелекту: уміння розуміти власні емоції та управляти ними, а також емоціями інших людей (підлеглих, колег, партнерів, стейкхолдерів); рівень освіти і культури: освіта, загальний кругозір та обізнаність в особливостях культури впливають на здатність до взаємодії з різними аудиторіями; характер і темперамент: врівноваженість, стресостійкість та відкритість до людей сприяють ефективній комунікації; мотивація до розвитку: бажання вдосконалювати свої навички через навчання та практику

До зовнішніх факторів відносимо міжособистісні фактори (вірніше, міжособистісне оточення), організаційні, соціальні та професійні фактори. Розглянемо їх детальніше: міжособистісні фактори: взаємодія з різними типами особистостей у колективі, вміння враховувати інтереси зацікавлених сторін; організаційні фактори: підтримка відкритої комунікації, довіри та взаємодії в організації, доступ до навчальних ресурсів: тренінги, семінари, коучинг та інші форми підвищення кваліфікації; соціальні фактори: сучасне середовище вимагає від керівника прозорості, відкритості та толерантності у спілкуванні, вміння враховувати національні, регіональні та професійні відмінності в спілкуванні; професійні фактори (особливості професії): практика комунікації в різних ситуаціях (переговори, вирішення конфліктів, публічні виступи), роль і рівень відповідальності, стиль управління.

Варто зазначити, що комунікативні навички не є вродженими дарами, а здобуваються і вдосконалюються упродовж професійної діяльності через цілеспрямовану практику і самоаналіз.

**Комунікативні бар’єри в роботі керівника.** На шляху комунікативного процесу можуть виникнути чинники, які здатні перервати або ж стати бар’єрами ефективних комунікацій. Такі «гальмівні чинники» розділяють на два класи: індивідуальні та організаційні бар’єри.

Таблиця 2

Бар’єри ефективних комунікацій

| Індивідуальні бар’єри                     | Організаційні бар’єри         |
|-------------------------------------------|-------------------------------|
| Суперечливість або невідповідність жестів | Семантика                     |
| Довіра до джерела інформації              | Статус або владні відмінності |
| Змушування до комунікації                 | Різне сприйняття              |
| Погане вміння слухати                     | Перешкоди                     |
| Упередження до чогось                     | Перевантаження                |

Крім того, дослідники виділяють бар'єри, пов'язані з інтерактивною складовою спілкування, що особливо актуально під час переговорів. До них належать недостатнє обмірковування цілей та задач перед переговорами, відсутність чіткої програми, а також орієнтація партнера виключно на власні інтереси, що блокує спільний пошук рішення.

**Методи формування комунікативних здібностей.** Найефективніший метод для покращення комунікативних вмінь і набуття навичок міжособистісного спілкування — це соціально-психологічний тренінг (СПТ). Феномен СПТ полягає в тому, що він забезпечує таку підготовку, яка відповідає вимогам сучасного життя, оскільки базується на принципі активності: учасники засвоюють нове шляхом власних активних зусиль, реально включаючись в інтенсивну групову взаємодію. Тренінг розглядається як багатофункціональний метод впливу з метою навчання, розвитку професійно важливих якостей та властивостей.

Розрізняють два класи форм соціально-психологічного тренінгу:

1. Класи, орієнтовані на розвиток спеціальних умінь (наприклад, уміння вести дискусію, розв'язувати конфлікти)
2. Класи, орієнтовані на поглиблення досвіду аналізу ситуації спілкування, підвищення адекватності аналізу себе, партнера зі спілкування.

На думку психологів, головний принцип тренінгу - кожний засвоює нове тільки шляхом власних активних зусиль.

Крім тренінгових методів, зазначених вище, виділяють такі: Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції. За допомогою спеціально розроблених вправ учасники одержують вербальну й невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки є точним їхнє власне самоприйняття. Вони оволодівають навичками глибокої рефлексії та інтерпретації об'єкта сприймання. Метод тілесно-орієнтованої психотерапії. Основними методами цієї групи виступають такі: метод Фельденкрайса, метод Александера, структурна інтерпретація (рольфінг), первинна терапія, які історично пов'язані з терапевтичними методами Вільгельма Райха (1949), а також східними методами (хатха-йога, тайчі, айкідо). Медитативні техніки, також варто віднести до тренінгових методів, оскільки досвід показує доцільність і ефективність їх використання в процесі групової роботи. Найчастіше цими техніками послуговуються для того, щоб навчити учасників груп фізичному й чуттєвому розслабленню (релаксації), вмінню позбавлятися зайвого психічного напруження, стресових станів, унаслідок чого розвиваються навички автосугестії та закріплюються способи саморегуляції. Найефективнішою медитацією вважається трансцендентальна техніка Т. Махаріші. Музична терапія. Цей метод може зняти втому, напруження в учасників тренінгу. Танцювальні вправи. Вони можуть бути використані для того, щоб зняти фізичну втому та згуртувати групу. Ці вправи дають змогу швидше встановлювати творчий зв'язок з іншими членами групи, долати бар'єри. Метою танцювальної терапії є спільна робота, гра й досліди в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами, невербальне спілкування з партнером, що служить створенню глибокого групового досвіду.

Успіх соціально-психологічного тренінгу залежить від суворого дотримання принципів, серед яких ключові: Принцип активності: Реальне включення кожного члена групи у взаємодію. Принцип персоніфікації висловлювань: Фокусування на самопізнанні та самоаналізі, що допомагає навчитися брати відповідальність на себе. Принцип щирості й відкритості та довірливого спілкування: Сприяє одержанню чесного зворотного зв'язку і психологічно зрівнює членів групи, часто через прийняття єдиної форми звертання на "ти". Конфіденційність: Створення атмосфери психологічної безпеки, що є необхідною умовою для саморозкриття.

**Шляхи самовдосконалення менеджера у сфері комунікацій.** Хоча соціально-психологічний тренінг є потужним каталізатором, розвиток комунікативної компетент-



ності не може обмежуватися формальним навчанням; він має бути неперервним процесом самовдосконалення. Самовдосконалення управлінця у сфері комунікацій передбачає планомірну роботу над внутрішніми ресурсами та постійну рефлексію. Виділяють такі пріоритетні напрямки самовдосконалення: Розвиток саморегуляції та емоційного контролю: Ефективна комунікація неможлива без уміння керувати своїм психічним станом. Менеджер має розвивати здібність до самоуправління у спілкуванні, що включає емоційний самоконтроль та критичність мислення. Поглиблення соціальної перцепції: Робота над умінням глибокої рефлексії та точної інтерпретації об'єкта сприймання дозволяє адекватно орієнтуватися як у власному психологічному потенціалі, так і в потенціалі партнера. Застосування принципів СПТ у повсякденній практиці: Менеджер повинен свідомо використовувати такі принципи, як щирість, відкритість та персоніфікація висловлювань (фокусування на власних почуттях, а не на оцінках іншої людини). Цей підхід допомагає брати відповідальність на себе і створює довірливий клімат у колективі. Моделювання та досвід: Опанування комунікативної сфери відбувається шляхом не лише безпосередньої взаємодії, але й опосередковано — через запозичення засобів аналізу комунікативних ситуацій із культурного середовища (література, кіно, театр).

Самовдосконалення менеджера у сфері комунікацій є ключем до підтримки високого рівня комунікативної продуктивності, що дозволяє не тільки досягати цілей, але й забезпечувати взаємне особистісне зростання у процесі спілкування.

**Програма соціально-психологічного тренінгу як інструмент розвитку комунікативних умінь.** Розроблена програма тренінгу розвитку комунікативних здібностей керівників базується на адаптованих вітчизняних і зарубіжних технологіях групової роботи, структурованих відповідно до класичних фаз СПТ: розминка, основний зміст та завершення.

Мета програми: Системний розвиток комунікативних та лідерських вмінь, підвищення комунікативної продуктивності, формування навичок активного слухання та ефективного додання міжособистісних і організаційних комунікативних бар'єрів.

Таблиця 3

Програма соціально-психологічного тренінгу

| Етап (фаза)                | Тривалість | Мета та зміст                                                                                                  | Ключові вправи                                                                                                                                                   | Навички, що формуються                                                                                                       |
|----------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Розминка                   | 10%        | Створення дружньої атмосфери та зниження збентеженості                                                         | «Взаємна презентація», «Посмішка по колу», «Сигнал», «Дискусія за правилами»                                                                                     | Встановлення контакту, зняття напруги, згуртування                                                                           |
| Основний зміст             | 70%        | Два основні блоки:<br>1) Самопізнання та формування адекватної самооцінки;<br>2) Розвиток комунікативних вмінь | На самопізнання: «Я реальне» і «Я ideale».<br>На вміння слухати: «Чи вміємо ми слухати?», «Розмова через скло». На взаємодію/довіру: «Сіамські близнюки», «Тінь» | Корекція самооцінки, навички активного та емпатійного слухання, управління невербальною комунікацією, емоційний самоконтроль |
| Інтеграційний (завершення) | 20%        | Закріплення здобутих вмінь, підбиття підсумків, окреслення шляхів подальшої роботи над собою                   | Вправа «Валіза», «Комплімент»                                                                                                                                    | Планування саморозвитку, об'єктивний зворотний зв'язок, усвідомлення особистісного зростання                                 |

Ця програма спрямована на забезпечення цілісного розвитку, що є запорукою успіху менеджера, оскільки включає вміння будувати правильні взаємовідносини, долати перепони, мати адекватне уявлення про себе та керувати своїм емоційним станом.

**Емпіричне дослідження комунікативних умінь менеджерів.** Проведений аналіз основних підходів до вивчення психологічних особливостей розвитку комунікативних умінь керівників, його чинників та особливостей його розвитку визначили потребу проведення спеціального емпіричного вивчення цього феномену у сучасних менеджерів. В якості досліджуваних виступали керівники медичних установ м. Львова. Кількість 50 досліджуваних, з них 34 жінки та 16 чоловіків, віком від 25 до 30 років.

**Результати дослідження.** Для емпіричного підтвердження актуальності проблеми та ефективності запропонованого тренінгу було проведено дослідження рівня розвитку комунікативних умінь керівників. На початковому етапі діагностика, проведена серед досліджуваних менеджерів, виявила наступний розподіл за рівнями розвитку комунікативних умінь:



Як видно з наведених даних, переважна більшість досліджуваних керівників має середній (58,7% від загальної кількості респондентів) і низький (23,1% досліджуваних) рівень розвитку комунікативних умінь. І лише 18,2% досліджуваних керівників були віднесені до групи з високим рівнем розвитку комунікативних умінь.

Згідно з отриманими даними, рівень комунікативних і організаторських здібностей у досліджуваних керівників є не високим, такі керівники не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новому колективі, мають труднощі в установленні контактів з людьми, важко переживають образи, прагнуть запобігати прийняття самостійних рішень.

З метою оптимізації комунікативних умінь була застосована програма соціально-психологічного тренінгу. На кінцевому етапі дослідження проведено повторну діагностику, що дозволило здійснити експериментальну перевірку ефективності СПТ. Результати чітко засвідчили, що внаслідок проведення тренінгу рівень розвитку комунікативних та лідерських здібностей суттєво зріс.



Аналіз результатів підтвердив, що СПТ активізував процес самопізнання, розширив можливості встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування, і, найголовніше, сприяв формуванню навичок позитивного впливу на інших та набуттю навичок активного слухання. Найбільш значуще зростання спостерігається у групі з високим рівнем, що свідчить про успішну активацію комунікативного потенціалу, який дозволяє швидко орієнтуватися у важких ситуаціях та приймати самостійні рішення. Таким чином, тренінг сприяв корекції як операційно-навичкового, так і особистісно-ціннісного компонентів компетентності.

**Висновки.** Проблема розвитку комунікативних здібностей керівника є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, коли успіх організації значною мірою залежить не лише від професійних знань керівника, а й від його здатності ефективно взаємодіяти з людьми. Комунікація виступає основним інструментом управління, адже саме через слово керівник здійснює вплив, координує діяльність, вирішує конфлікти та формує команду. Аналіз теоретичних джерел показав, що комунікативна компетентність включає не лише культуру мовлення, але й уміння слухати, розуміти емоційний стан співрозмовника, будувати довірливі стосунки та адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій.

Важливо підкреслити, що комунікативні бар'єри, які виникають у процесі професійної діяльності керівника, можуть істотно знижувати ефективність прийняття рішень і створювати напруження в колективі. Тому розвиток умінь діалогічної взаємодії та попередження непорозумінь є невід'ємною умовою формування професійної майстерності. Дослідження підтверджують, що соціально-психологічний тренінг (СПТ) є одним із найрезультативніших методів удосконалення комунікативних здібностей, оскільки дозволяє учасникам через практичні вправи, рольові ігри та рефлексію опановувати не лише техніку спілкування, а й уміння керувати власним емоційним станом.

Підсумовуючи, можна зазначити, що успішний керівник — це не лише організатор процесів, але насамперед лідер, здатний до діалогу, підтримки та натхнення інших. Саме володіння сучасними комунікативними інструментами забезпечує стабільність у колективі, підвищує ефективність управління та сприяє стратегічному розвитку організації.

### Список використаної літератури

1. Жигайло Н. Роль комунікативних та лідерських здібностей у професійній діяльності менеджера [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/economics/article/viewFile/6786/6795>
2. Гоменюк З. М. Розвиток комунікативних вмінь як умова успішної професійної діяльності сучасних менеджерів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/10\\_.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/10_.pdf)
3. Федоришина Л. Удосконалення комунікативних навичок керівника як запорука успішного управління [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/VKNU-ES-2025-N1\(338\)-16.pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/VKNU-ES-2025-N1(338)-16.pdf)
4. Камінська А. В., Волинець Н. В. Формування комунікативних умінь менеджера [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILEA=&2\\_S21STR=Znpkhist\\_2013\\_1\\_25](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Znpkhist_2013_1_25)
5. Лигун Н. В., Літовка А. А. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетенції працівників підрозділів кадрового забезпечення ОВС [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILEA=&2\\_S21STR=urpp\\_2015\\_2\\_13](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=urpp_2015_2_13)

6. Яцура В.В., Жук О.П. Менеджмент [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: <https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/yaczura-v.v.-zhuk-o.p.-2008-menedzhment.pdf>

## CONTENT AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF A PROGRAM FOR DEVELOPING MANAGERS' COMMUNICATIVE SKILLS

**Roksolana Karpinska**

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

**Valentyn Beliak**

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,  
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

In the modern world, effective communication is the basis of successful management. Managers who have a high level of communication skills are able to effectively interact with subordinates, partners and clients, which contributes to the achievement of organizational goals. In the conditions of a transformational economy and instability, including martial law, communication skills become critically important for the professional activities of managers. Scientific research shows that more than 70% of problems in organizations are associated with ineffective communication, which emphasizes the relevance of developing communication skills in managers. The theoretical analysis in the work covers the essence of communication skills and competence of a manager, the structure of communication competence, and the main communication barriers. The ways of self-improvement of a manager in the field of communications are considered, including the development of emotional control, social perception and the ability to reflect on one's own actions. It has been proven that the implementation of training programs in the corporate training system contributes to the formation of a climate of trust, increased responsibility and improved team interaction. Communicative competence is considered not only as a professional trait, but as a strategic resource of the organization, which affects the adoption of managerial decisions, conflict prevention and support for staff motivation.

The experiment conducted with the use of socio-psychological training showed a significant increase in communicative productivity and leadership qualities, activation of personal potential and improvement of interaction in the team. The formation of communicative competence is a key factor in the success of a manager and ensures the stability and efficiency of the organization.

*Key words:* manager, manager, communicative abilities, communicative competence, socio-psychological training (SPT), communicative potential, communicative barriers, leadership abilities.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.11>

## ПЕРФОРМАТИВНІ АСПЕКТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

**Максим Карповець**

*Національний університет «Острозька академія»,  
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>  
e-mail: maksym.karpovets@oa.edu.ua*

**Анастасія Бартош**

*Національний університет «Острозька академія»,  
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800  
<https://orcid.org/0009-0002-2632-8066>  
e-mail: anastasiia.bartosh@oa.edu.ua*

У статті досліджено складний взаємозв'язок між перформативними аспектами самопрезентації та психологічними чинниками емоційного вигорання студентів. Показано, як в умовах російсько-української війни внутрішні емоційні переживання студентської молоді взаємодіють із зовнішніми соціально-конструйованими формами їхнього вираження. Упровадження перформативних методик як альтернативних педагогічних та психологічних інструментів можуть створити умови для зниження рівня емоційного вигорання студентів.

Перформативні методики передбачають драматерапію, імпровізаційні техніки, тілесно-орієнтовані практики, що суголосні необхідності до створення гнучких умов навчання студентів. Перформативність передбачає активне залучення тіла, емоцій та уяви у процес трансформації, створюючи можливості для безпечної емоційної експресії, дистанціювання від стресових переживань через роль або метафору.

Проведено аналіз соціокультурних детермінант перформативного самовираження, що уможливило ідентифікувати потенційні чинники ризику та стійкості студентів. Встановлено, що ефективна профілактика емоційного виснаження може бути досягнута через систематичний розвиток емоційної грамотності та поглиблення саморефлексії як ключових механізмів особистісної регуляції. Доведено, що для ефективної комунікації між студентами та викладачами потрібна емоційна стійкість, однак її досягнення часто передбачає суттєву витрату ресурсів, що й призводить до емоційного вигорання. Таким чином, упровадження перформативності має подолати цю суперечливість, пропонуючи бути задіяним безпосередньо в процесі навчальної діяльності із можливістю взаємодії із різними учасниками освітнього процесу.

Запропоновано міждисциплінарний підхід, що поєднує психологічні, соціокультурні та освітні виміри запобігання емоційного вигорання студентів, потребує подальшого емпіричного втілення. Перспективу дослідження обумовлює формування відповідного методологічного інструментарію, який може бути апробований у вищій школі.

*Ключові слова:* перформативність, перформанс, емоційне вигорання, психологічний супровід, психологічна стійкість, студенти.

**Постановка проблеми.** Емоційне вигорання студентської молоді на сучасному етапі постає як одна з найбільш гострих і системних проблем у сфері вищої освіти. Ця проблема набуває особливої критичності в умовах російсько-української війни, де

психоемоційна напруга, хронічна невизначеність майбутнього та загальна соціальна дестабілізація перетворюються на постійні та неминучі чинники повсякденного життя молодих людей: «Студенти часто стикаються з поєднанням переміщення, втрат, страху і нестабільності, що може призвести до значного зростання проблем з психічним здоров'ям, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад і зловживання психоактивними речовинами» [3]. Нещодавні дослідження показали суттєве збільшення рівня психічних захворювань студентів, що «проявлялися переважно у вигляді помірних та тяжких симптомів депресії (85,8%) та тривоги (66,1%)» [16]. На наше переконання, такий винятково негативний стан речей вимагає залучення комплексного арсеналу засобів для зменшення цього «прихованого негативного впливу війни» [16], що може включати різні, часто експериментальні підходи й методики.

Концептуалізуючи цей феномен, ми спираємося на класичне визначення К. Маслач та С. Джексона, які розглядають вигорання як трикомпонентний синдром, що охоплює емоційне виснаження (відчуття спустошення внутрішніх ресурсів), деперсоналізацію (цинічне або відчужене ставлення до оточення та навчального процесу), редукцію особистісних досягнень (скхильність до негативної оцінки власної ефективності та успіху) [15]. У всіх трьох випадках спостерігається зниження інтересу й мотивації до навчання, але основне – погіршення психоемоційного стану студентів, що може згодом отримати форму хронічної депресії чи неврозу. Згодом Шауфелі та колеги [17] адаптували інструментарій для студентів (MBI-SS), а деперсоналізацію часто переформулюють як «цинізм стосовно навчання». Додалися також дослідження антиподу вигорання – академічної залученості (*engagement*), що характеризується енергією, ентузіазмом та поглинутістю навчальною діяльністю.

У студентів емоційне вигорання має специфічні прояви, що виходять за межі академічних переважань. Як підкреслюють вітчизняні дослідники [1; 3; 4; 5], кризові соціальні обставини відіграють значно більшу роль, безпосередньо впливаючи на основи особистості, як-от самооцінку, навчальну мотивацію та фундаментальні життєві орієнтири. Таким чином, вигорання студента слід розглядати як реакцію адаптації, що зазнала невдачі, в контексті екзистенційної та соціальної загрози.

Зважаючи на вищесказане, виникає гостра необхідність залучення альтернативних, часто недостатньо досліджених у студентському контексті методів боротьби із емоційним вигоранням, серед яких є перформативні методи та інструменти. Ці методи часто включають драматерапію, імпровізаційні техніки, тілесно-орієнтовані практики, що суголосні необхідності до створення гнучких умов навчання студентів: «Гнучкість навчального процесу, адаптована до індивідуальних потреб та можливостей студентів, є не-обхідною умовою для зменшення рівня стресу та підвищення мотивації до навчання в цей складний період» [7]. Перформативні методики передбачають дещо іншу логіку впливу на емоційний стан студентів, аніж класичні когнітивно-поведінкові чи фармакологічні інтервенції. Так, перформативність передбачає активне залучення тіла, емоцій та уяви у процес трансформації, створюючи можливості для безпечної емоційної експресії, дистанціювання від стресових переживань через роль або метافору. Основна ціль – відновлення контакту з власними ресурсними станами.

Попри наявність окремих емпіричних свідчень ефективності цих підходів у суміжних сферах психологічної практики, їхній потенціал у профілактиці та подоланні академічного вигорання залишається недостатньо вивченим, що визначає актуальність подальших досліджень у цьому напрямку.

**Метою** цієї статті є теоретичне обґрунтування застосування перформативних методів у роботі з емоційним вигоранням студентів та аналіз психологічних механізмів їхнього впливу.

**Виклад основного матеріалу.** Із позицій сучасної психології та соціальної філософії, зокрема в роботах Дж. Батлер [9] та вітчизняних дослідників [4], перформативність трактується значно ширше, ніж просто зовнішня демонстрація емоційного стану. Вона



є формою свідомої (або несвідомої) самопрезентації, функцією якої може бути маскування або приховування глибинних, часто деструктивних внутрішніх переживань. У контексті вищої школи перформативність також відіграє суттєву роль: «Інноваційність перформансу в освіті в його подієвій природі, яка розширює сприйняття освітнього процесу та його учасників до театралізованого, демонстративного видовища. У цій ситуації знання творяться, а *мислення стає колективним процесом*, який відбувається у дії й досягає свого емоційного, катарсисного апогею у події розуміння та взаєморозуміння між учасниками перформансу» [5, С. 27]. Однак ми не повинні відокремлювати психологічні та педагогічні аспекти, адже вони впливають один на одного, часто підсилюючи з метою посилення мотивації, інтересу, стійкості студентів під час навчання.

У період військових дій цей феномен перформативності набуває особливої значущості. Значна частина студентської молоді підтримує високий рівень зовнішньої активності, соціальної залученості та стійкості, тоді як на внутрішньому рівні вони можуть переживати гостре емоційне виснаження, тривогу або апатію, що прямо відображається на їхній успішності. Дослідження доводять, що чим вищий рівень стійкості студентів, тим більше вони можуть сприймати вищу емоційну підтримку з боку своїх викладачів [13]. Натомість менш стійкі студенти не готові прийняти підтримку викладачів, а тому «закриваються» у внутрішній психологічній безпорадності. Проте складність цієї ситуації у тім, що стійкість є часто тією вимогою, виконання якої часто-густо передбачає суттєву витрату ресурсів, що й призводить до емоційного вигорання. Тому й виникає замкнене коло, де академічна успішність вимагає взаємодії між студентами і викладачами, умовою якої є стійкість, але остання й призводить до вигорання і виснаження.

Ключові психологічні предиктори емоційного вигорання в студентів включають цілу низку індивідуально-психологічних особливостей [6; 16]. Як правило, до цього переліку відносять особливості емоційної регуляції (здатність і способи управління власними емоціями); рівень стресостійкості та наявність адаптивних копінг стратегій; ціннісні орієнтації та когнітивні установки щодо академічного успіху й особистісної самореалізації; сприйняття соціальної підтримки та якості міжособистісних зв'язків. В умовах російсько-української війни відбувається суттєва трансформація ролі та впливу цих факторів. Актуалізується критична потреба у збереженні психологічної безпеки та відновленні відчуття контролю над власним життям, що безпосередньо впливає на вибір і ефективність адаптивних копінг-стратегій. Інша річ, що пошук і реалізація цих стратегій часто відбувається хаотично, тому психологічна підтримка й реалізація захисних механізмів вкрай важлива для освітнього середовища. Тому не випадково Річард Лазарус і Сюзан Фолкман у своїй транзакційній моделі стресу наголошують, що ефективність копінгу залежить не лише від індивідуальних ресурсів, але й від контекстуальних факторів, зокрема доступності зовнішньої підтримки [12].

Особливої уваги заслуговує феномен «емоційного дисонансу», що виникає, коли зовнішня поведінка та соціально очікувана перформативна стійкість студента не корелюють з його справжніми внутрішніми переживаннями (тривога, апатія, виснаження). Цей внутрішній конфлікт і необхідність постійно підтримувати «нормальний» вигляд призводять до інтенсивного витрачання психологічних ресурсів, що, своєю чергою, каталізує та пришвидшує розвиток і прогресування синдрому вигорання. Арчі Р. Хохшильд [11] у своїй класичній роботі «Кероване серце: комерціалізація людських почуттів» описує цей процес як «глибинну дію» (*deep acting*), коли індивід намагається не лише контролювати зовнішній вираз емоцій, але й модифікувати власні внутрішні переживання відповідно до соціальних очікувань.

Критично важливим компонентом аналізу перформативності є її інтеграція із соціальною динамікою студентського середовища. Хронічне прагнення індивіда відповідати завищеним очікуванням (викладачів, одногрупників, батьків і родичів) призводить до

формування стану, який можна означити як «емоційний перфекціонізм». Цей стан характеризується імперативним бажанням демонструвати зовнішню стабільність, успішність та незмінну активність навіть у стані крайнього психофізичного виснаження. Цей феномен значно посилюється в умовах повномасштабної війни, коли студентська молодь часто відчуває підвищену моральну та екзистенційну відповідальність за власне майбутнє та внесок у стійкість нації. Як бачимо, перформативне «маскування» стресу трансформується у стратегію психологічного виживання, проте його наслідком боком є поступове відчуження індивіда від власних автентичних почуттів та потреб.

Таким чином, перформативні аспекти емоційного вигорання слід розглядати як подвійний (амбівалентний) механізм. З одного боку, вони тимчасово підтримують соціальну функціональність студента і його здатність продовжувати навчання. Особливо це актуалізується у проєктній, практично-орієнтованій діяльності, коли студенти «занурені» в спільне виконання завдань із можливістю безпосередньо бачити продукт своєї когнітивної активності. Саме перформативна діяльність перетворює абстрактні категорії у «втілене знання», діяльнісно трансформуючи не тільки розуміння предмету, але й власного «Я». З іншого боку, вони є головним чинником, що сприяє накопиченню внутрішнього емоційного напруження та прискорює виснаження ресурсів. Вимога бути залученим у діяльність і демонструвати свої знання є додатковим стресором (особливо в контексті культури перформативності, яку розвивав в своїй теорії Стівен Бол [8]), що може не тільки стимулювати, а «заморозити» активність окремих студентів.

Постійна необхідність «бути на висоті», відповідати зовнішнім критеріям успішності та підтримувати видимість залученості створює розрив між внутрішніми переживаннями студента та його зовнішньою поведінкою. Така емоційна дисонансність поступово призводить до відчуження від власної навчальної діяльності, коли процес навчання перестає сприйматися як особистісно значущий і перетворюється на механічне виконання формальних вимог. Для розриву цього деструктивного циклу ефективна психологічна підтримка має бути сфокусована на розвитку навичок емоційної автентичності, поглибленні саморефлексії та конструктивному вираженні внутрішніх переживань [2; 10].

Ключовим елементом у глибокому розумінні феномену емоційного вигорання є аналіз взаємодії між внутрішнім емоційним досвідом індивіда та його зовнішньою, спостережуваною маніфестацією у поведінці. Як слушно зазначає. У студентській когорті часто спостерігається формування критичного розриву між «емоційною автентичністю» (справжнім внутрішнім станом) та «соціальною роллю», яку молодь змушена постійно виконувати в академічному та соціальному середовищі. Ця хронічна рольова напруга спричиняє дезорганізацію внутрішнього світу особистості, що виражається у зниженні самоідентифікації, втраті внутрішньої мотивації та, зрештою, у поступовому емоційному виснаженні. У контексті перформативного підходу цей дисонанс доцільно розглядати як своєрідний «емоційний театр». Цей простір є ментальною ареною, де студент безперервно прагне імітувати відповідність системним очікуванням (щодо успішності, активності, стійкості), одночасно приховуючи власну емоційну вразливість та ознаки виснаження. Таким чином, емоційний театр стає метафорою неуспішної адаптації та замаскованого страждання.

Психологічні дослідження останніх років беззаперечно підтверджують, що військовий конфлікт став потужним каталізатором зростання рівня емоційного вигорання серед української студентської молоді. Як зауважують Т. М. Дзюба та О. Г. Коваленко, підвищення рівня хронічної тривожності, страх втрати життєвої стабільності та постійна необхідність адаптації до нових форматів навчання (дистанційна освіта, внутрішнє переміщення) критично впливають на психоемоційний баланс [4]. Війна не лише посилила об'єктивні стресори, але й фундаментально трансформувала ціннісні уявлення студентів про майбутнє та їхні професійні орієнтири. У цьому контексті вигорання набуває статусу не лише індивідуальної психологічної проблеми, а й *системної* соціальної дезадаптації.

Особливий інтерес становить зв'язок між перформативними проявами вигорання та лінгвоповедінковими стратегіями студентів. У комунікативному процесі молодь часто застосовує мовні механізми, які ефективно маскують їхній реальний психоемоційний стан. Прикладами є використання формальних, клішованих фраз («усе добре», «я впораюсь») як емоційного бар'єра; уникання глибоких, автентичних розмов про внутрішні переживання («мені достатньо трішки відпочити»); гіперемоційність або надмірна активність, що слугує компенсаторною формою захисту («та що тут робити!»). Іншими словами, чим більше студенти маніфестують свою спроможність виконати навчальні вимоги, тим більше у них зростає внутрішній емоційний тиск. Натомість перформативна діяльність завдяки ігровій, інтерактивній і часто груповій формі долучає студентів до діяльності, мимоволі «знімаючи» емоційні блоки й упередження, що заважають досягти академічній успішності.

Не менш важливою є роль соціального середовища та академічної підтримки для зменшення рівня емоційного виснаження. Дослідження Галини Гандзілевської та Сергія Штурхецького підтверджують, що відчуття належності до спільноти, а також моральна підтримка з боку викладачів і ровесників, є потужним допоміжним елементом проти вигорання [1]. І навпаки, соціальна ізоляція сприяє формуванню відчуття безпорадності та відчуженості. У цьому випадку психологічний фактор об'єднується з перформативним: студент «грає» роль сильного чи байдужого, щоб не виявити вразливості, що лише посилює внутрішнє виснаження.

З психологічної точки зору, ефективна профілактика має бути фундаментально спрямована на розвиток внутрішньої рефлексії, емоційної грамотності та практик само-спостереження. Здатність розпізнавати власні межі та адекватно реагувати на перевантаження є ключовим чинником збереження емоційного ресурсу. Формування цієї навички є прямою протипагою перформативній поведінці – забезпечуючи перехід від зовнішньої «гри» до автентичного самовираження.

Важливою тенденцією стає системне впровадження в освітній процес програм психологічного супроводу. Дослідження, в якому взяли участь 593 студенти університетів у китайській провінції Гуйчжоу показало, що коли вчителі надають більше підтримки та ресурсів, вони можуть підвищити академічну результативність студентів та позитивні академічні емоції, тим самим забезпечуючи постійну залученість студентів та оптимальну академічну успішність [14]. Досвід сучасних українських університетів [6] свідчить, що групові психоосвітні заняття, тренінги з емоційного інтелекту та індивідуальне консультування сприяють зниженню емоційного напруження. Як зазначає О. А. Прокопенко, для подолання емоційного виснаження має бути залучений комплексний підхід, що передбачає «як індивідуальну психологічну підтримку, так і створення сприятливих умов для навчання та життя студентів» [7]. Поєднання цих підходів із перформативністю дозволяє трансформувати навчальну діяльність студентів із ригідного захисного механізму на гнучкий інструмент саморефлексії та самопізнання.

**Висновки.** Таким чином, перформативні аспекти емоційного вигорання студентів є відображеннями складної діалектики між внутрішнім психоемоційним досвідом особистості та зовнішньою маніфестацією поведінки, що формується під впливом соціальних та культурних очікувань. В умовах військового конфлікту ці процеси набувають критичної інтенсивності, адже студенти змушені поєднувати академічну діяльність із постійною «психологічною мобілізацією», демонструючи зовнішню стійкість і контроль навіть у стані глибокого внутрішнього виснаження. Така подвійна психологічна реальність породжує глибинний конфлікт між реальним «Я» (емоціями, переживаннями) та перформативним «Я» (соціальним, культурним образом).

Перформативна поведінка студентів може мати амбівалентну природу. З одного боку, вона забезпечує тимчасову адаптивну функцію, дозволяючи індивіду зберігати соціальну ефективність, а з іншого – стає каталізатором поступового накопичення емоційної втоми

та втрати автентичності. Відповідно, ефективна профілактика вигорання має ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує індивідуальну психологічну роботу із систематичним розвитком емоційної грамотності, саморефлексії та практик усвідомленого самовираження. Такі інтервенції дозволяють не лише знизити рівень стресу, а й трансформувати перформативність із ригідної форми маскуванню у конструктивний інструмент самопрезентації.

Загалом, усвідомлення перформативних механізмів вигорання відкриває шлях до переосмислення освітньої взаємодії. Формування простору емоційної автентичності, створення умов для психологічної безпеки та посилення ролі психологічного супроводу є ключовими стратегіями підтримки ментального здоров'я. У цьому контексті вища освіта має потенціал стати не лише інтелектуальним, а й терапевтичним середовищем, що допомагає молоді зберегти стійкість, мотивацію та віру у власні сили навіть у часи глибоких соціальних потрясінь.

### Список використаної літератури

1. Гандзілевська Г., Штурхецький, С. Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху: навчальний посібник для вчителів, журналістів і психологів. Острог: Видавництво НаУОА, 2020. 104 с.
2. Гончарук І. (2024). Психологічна підтримка студентів у період кризових ситуацій: сучасні підходи та виклики. *Вісник психологічних наук*. 2024. № 7 (2). С. 45–56.
3. Дзеружинська Н., Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Том 10 (№ 1). DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.596.
4. Дзюба Т. М., Коваленко, О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Київ: Академвидав, 2013. 172 с.
5. Карповець М. Ціннісно-смысловий рівень розуміння у перформативній діяльності студентів вищої школи. *Журнал сучасної психології*. 2024. Випуск 3 (34). С. 24–33.
6. Мельник К. Емоційна грамотність як чинник профілактики вигорання серед студентів. *Психологічний часопис*. 2024. № 9 (1), С. 60–74.
7. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. № 7. <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>.
8. Ball S. J. The Teacher's Soul and the Terrors of Performativity. *Journal of Education Policy*. 2003. № 18 (2). P. 215–228.
9. Butler J. Excitable Speech: A Politics of the Performative. New York: Routledge, 2021. 212 p.
10. Cai Z. & Meng C. Academic Resilience and Academic Performance of University Students: The Mediating Role of Teacher Support. *Sec. Educational Psychology*. 2025. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1463643>.
11. Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. Berkeley: University of California Press, 2012. 352 p.
12. Lazarus R. S. & Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
13. Lobo J. T. Emotional Support, Academic Resiliency, and School Engagement In an Online Learning Setting During Covid-19 Pandemic. *Journal of Learning for Development*. 2023. Vol. 10 (2). 252–266. doi: 10.56059/jl4d.v10i2.826.
14. Ma X., Jiang M. & Nong, L. The Effect of Teacher Support on Chinese University Students' Sustainable Online Learning Engagement and Online Academic Persistence in the Post-Epidemic Era. *Sec. Educational Psychology*. 2023. 14:1076552. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1076552.
15. Maslach C. & Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2 (2). P. 99–113.

16. Pinchuk I., Feldman I., Seleznova V. et al. Braving the Dark: Mental Health Challenges and Academic Performance of Ukrainian University Students During the War. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. Vol. 60. P. 2505–2516. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02867-7>.
17. Schaufeli W. B., Salanova M., González-Romá V. & Bakker A. B. The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3 (1). P. 71–92.

## PERFORMATIVE ASPECTS AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STUDENT EMOTIONAL BURNOUT

**Maksym Karpovets**

*The National University of Ostroh Academy  
2, Seminarska str., Ostroh, Ukraine, 35800  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>  
e-mail: maksym.karpovets@oa.edu.ua*

**Anastasiia Bartosh**

*The National University of Ostroh Academy  
2, Seminarska str., Ostroh, Ukraine, 35800  
<https://orcid.org/0009-0002-2632-8066>  
e-mail: anastasiia.bartosh@oa.edu.ua*

The article examines the intricate relationship between the performative aspects of self-presentation and the psychological factors contributing to students' emotional burnout. The authors show how, in the conditions of the Russian-Ukrainian war, the internal emotional experiences of student youth interact with external, socially constructed forms of their expression. The introduction of performative techniques as alternative pedagogical and psychological tools can create conditions for reducing the level of emotional burnout of students.

Performative techniques, including drama therapy, improvisational techniques, and body-oriented practices, are consistent with the need to create flexible learning conditions for students. Performativity involves the active engagement of the body, emotions, and imagination in the transformation process, creating opportunities for safe emotional expression and distancing oneself from stressful experiences through a role or metaphor.

The authors analyze the sociocultural determinants of performative self-expression, enabling the identification of potential risk factors and student resilience. It has been established that effective prevention of emotional exhaustion can be achieved through the systematic development of emotional literacy and the deepening of self-reflection as key mechanisms of personal regulation. It has been proven that effective communication between students and teachers requires emotional stability; however, achieving it often involves a significant expenditure of resources, which can lead to emotional burnout. Thus, the implementation of performativity should overcome this contradiction, offering the possibility of direct involvement in the educational process with interaction among various participants.

The authors propose an interdisciplinary approach that combines psychological, sociocultural, and educational dimensions to prevent emotional burnout in students, which requires further empirical implementation. The prospect of the study determines the formation of an appropriate methodological tool that can be tested in higher education in further research.

**Key words:** performativity, performance, emotional burnout, psychological support, psychological stability, students.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*



УДК 159.923.2:159.9.35:355.45(477)  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.12>

## **ДИНАМІКА СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ В ХОДІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У ВІДРЯДЖЕННІ (НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ)**

**Олександр Колесніченко**

*Національна академія внутрішніх справ  
пл. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна, 03035  
<https://orcid.org/0000-0001-6406-1935>  
e-mail: alex\_kolesnichenko@ukr.net*

**Станіслав Ларіонов**

*Національна академія Національної гвардії України  
м-н Захисників України 1, м. Харків, Україна, 61001  
<https://orcid.org/0000-0002-3027-8535>  
e-mail: larionov1985@gmail.com*

Актуальність дослідження визначається необхідністю системного аналізу динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців різних категорій у процесі виконання завдань у відрядженні, що є важливим чинником підтримання їхнього психоемоційного стану та стабільності функціонування підрозділів у складних умовах. Дослідження проводилося із залученням 470 військовослужбовців-учасників бойових дій Національної гвардії України, які були розподілені на три групи: офіцери (156 осіб), військовослужбовці військової служби за контрактом (166 осіб) та військовослужбовці строкової служби (148 осіб). У межах дослідження застосовувалися комплексні психодіагностичні методики, що дозволили детально вивчити структурні компоненти психологічної готовності військовослужбовців в ході виконання завдань у відрядженні, а саме: здатність до ефективного самомотивування, в основі якої лежить “мотивація обов’язку”; здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму і особистості для ефективного виконання поставлених завдань в напружених умовах, в основі якої лежить – “професійна витривалість”; здатність залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і здійснення опору стресу, в основі якої лежать – “професійна взаємодопомога і довіра”; здатність виділяти у ситуації діяльності професійно-важливі маркери і на їх основі враховувати наявні ресурси і здійснювати оперативне планування, розгортати набуті алгоритми професійних дій. В основі цієї здатності лежить “професійна компетентність”; здатність до самообілізації, переводу розробленого плану дій в реальні дії, в основі якої лежить – “вольове зусилля”.

Результати дослідження показали, що офіцери мають високий рівень адаптивних ресурсів, розвинену здатність до саморегуляції та когнітивної гнучкості, що дозволяє їм стабільно зберігати психологічну готовність у складних і змінних умовах відрядження. Військовослужбовці за контрактом продемонстрували проміжні показники, які поєднували позитивні тенденції у розвитку психологічних ресурсів із певними обмеженнями у когнітивній мобільності та вольовій регуляції. Це свідчить про поступове формування більш стійких характеристик залежно від набутого досвіду. Військовослужбовці строкової служби, натомість, виявили підвищену психологічну вразливість, обмежену здатність до саморегуляції та зниження адаптивних показників, що засвідчує нерівномірність розвитку психологічної готовності у різних категоріях військовослужбовців.



Отримані результати підкреслюють значний вплив професійного досвіду, військового статусу на формування мотиваційних, когнітивних та вольових характеристик, а також демонструють різну динаміку розвитку психологічних ресурсів у групах військовослужбовців, що перебували у відрядженні.

*Ключові слова:* психологічна готовність; військовослужбовці; адаптація до стресу; мотиваційний обов'язок сфера; професійна компетентність; вольове зусилля; професійний статус; професійна витривалість; психологічні ресурси; професійна взаємодопомога і довіра; професійна компетентність.

**Актуальність проблеми дослідження.** В умовах триваючої збройної агресії Російської Федерації проти України психологічна готовність військовослужбовців набуває ключового значення для забезпечення ефективності виконання службових завдань, безпеки особового складу та успішності бойових операцій. Виконання завдань у відрядженні, особливо в умовах бойових дій та підвищеної небезпеки, супроводжується комплексним психоемоційним, когнітивним і міжособистісним навантаженням, що безпосередньо впливає на прийняття рішень, мобілізацію професійних навичок і стійкість до стресових факторів (Колесніченко О.С., 2018). Саме у таких умовах визначальним є комплексний підхід до вивчення динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців: здатність до ефективного самомотивування, в основі якої лежить «мотивація обов'язку»; здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму і особистості для ефективного виконання поставлених завдань в напружених умовах, в основі якої лежить – «професійна витривалість»; здатність залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і здійснення опору стресу, в основі якої лежать – «професійна взаємодопомога і довіра»; здатність виділяти у ситуації діяльності професійно важливі маркери і на їх основі враховувати наявні ресурси і здійснювати оперативне планування, розгортати набуті алгоритми професійних дій. В основі цієї здатності лежить «професійна компетентність»; здатність до самообілізації, переведення розробленого плану дій в реальні дії, в основі якої лежить – «вольове зусилля» (Колесніченко О.С., Воробйова І.В., Мацегора Я.В., 2013). Їхня узгоджена функціональна взаємодія є необхідною для високої адаптивності військовослужбовців, здатності ефективно реагувати на непередбачувані обставини та підтримувати психологічну рівновагу в умовах відрядження.

На сучасному етапі української військової науки існує суттєва прогалина у системних дослідженнях, що охоплюють динаміку структурних компонентів психологічної готовності у різних категорій військовослужбовців. Більшість наявних досліджень стосуються загальних аспектів стресостійкості або професійної ефективності (Moreno A. F., et al., 2024; Liu B., et al., 2024; Hukovsky O., et al., 2024; Prykhodko I., et al., 2023; Prykhodko I., et al., 2023; Aleshchenko V., & Kokun O., 2025), не враховуючи комплексної взаємодії мотиваційних, когнітивних, вольових та міжособистісних факторів у реальних умовах бойових завдань. Це обмежує можливості для розробки диференційованих заходів психологічного супроводу, які б враховували специфіку професійного статусу військовослужбовців, рівень їхнього досвіду та особистісні ресурси.

Згідно з сучасними українськими дослідженнями, близько третини військовослужбовців демонструють симптоми тривожних розладів, депресії або посттравматичного стресового розладу, що негативно впливає на їхню здатність до ефективного виконання службових обов'язків та адаптації в умовах стресу (Marmar C.R., et al., 2006; Russell P.D., et al., 2022; Santre S., et al., 2024; Wagner S.L., et al., 2020). Високий рівень психоемоційного навантаження, поєднаний із недостатнім досвідом самостійної діяльності в стресових умовах, збільшує ризик професійного вигорання, дезадаптації та зниження ефективності взаємодії з колегами й підлеглими (Violanti J.M., et al., 2017; Barrett T. & Wheeler A., 2023;

Tsybulko P., & Kovalenko D., 2022; Wojcik M., & Nowak P., 2021). Це підкреслює необхідність системного вивчення динаміки психологічної готовності, що дозволяє виявити фактори, які сприяють стійкості, а також ризики для професійної діяльності та безпеки особового складу.

Особливу увагу дослідження приділяє взаємозв'язку між професійним досвідом, рівнем соціально-психологічних ресурсів і здатністю до саморегуляції (McLarnon M. J. W., & Spector P. E., 2021; Mercado Cecilia R., 2024; Alves L., et al., 2023; O'Brien D., 2025). Lu Y.F., Petersen K., 2023). Встановлення таких закономірностей дозволяє прогнозувати ефективність виконання завдань, визначати рівень готовності до службово-бойової діяльності та розробляти заходи щодо зниження ризику прояву посттравматичного стресового розладу. У контексті сучасної війни це є критично важливим для забезпечення стабільності бойових підрозділів, безпеки особового складу та підтримки їх психологічного здоров'я.

Таким чином, дослідження динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців у ході виконання завдань у відрядженні є науково значущим, практично необхідним, оскільки:

1. Забезпечує комплексне вивчення динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців в ході виконання завдань у відрядженні.
2. Дозволяє диференційовано оцінити адаптаційні процеси різних категорій військовослужбовців (офіцери, контрактники, строковики).
3. Дає можливість розробляти спеціалізовані програми психологічного супроводу та адаптаційні стратегії, що враховують особливості служби.
4. Сприяє підвищенню ефективності та безпеки виконання завдань у складних умовах бойових дій та відряджень, що має безпосереднє практичне значення в умовах сучасної війни в Україні.

Таким чином, результати дослідження не лише заповнюють наукову прогалину, а й формують основу для подальшого розвитку військової психології, створення методик оцінки та підготовки військовослужбовців з урахуванням сучасних вимог бойової діяльності та реалій української війни.

**Огляд останніх публікацій.** Психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань у небезпечних та екстремальних умовах є багатокомпонентним явищем, що охоплює когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційні та соціально-психологічні аспекти діяльності. Зарубіжні дослідження свідчать, що психологічні стани військовослужбовців зазнають суттєвих змін залежно від умов відрядження, тривалості перебування у зоні бойових дій та інтенсивності завдань. Високий рівень стресостійкості та здатність до психологічної резиліентності є ключовими чинниками підтримки функціональної ефективності у складних умовах (Zueger R., et al., 2022; Flood A., et al., 2022; Herchenröder A. J. D., et al., 2025).

Емоційно-регулятивний компонент психологічної готовності характеризується здатністю військовослужбовця підтримувати стабільний емоційний стан під час інтенсивного навантаження та стресових ситуацій. Дослідження зарубіжних авторів показують, що в умовах тривалих бойових відряджень рівень тривожності військовослужбовців флюктує, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер (Cabrera O.A, Adler A.B., 2021; Polusny M.A., et al., 2023). Водночас здатність до психологічної резиліентності дозволяє підтримувати функціональну ефективність навіть у умовах хронічного стресу (Flood A., Keegan R.J., 2022; Zueger R., et. al., 2023). Українські дослідження останніх років підтверджують ефективність спеціалізованих тренінгів та програм психологічної підтримки, що формують стійкість до стресу та адаптаційні механізми у військовослужбовців (Лиман А. А., 2020).

Когнітивний компонент готовності включає увагу, пам'ять, швидкість прийняття рішень та здатність до прогнозування наслідків власних дій. Зарубіжні дослідження вказують, що когнітивні ресурси військовослужбовців виснажуються під час тривалих бойових завдань, проте попередня психологічна підготовка та періоди відпочинку дозволяють зменшити негативні наслідки когнітивного перевантаження (Armour C., Ross J., 2017; Tait J.L., et. al., 2024). Вітчизняні науковці наголошують на необхідності комплексного оцінювання когнітивного стану у військовослужбовців у процесі відряджень, що включає моніторинг швидкості прийняття рішень, концентрації уваги та пам'яті (Кокурн О.М., та ін., 2025).

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає готовність військовослужбовця діяти відповідно до обов'язку, професійної ідентичності та колективних цінностей. Дослідження за кордоном підтверджують, що внутрішня мотивація є більш стійкою, ніж зовнішні стимули, однак тривале перебування у стресогенних умовах може призвести до поступового зниження мотиваційного потенціалу (Schladitz S., et. al., 2024; Yi W., et. al., 2025). В Україні ці закономірності підтверджені дослідженнями Кириченка А.В., який відзначає, що мотиваційний компонент готовності змінюється залежно від рівня підтримки команди, психологічного стану та специфіки завдань у бойових відрядженнях (Кириченка А.В., 2020).

Соціально-психологічний компонент психологічної готовності включає взаємодію військовослужбовців у колективі, рівень довіри та згуртованості, що значно впливає на ефективність виконання завдань. Зарубіжні автори підкреслюють роль соціальної підтримки як одного з найважливіших факторів адаптаційної стабільності у бойових умовах (Liu B., et. al., 2024; Grover L.E., et. al., 2024). Українські дослідження останніх років, Prykhodko I., Matsehora Y., & Baida M. (2023) підтверджують, що командна згуртованість та ефективна комунікація значно знижують ризик психологічних дезадаптацій і сприяють підтриманню адаптивного рівня готовності.

Психофізіологічний аспект готовності охоплює рівень втоми, якість сну, соматичне здоров'я та фізичну витривалість. Зарубіжні дослідження показують, що нестача відпочинку під час виконання завдань у відрядженнях призводить до зниження когнітивної та фізичної продуктивності, однак адекватні періоди відновлення мають суттєвий компенсаторний ефект (Caldwell J. A. et. al., 2019; Zhao S., 2025). Вітчизняні дослідники Prykhodko I., Matsehora Y., & Baida M. (2023) відзначають, що психофізіологічна готовність суттєво залежить від інтеграції сучасних технологій у підготовку, що дозволяє зменшити психоемоційне та фізичне навантаження військовослужбовців у процесі відрядження.

Узагальнюючи зарубіжні та українські дослідження, можна зробити висновок, що динаміка структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців має комплексний характер і визначається взаємодією когнітивних, мотиваційних, емоційно-регулятивних, соціально-психологічних та психофізіологічних чинників. Найбільш вразливими є емоційно-регулятивний і мотиваційний компоненти, тоді як когнітивний та психофізіологічний проявляють відносну стабільність за умов належної підготовки та відновлення. Соціально-психологічний компонент виступає буфером, що знижує негативний вплив стресу та сприяє підтриманню адаптивного рівня готовності.

Незважаючи на достатню кількість зарубіжних і вітчизняних досліджень, вбачається за доцільне подальше дослідження цієї теми. По-перше, сучасні умови бойових дій і відряджень, включаючи гібридні та технологічно розвинені конфлікти, створюють нові вимоги до психоемоційної, когнітивної та соціальної готовності особового складу. По-друге, наявні дослідження часто обмежені окремими компонентами психологічної готовності, що не дозволяє комплексно оцінити взаємодію всіх структурних елементів. По-третє, сучасні українські військовослужбовці перебувають у специфічних умовах

виконання завдань у відрядженнях, що значно відрізняються від класичних бойових контингентів, досліджених у зарубіжній літературі.

Таким чином, визначеною дифініцією подальших досліджень є необхідність комплексного вивчення динаміки всіх структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців у реальних умовах відрядження, що дозволить розробити ефективні методики оцінки, підтримки та корекції психологічного стану особового складу. Це має стратегічне значення для підвищення безпеки, ефективності та стійкості військових операцій, а також для розвитку сучасної української військової психології.

**Метою статті** є визначення динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців в ході виконання завдань у відрядженні.

**Матеріали та методи.** У дослідження було залучено 470 військовослужбовців-учасників бойових дій Національної гвардії України, розподілених на три групи: перша група офіцери (156 осіб); друга група – військовослужбовці військової служби за контрактом (166 осіб); третя група – військовослужбовці строкової служби (148 осіб). Вік учасників дослідження – від 18-ти до 60 років. Військове звання – від молодшого лейтенанта до полковника та від рядового до старшого сержанта. Усі процедури, проведені в цьому дослідженні, відповідали етичним стандартам Гельсінської декларації 1964 року та поправкам до неї. Усі учасники надали згоду на використання їхніх даних у цьому дослідженні.

Експериментальне дослідження динаміки структурних компонентів психологічної готовності до діяльності в екстремальних здійснювалося в два етапи: на початку відрядження під час виконання службово-бойових завдань та після його завершення.

У процесі проведення дослідження було враховано низьку чинників, що безпосередньо впливають на рівень надійності діагностичних результатів, а саме: емоційний стан учасників, їхнє фізичне самопочуття та позитивна налаштованість на участь у тестуванні. Дослідження здійснювалося як індивідуально, так і груповим методом, при цьому вимірювання окремих показників проводилося майже одночасно. Часові інтервали, протягом яких охоплювалися всі учасники, не перевищували кількох днів.

Дослідження динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців в ході виконання завдань у відрядженні здійснювалося за попередньо розробленою їй структурою (Воробійова І.В., Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., 2013):

- здатність до ефективного самотивування, в основі якої лежить “мотивація обов’язку”;
- здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму і особистості для ефективного виконання поставлених завдань в напружених умовах, в основі якої лежить – “професійна витривалість”;
- здатність залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і здійснення опору стресу, в основі якої лежать – “професійна взаємодопомога і довіра”;
- здатність виділяти у ситуації діяльності професійно важливі маркери і на їх основі враховувати наявні ресурси і здійснювати оперативне планування, розгортати набуті алгоритми професійних дій. В основі цієї здатності лежить “професійна компетентність”;
- здатність до самомобілізації, переведу розробленого плану дій в реальні дії, в основі якої лежить – “вольове зусилля”.

Для реалізації завдань експериментальної частини дослідження застосовувалися спеціально підібрані психодіагностичні методики. З метою вивчення здатності до самомобілізації та трансформації розробленого плану дій у практичні дії, що ґрунтуються на вольових зусиллях, використовувався опитувальник ССП-98 (Стиль саморегуляції поведінки), розроблений В. Моросановою (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 143). Даний інструмент дає змогу діагностувати індивідуальні особливості саморегуляції, виявляти

як сильні, так і слабо розвинені її компоненти, а також визначати напрями формування стилю з високим рівнем регуляції. Такий гармонійний стиль забезпечує високу ефективність досягнення поставлених цілей. Опитувальник складається з 46 тверджень, згрупованих у шість шкал, що відображають провідні регуляторні механізми діяльності: планування, моделювання, програмування, оцінку результатів, а також регуляторно-особистісні характеристики: гнучкість і самостійність.

Для дослідження здатності ефективно використовувати внутрішні ресурси організму та особистості з метою результативного виконання завдань у напружених умовах, що передбачає розвиток витривалості, застосовувалася методика «Вольова регуляція особистості», автори М. Гуткін, Г. Міхальченко (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 139). Ця методика дала змогу визначити інтегральний показник, який характеризує вольову організацію особистості, а також окремі вольові характеристики, зокрема: ціннісно-смыслову організацію особистості, організацію діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання та самостійність. Досліджуванам пропонувалося оцінити 56 тверджень, визначаючи ступінь їх відповідності власним якостям. Загальний показник за методикою знаходиться у межах від 0 до 144 балів, а за окремими субшкалами – від 0 до 24 балів.

Дослідження динаміки здатності до ефективного самомотивування, що базується на мотивації обов'язком, здійснювалося із застосуванням методики «Вивчення мотиваційного профілю особистості», автори Ш. Річі та П. Мартін (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 95) та опитувальника «Локус контролю» у модифікації Є. Ксенофонтової (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 132).

Методика «Вивчення мотиваційного профілю особистості», автори Ш. Річі та П. Мартін (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 95), дала можливість проаналізувати такі мотиваційні чинники: потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді; потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні; потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації; потреба в соціальних контактах; потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості; потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума; потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх; потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими; потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини; потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей; потреба у самовдосконаленні, рості і розвитку як особистості; потреба в цікавій, суспільно корисній праці.

Опитувальник «Локус контролю», в модифікації Є. Ксенофонтової, використовувався для визначення внутрішньої спрямованості військовослужбовця, його здатності усвідомлювати та приймати на себе відповідальність за власні рішення і дії (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 130). Інструмент містить 40 тверджень, щодо яких респондент висловлює згоду або незгоду. Методика дозволяє оцінити 17 параметрів інтернальності, серед яких: загальна інтернальність; інтернальність у судженнях про життя взагалі; інтернальність при описі особистого досвіду; інтернальність у сфері досягнень; інтернальність у сфері невдач; схильність до самозвинувачення; інтернальність у професійній діяльності. професійно-соціальний аспект інтернальності; професійно-процесуальний аспект інтернальності. інтернальність в міжособистісному спілкуванні; компетентність у сфері міжособистісних відносин; відповідальність у сфері міжособистісних відносин; інтернальність у сфері сімейних відносин. інтернальність у сфері здоров'я; заперечення активності; готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів; готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї.



Дослідження здатності до ефективного самомотивування також передбачало оцінку рівня вираженості мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач, для чого застосовувалися методики Т. Елєрса – «Діагностика мотивації прагнення до успіху» та «Діагностика мотивації уникнення невдач» (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 91). Встановлено, що в екстремальних умовах найбільш ефективними є військовослужбовці з домінуванням мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач. Такі особи схильні ставити перед собою завдання середнього рівня складності, які є реалістичними та досяжними; вони охоче беруться за справи з імовірністю успіху близько 50 %, уникають діяльності з надто низькими шансами на результативність, надають великого значення самому факту досягнення успіху. Для них характерні наполегливість без зайвої впертості, схильність обирати помірний ризик і раціональний підхід до розподілу зусиль.

На етапі дослідження здатності військовослужбовців залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і протидії стресовим факторам, основою чого є розвинені комунікативні навички та довіра, застосовувався багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність», розроблений А. Маклаковим і С. Черм'яніним (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 298). Опитувальник складається зі 165 тверджень, на які респондент дає відповіді «так» або «ні». Використання цієї методики дозволило отримати дані щодо поведінкової регуляції, рівня комунікативних здібностей та моральної нормативності.

Для оцінки здатності виділяти у професійній діяльності ключові маркери, оперативно планувати дії та реалізовувати набуті алгоритми з урахуванням наявних ресурсів, де визначальною є професійна компетентність, застосовувався «Короткий орієнтувальний тест» (КОТ), який є адаптацією тесту Вандерліка та належить до категорії тестів «загального інтелекту» (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 41). До переваг методики КОТ належать: її відносна маловідомість, що знижує ймовірність попереднього ознайомлення досліджуваних зі стимульним матеріалом та ключами; структура завдань і бланків, яка унеможливорює списування під час групових обстежень.

Крім того, для узагальнення даних щодо обраної структури дослідження було використано 16-факторний опитувальник Кеттелла (О.С. Колесніченко та ін., 2020, с. 67), результати якого застосовувалися для вивчення особистості, які охоплюють ключові індивідуально-психологічні риси (емоційна стабільність, домінантність, соціальна сміливість, підозрілість, самоконтроль тощо). Кожен фактор представлений біполярною шкалою, що дозволяє оцінювати інтенсивність прояву як у «високому», так і в «низькому» напрямку. На основі первинних факторів формуються також глобальні (вторинні) фактори, які відображають узагальнені риси, наприклад: тривожність, самоконтроль, екстраверсія, незалежність. Опитувальник містить спеціальні шкали для виявлення тенденції до соціальної бажаності відповідей чи випадкового заповнення. Опитуваний обирає один із запропонованих варіантів відповіді («так/ні/не знаю» або «згоден/частково згоден/не згоден»).

З метою порівняння емпіричних даних та визначення динаміки структурних компонентів психологічної готовності трьох груп військовослужбовців на цьому етапі дослідження було використано t-критерій Стьюдента, що дозволило здійснити статистичну перевірку достовірності відмінностей між отриманими показниками.

**Виклад основного матеріалу.** У динаміці розвитку мотиваційного компоненту психологічної готовності військовослужбовців встановлено, що в усіх групах зафіксовано зростання показників мотивації досягнення успіху (див. табл. 1). Зокрема, у офіцерів цей показник зріс з  $15.7 \pm 2.1$  до  $17.3 \pm 4.2$  бали ( $t=2.1$ ;  $p \leq 0.05$ ), у військовослужбовців строкової служби – з  $14.4 \pm 2.5$  до  $16.4 \pm 3.6$  бали ( $t=2.8$ ;  $p \leq 0.01$ ), тоді як у військовослужбовців за контрактом він підвищився з  $16.3 \pm 2.9$  до  $17.4 \pm 3.6$  бали ( $t=1.6$ ;  $p > 0.05$ ). Найбільш виражена позитивна динаміка виявлена у строковиків, тоді як найвищі абсолютні значення належать військовослужбовцям за контрактом.



Таблиця 1

**Динаміка мотивації досягнення успіху у військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали                       | На початку відрядження |                                    |                                     | В кінці відрядження |                                    |                                    | Значущість розбіжностей |           |           |
|-----------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                             | офіцери<br>(1)         | в/сл. за<br>контрак-<br>том<br>(2) | в/сл.<br>строкової<br>служби<br>(3) | офіцери<br>(4)      | в/сл. за<br>контрак-<br>том<br>(5) | в/сл. строко-<br>вої служби<br>(6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| Мотивація досягнення успіху | 15.7 $\pm$ 2.1         | 16.3 $\pm$ 2.9                     | 14.4 $\pm$ 2.5                      | 17.3 $\pm$ 4.2      | 17.4 $\pm$ 3.6                     | 16.4 $\pm$ 3.6                     | 2.1*                    | 1.6       | 2.8**     |
| Мотивація уникнення невдач  | 16.2 $\pm$ 3.2         | 15.2 $\pm$ 3.1                     | 15.0 $\pm$ 2.7                      | 16.1 $\pm$ 2.4      | 14.3 $\pm$ 2.3                     | 14.4 $\pm$ 3.3                     | 0.2                     | 1.5       | 1.0       |

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

Показники мотивації уникнення невдач залишилися відносно стабільними. У офіцерів вони становили 16.2 $\pm$ 3.2 на початку та 16.1 $\pm$ 2.4 бали наприкінці відрядження; у контрактників – 15.2 $\pm$ 3.1 та 14.3 $\pm$ 2.3 бали відповідно ( $t=1.5$ ;  $p>0.05$ ); у строковиків – 15.0 $\pm$ 2.7 та 14.4 $\pm$ 3.3 бали ( $t=1.0$ ;  $p>0.05$ ). Статистично значущих змін за цим показником не виявлено, що свідчить про його стабільність незалежно від категорії респондентів.

У ході дослідження було виявлено, що динаміка локусу контролю у військовослужбовців внутрішніх військ істотно залежить від їхнього соціально-професійного статусу (див. табл. 2). Отримані результати свідчать, що офіцери, військовослужбовці за контрактом та строкової служби по-різному реагують на умови службового відрядження, що відображається як у бальних значеннях, так і в характері статистично значущих змін.

ЗІ – загальна інтернальність. Іж – інтернальність у судженнях про життя взагалі. Ія – інтернальність при описі особистого досвіду. Ід – інтернальність у сфері досягнень. Ін – інтернальність у сфері невдач. Ссз – схильність до самозвинувачення. Іп – інтернальність у професійній діяльності. Пс – професійно-соціальний аспект інтернальності. Пп – професійно-процесуальний аспект інтернальності. Ім – інтернальність в міжособистісному спілкуванні. Кс – компетентність у сфері міжособистісних відносин. Вс – відповідальність у сфері міжособистісних відносин. Іс – інтернальність у сфері сімейних відносин. Із – інтернальність у сфері здоров'я. Оа – заперечення активності. Гдг – готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів. Гсп – готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї.

Загальна інтернальність у офіцерів знизилася з 28,8 $\pm$ 3,9 бали до 25,7 $\pm$ 5,1 бали ( $t=3,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про помірне зменшення відчуття особистого контролю над подіями. У контрактників цей показник зріс з 25,1 $\pm$ 4,2 до 30,4 $\pm$ 3,9 бали ( $t=5,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), що демонструє посилення внутрішньої відповідальності. У строковиків зафіксовано різке зниження – з 30,0 $\pm$ 1,2 до 13,5 $\pm$ 10,9 бали ( $t=8,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), що вказує на втрату відчуття власного впливу. Подібна картина простежується у сфері суджень про життя, де офіцери зберігають відносну стабільність (13,7 $\pm$ 2,9 проти 12,6 $\pm$ 2,8), контрактники демонструють зростання (11,7 $\pm$ 2,2 до 14,7 $\pm$ 2,3,  $t=6,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як строковики різко знижують показник (14,6 $\pm$ 2,2 до 10,2 $\pm$ 2,9,  $t=7,7$ ,  $p \leq 0,01$ ). В інтернальності при описі особистого досвіду динаміка також виявилася диференційованою: у офіцерів показник знизився з 15,1 $\pm$ 2,1 до 13,2 $\pm$ 2,8 ( $t=3,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), у контрактників зріс з 13,3 $\pm$ 2,7 до 15,6 $\pm$ 2,3 ( $t=4,2$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як у строковиків зафіксоване критичне зниження з 15,4 $\pm$ 2,6 до 9,6 $\pm$ 4,1 бали ( $t=7,7$ ,  $p \leq 0,01$ ).

У сфері досягнень офіцери показали зниження з 6,9 $\pm$ 1,4 до 5,6 $\pm$ 1,6 бали ( $t=4,1$ ,  $p \leq 0,01$ ), контрактники навпаки продемонстрували ріст із 5,5 $\pm$ 1,7 до 7,1 $\pm$ 0,9 ( $t=5,2$ ,

Таблиця 2  
Динаміка локус контролю у військовослужбовців внутрішніх військ  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )

| Шкали | На початку відрядження |                          |                            |             | В кінці відрядження     |                            | Значущість розбіжностей |           |           |
|-------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|       | офіцери (1)            | в/сл. за кон-трактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4) | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| ЗІ    | 28.8±3.9               | 25.1±4.2                 | 30.0±1.2                   | 25.7±5.1    | 30.4±3.9                | 13.5±10.9                  | 3.0**                   | 5.9**     | 8.9**     |
| Ж     | 13.7±2.9               | 11.7±2.2                 | 14.6±2.2                   | 12.6±2.8    | 14.7±2.3                | 10.2±2.9                   | 1.8                     | 6.0**     | 7.7**     |
| Ія    | 15.1±2.1               | 13.3±2.7                 | 15.4±2.6                   | 13.2±2.8    | 15.6±2.3                | 9.6±4.1                    | 3.5**                   | 4.2**     | 7.7**     |
| Ід    | 6.9±1.4                | 5.5±1.7                  | 7.0±1.0                    | 5.6±1.6     | 7.1±0.9                 | 5.4±2.1                    | 4.1**                   | 5.2**     | 4.2**     |
| Ін    | 5.2±1.2                | 4.6±1.4                  | 5.5±1.5                    | 4.9±1.3     | 5.6±1.3                 | 4.4±1.7                    | 1.2                     | 3.5**     | 2.9**     |
| Ссз   | -1.7±1.3               | -0.9±1.7                 | -1.6±1.5                   | -0.7±1.4    | -1.4±1.4                | 2.6±3.6                    | 3.3**                   | 1.6       | 6.8**     |
| Іп    | 11.9±1.9               | 10.4±1.9                 | 12.2±2.5                   | 10.9±2.1    | 12.4±2.3                | 7.3±3.3                    | 2.2*                    | 4.3**     | 7.4**     |
| Пс    | 5.9±1.4                | 5.4±1.1                  | 6.2±1.4                    | 5.6±1.3     | 6.2±1.3                 | 4.7±2.0                    | 1.2                     | 3.3**     | 3.7**     |
| Пп    | 5.9±1.0                | 5.0±1.5                  | 5.9±1.5                    | 5.3±1.5     | 6.2±1.3                 | 5.7±1.9                    | 2.3*                    | 3.7**     | 0.7       |
| Ім    | 10.8±2.3               | 9.4±2.1                  | 11.3±2.1                   | 9.8±2.4     | 11.5±2.2                | 6.7±3.4                    | 2.0*                    | 4.4**     | 7.4**     |
| Кс    | 5.9±1.7                | 4.6±1.7                  | 6.4±1.5                    | 4.7±2.2     | 6.5±1.5                 | 6.6±1.9                    | 2.8**                   | 5.3**     | 0.5       |
| Вс    | 4.9±1.2                | 4.8±1.4                  | 4.9±1.1                    | 5.0±1.0     | 5.1±1.3                 | 4.2±1.5                    | 0.7                     | 0.9       | 2.8**     |
| Іс    | 4.9±1.3                | 4.6±1.2                  | 5.0±1.1                    | 4.6±1.0     | 5.1±1.2                 | 19.5±12.5                  | 1.2                     | 2.0*      | 7.4**     |
| Із    | 5.9±1.1                | 5.1±1.7                  | 6.0±0.9                    | 5.2±1.7     | 5.9±0.9                 | 10.5±4.9                   | 2.6*                    | 2.7**     | 5.6**     |
| Оа    | 3.9±1.9                | 6.5±2.4                  | 3.4±2.6                    | 5.9±2.9     | 3.1±2.3                 | 11.2±5.6                   | 3.5**                   | 6.5**     | 8.0**     |
| Гдт   | 5.7±1.8                | 4.2±1.8                  | 6.3±1.5                    | 4.5±2.2     | 6.3±1.5                 | 6.15±1.7                   | 2.8**                   | 5.7**     | 0.4       |
| Гсп   | 6.4±1.1                | 5.3±1.7                  | 6.3±1.5                    | 5.6±1.7     | 6.6±1.3                 | 5.4±1.6                    | 2.3*                    | 3.9**     | 2.6*      |

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

$p \leq 0,01$ ), тоді як у строковиків зафіксовано спад з  $7,0 \pm 1,0$  до  $5,4 \pm 2,1$  бали ( $t=4,2$ ,  $p \leq 0,01$ ). В інтернальності у сфері невдач значущі зміни стосувалися переважно контрактників (від  $4,6 \pm 1,4$  до  $5,6 \pm 1,3$ ,  $t=3,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) та строковиків (з  $5,5 \pm 1,5$  до  $4,4 \pm 1,7$ ,  $t=2,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як у офіцерів результат залишався стабільним. Суттєві зрушення відбулися у схильності до самозвинувачення: у строковиків показник зріс із  $-1,6 \pm 1,5$  до  $2,6 \pm 3,6$  ( $t=6,8$ ,  $p \leq 0,01$ ), у офіцерів – з  $-1,7 \pm 1,3$  до  $-0,7 \pm 1,4$  ( $t=3,3$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як у контрактників динаміка виявилася незначущою. Це вказує на найбільшу емоційну вразливість строкової категорії.

У сфері професійної діяльності (Іп) офіцери продемонстрували помірне зниження з  $11,9 \pm 1,9$  до  $10,9 \pm 2,1$  ( $t=2,2$ ,  $p \leq 0,05$ ), контрактники показали зростання з  $10,4 \pm 1,9$  до  $12,4 \pm 2,3$  ( $t=4,3$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як строковики зазнали різкого падіння з  $12,2 \pm 2,5$  до  $7,3 \pm 3,3$  ( $t=7,4$ ,  $p \leq 0,01$ ). Подібна тенденція виявлена й у професійно-соціальному аспекті, де контрактники зросли з  $5,4 \pm 1,1$  до  $6,2 \pm 1,3$  ( $t=3,3$ ,  $p \leq 0,01$ ), а строковики знизили показник з  $6,2 \pm 1,4$  до  $4,7 \pm 2,0$  ( $t=3,7$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як офіцери залишилися стабільними. У професійно-процесуальному аспекті контрактники також демонструють зростання з  $5,0 \pm 1,5$  до  $6,2 \pm 1,3$  ( $t=3,7$ ,  $p \leq 0,01$ ), офіцери мають незначне зниження ( $5,9 \pm 1,0$  до  $5,3 \pm 1,5$ ,  $t=2,3$ ,  $p \leq 0,05$ ), а строковики практично не змінюють результатів.

У сфері міжособистісного спілкування офіцери зазнали незначного спаду з  $10,8 \pm 2,3$  до  $9,8 \pm 2,4$  ( $t=2,0$ ,  $p \leq 0,05$ ), контрактники показали ріст з  $9,4 \pm 2,1$  до  $11,5 \pm 2,2$  ( $t=4,4$ ,  $p \leq 0,01$ ), а строковики різке падіння з  $11,3 \pm 2,1$  до  $6,7 \pm 3,4$  ( $t=7,4$ ,  $p \leq 0,01$ ). Компетентність у міжособистісних відносинах знизилася у офіцерів ( $5,9 \pm 1,7$  до  $4,7 \pm 2,2$ ,  $t=2,8$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як контрактники мали зростання з  $4,6 \pm 1,7$  до  $6,5 \pm 1,5$  ( $t=5,3$ ,  $p \leq 0,01$ ), а у строковиків результат залишився стабільним. Відповідальність у сфері міжособистісних відносин практично не змінилася у офіцерів та контрактників, тоді як у строковиків знизилася з  $4,9 \pm 1,1$  до  $4,2 \pm 1,5$  ( $t=2,8$ ,  $p \leq 0,01$ ).

В інтернальності у сімейних відносинах офіцери залишилися стабільними, контрактники показали помірне зростання з  $4,6 \pm 1,2$  до  $5,1 \pm 1,2$  ( $t=2,0$ ,  $p \leq 0,05$ ), а строковики зазнали значного спаду з  $5,0 \pm 1,1$  до  $19,5 \pm 12,5$  ( $t=7,4$ ,  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про суттєві труднощі у сфері сімейних орієнтацій. У сфері здоров'я офіцери та контрактники продемонстрували помірні коливання (від  $5,9 \pm 1,1$  до  $5,2 \pm 1,7$ ,  $t=2,6$ ,  $p \leq 0,05$ ; від  $5,1 \pm 1,7$  до  $5,9 \pm 0,9$ ,  $t=2,7$ ,  $p \leq 0,01$ ), а строковики різке зростання з  $6,0 \pm 0,9$  до  $10,5 \pm 4,9$  ( $t=5,6$ ,  $p \leq 0,01$ ), що може відображати компенсаторні механізми або зростання тривожності за стан здоров'я.

У показнику заперечення активності офіцери піднялися з  $3,9 \pm 1,9$  до  $5,9 \pm 2,9$  ( $t=3,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), контрактники знизилися з  $6,5 \pm 2,4$  до  $3,1 \pm 2,3$  ( $t=6,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), а строковики різко зросли з  $3,4 \pm 2,6$  до  $11,2 \pm 5,6$  ( $t=8,0$ ,  $p \leq 0,01$ ). Готовність до подолання труднощів у офіцерів та контрактників знизилася (від  $5,7 \pm 1,8$  до  $4,5 \pm 2,2$ ,  $t=2,8$ ,  $p \leq 0,01$ ; від  $4,2 \pm 1,8$  до  $6,3 \pm 1,5$ ,  $t=5,7$ ,  $p \leq 0,01$ ), а у строковиків суттєвих змін не виявлено. Готовність до самостійного планування у офіцерів знизилася з  $6,4 \pm 1,1$  до  $5,6 \pm 1,7$  ( $t=2,3$ ,  $p \leq 0,05$ ), у контрактників зросла з  $5,3 \pm 1,7$  до  $6,6 \pm 1,3$  ( $t=3,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), тоді як у строковиків знизилася з  $6,3 \pm 1,5$  до  $5,4 \pm 1,6$  ( $t=2,6$ ,  $p \leq 0,05$ ).

У таблиці 3 подано динаміку мотивів професійної діяльності військовослужбовців з різним соціально-професійним статусом – офіцерів, військовослужбовців за контрактом і строкової служби – на початку та в кінці відрядження. Аналіз отриманих результатів дає змогу виокремити специфіку зміни мотиваційної сфери залежно від статусу та досвіду служби.

Для офіцерів характерним є зниження значущості матеріальної винагороди (М1) з  $58,4 \pm 30,9$  до  $44,3 \pm 26,4$  бали ( $t=2,2$ ,  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про поступовий відхід від домінування зовнішніх матеріальних стимулів. У той самий час у них суттєво зростає мотив соціальних контактів (М4) – з  $19,4 \pm 14,4$  до  $29,9 \pm 17,8$  бали ( $t=2,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), а також потреба у впливовості та владі (М8) – з  $8,8 \pm 9,2$  до  $15,8 \pm 9,3$  бали ( $t=3,4$ ,  $p \leq 0,01$ ). Водночас знижу-

ється потреба у суспільно корисній праці (M12) – з  $48,5 \pm 17,9$  до  $28,1 \pm 13,5$  бали ( $t=5,7$ ,  $p \leq 0,01$ ), що може вказувати на втрату первинної альтруїстичної настанови під впливом службових труднощів. Також простежується зниження значущості визнання (M6) – з  $35,8 \pm 14,8$  до  $29,3 \pm 10,8$  бали ( $t=2,2$ ,  $p \leq 0,05$ ) та стабільних відносин (M5) – з  $14,5 \pm 12,3$  до  $20,4 \pm 11,7$  бали ( $t=2,2$ ,  $p \leq 0,05$ ). Загалом офіцери демонструють певну переорієнтацію від зовнішньо-матеріальних і суспільно орієнтованих мотивів до міжособистісних і владно-статусних, що може відображати процес адаптації до ієрархічної структури служби.

У військовослужбовців за контрактом динаміка має інший характер. Для них не зафіксовано значущих змін за більшістю мотивів, однак простежується деяке посилення прагнення до визнання (M6) з  $30,5 \pm 12,1$  до  $38,1 \pm 15,7$  бали ( $t=2,4$ ,  $p \leq 0,05$ ) та зниження ролі стабільних особистісних взаємин (M5) з  $20,8 \pm 15,8$  до  $14,9 \pm 12,6$  ( $t=1,9$ ). Водночас статистично значущих змін у потребі в матеріальних винагородах, умовах праці, креативності чи самовдосконаленні не виявлено, що свідчить про відносну стабільність мотиваційної структури контрактників та їх орієнтацію на соціальне визнання й професійний статус як основні стимули діяльності.

Таблиця 3

**Динаміка мотивів професійної діяльності військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали | На початку відрядження |                         |                            | В кінці відрядження |                         |                            | Значущість розбіжностей |           |           |
|-------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|       | офіцери (1)            | в/сл. за контрактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| M1    | $58,4 \pm 30,9$        | $52,8 \pm 31,1$         | $48,9 \pm 23,7$            | $44,3 \pm 26,4$     | $49,3 \pm 28,2$         | $17,0 \pm 29,7$            | 2.2*                    | 0.5       | 5.3**     |
| M2    | $25,5 \pm 16,0$        | $27,7 \pm 16,9$         | $26,9 \pm 14,5$            | $28,1 \pm 12,9$     | $22,9 \pm 14,9$         | $15,1 \pm 8,7$             | 0.8                     | 1.4       | 4.4**     |
| M3    | $42,7 \pm 21,7$        | $45,7 \pm 18,8$         | $42,8 \pm 17,1$            | $40,2 \pm 14,9$     | $41,5 \pm 23,1$         | $20,5 \pm 24,1$            | 0.6                     | 0.9       | 4.8**     |
| M4    | $19,4 \pm 14,4$        | $27,2 \pm 19,9$         | $21,5 \pm 14,5$            | $29,9 \pm 17,8$     | $21,1 \pm 15,6$         | $16,0 \pm 19,8$            | 2.9**                   | 1.5       | 1.4       |
| M5    | $14,5 \pm 12,3$        | $20,8 \pm 15,8$         | $17,7 \pm 12,9$            | $20,4 \pm 11,7$     | $14,9 \pm 12,6$         | $11,9 \pm 7,8$             | 2.2*                    | 1.9       | 2.4*      |
| M6    | $35,8 \pm 14,8$        | $30,5 \pm 12,1$         | $34,5 \pm 13,3$            | $29,3 \pm 10,8$     | $38,1 \pm 15,7$         | $15,8 \pm 15,2$            | 2.2*                    | 2.4*      | 5.9**     |
| M7    | $27,2 \pm 11,3$        | $29,2 \pm 15,7$         | $31,5 \pm 14,3$            | $31,9 \pm 11,9$     | $31,8 \pm 14,6$         | $15,5 \pm 15,8$            | 1.8                     | 0.8       | 4.8**     |
| M8    | $8,8 \pm 9,2$          | $12,2 \pm 10,9$         | $15,6 \pm 12,6$            | $15,8 \pm 9,3$      | $13,5 \pm 12,9$         | $8,4 \pm 7,1$              | 3.4**                   | 0.5       | 3.2**     |
| M9    | $24,5 \pm 16,0$        | $26,9 \pm 17,4$         | $25,9 \pm 12,2$            | $32,9 \pm 17,3$     | $24,4 \pm 11,4$         | $12,1 \pm 10,1$            | 2.3*                    | 0.8       | 5.5**     |
| M10   | $23,9 \pm 9,9$         | $22,8 \pm 12,9$         | $26,3 \pm 11,9$            | $27,5 \pm 12,7$     | $25,2 \pm 12,6$         | $10,9 \pm 10,6$            | 1.4                     | 0.8       | 6.1**     |
| M11   | $31,3 \pm 18,3$        | $26,4 \pm 10,8$         | $30,9 \pm 10,6$            | $29,2 \pm 8,7$      | $32,7 \pm 18,3$         | $16,6 \pm 18,8$            | 0.6                     | 1.9       | 4.2**     |
| M12   | $48,5 \pm 17,9$        | $37,4 \pm 23,6$         | $37,9 \pm 13,6$            | $28,1 \pm 13,5$     | $45,6 \pm 18,4$         | $19,2 \pm 20,2$            | 5.7**                   | 1.7       | 4.9**     |

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

Мотив 1. Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок. Мотив 2. Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні. Мотив 3. Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановлення правил і директив виконання роботи. Мотив 4. Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкого ступеня довірливості, зв'язків з колегами, партнерами та клієнтами. Мотив 5. Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що

припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості. Мотив 6. Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума. Мотив 7. Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх. Мотив 8. Потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими – показник конкурентної напористості, оскільки передбачає обов'язкове порівняння з іншими людьми і вчинення на них впливу. Мотив 9. Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини. Мотив 10. Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей. Мотив 11. Потреба у самовдосконаленні, рості і розвитку як особистості. Мотив 12. Потреба в цікавій, суспільно корисній праці.

Найбільш виражені зміни простежуються у строковиків. Для них характерне різке зниження значущості матеріальних стимулів (M1) – з  $48,9 \pm 23,7$  до  $17,0 \pm 29,7$  бали ( $t=5,3$ ,  $p \leq 0,01$ ), умов праці (M2) – з  $26,9 \pm 14,5$  до  $15,1 \pm 8,7$  ( $t=4,4$ ,  $p \leq 0,01$ ), чіткого структурування роботи (M3) – з  $42,8 \pm 17,1$  до  $20,5 \pm 24,1$  ( $t=4,8$ ,  $p \leq 0,01$ ), потреби у визнанні (M6) – з  $34,5 \pm 13,3$  до  $15,8 \pm 15,2$  ( $t=5,9$ ,  $p \leq 0,01$ ), впливовості й влади (M8) – з  $15,6 \pm 12,6$  до  $8,4 \pm 7,1$  ( $t=3,2$ ,  $p \leq 0,01$ ), прагнення до розмаїття (M9) – з  $25,9 \pm 12,2$  до  $12,1 \pm 10,1$  ( $t=5,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), креативності (M10) – з  $26,3 \pm 11,9$  до  $10,9 \pm 10,6$  ( $t=6,1$ ,  $p \leq 0,01$ ), самовдосконалення (M11) – з  $30,9 \pm 10,6$  до  $16,6 \pm 18,8$  ( $t=4,2$ ,  $p \leq 0,01$ ) та суспільно корисної праці (M12) – з  $37,9 \pm 13,6$  до  $19,2 \pm 20,2$  ( $t=4,9$ ,  $p \leq 0,01$ ). Такі показники вказують на глибоку демотивацію й суттєве зниження цінності як зовнішніх, так і внутрішніх стимулів. Найбільш драматичним є падіння мотивації, пов'язаної з розвитком особистості та творчою активністю, що свідчить про емоційне виснаження і втрату перспективності у баченні своєї професійної ролі.

Аналіз показників вольової регуляції військовослужбовців із різним соціально-професійним статусом (див. табл. 4) показав наявність статистично значущих змін у групах офіцерів та військовослужбовців за контрактом, тоді як у строковиків динаміка виявилася мінімальною.

У групі офіцерів спостерігалось суттєве підвищення рівня ціннісно-смислової організації особистості (від  $11,2 \pm 2,8$  до  $13,5 \pm 3,7$ ;  $t=3,2$ ;  $p \leq 0,01$ ), рішучості (від  $12,3 \pm 2,4$  до  $14,5 \pm 5,5$ ;  $t=2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ), наполегливості (від  $11,1 \pm 2,6$  до  $14,8 \pm 4,6$ ;  $t=4,4$ ;  $p \leq 0,01$ ), самостійності (від  $10,4 \pm 2,8$  до  $12,4 \pm 2,4$ ;  $t=3,5$ ;  $p \leq 0,01$ ) та правдивості (від  $8,7 \pm 2,4$  до  $9,6 \pm 4,1$ ;  $t=3,4$ ;  $p \leq 0,01$ ). Загальний інтегральний показник «вольова організація особистості» зріс із  $68,6 \pm 6,1$  до  $80,6 \pm 21,7$  бали ( $t=3,2$ ;  $p \leq 0,01$ ).

У групі контрактників також простежуються значні зміни: ціннісно-смислова організація зросла з  $10,8 \pm 2,2$  до  $13,3 \pm 2,8$  бали ( $t=4,4$ ;  $p \leq 0,01$ ), рішучість – із  $10,9 \pm 2,7$  до  $13,7 \pm 4,7$  ( $t=3,3$ ;  $p \leq 0,01$ ), самостійність – із  $9,7 \pm 2,3$  до  $11,9 \pm 2,9$  ( $t=3,8$ ;  $p \leq 0,01$ ). Загальний показник «вольова організація особистості» підвищився із  $68,2 \pm 7,2$  до  $77,7 \pm 15,7$  бали ( $t=4,4$ ;  $p \leq 0,01$ ).

На відміну від цих груп, у строковиків статистично значущих змін зафіксовано не було: більшість показників залишилися в межах початкових значень. Наприклад, інтегральний показник «вольова організація особистості» зріс лише з  $70,4 \pm 8,1$  до  $72,5 \pm 12,1$  бали ( $t=0,5$ ;  $p > 0,05$ ).

Аналіз динаміки адаптивності військовослужбовців із різним соціально-професійним статусом (див. табл. 5) показав суттєві відмінності у характері змін між офіцерами, військовослужбовцями за контрактом та строковиками. У групі офіцерів спостерігалось статистично значуще підвищення рівня загальної адаптивності з  $26,1 \pm 9,4$  до  $34,4 \pm 14,6$  бали ( $t=3,0$ ;  $p \leq 0,01$ ). Позитивна динаміка також виявлена у показниках поведінкової регуляції (з  $10,9 \pm 5,4$  до  $16,1 \pm 10,9$ ;  $t=2,8$ ;  $p \leq 0,01$ ) та комунікативних якостей (з  $8,4 \pm 3,7$  до  $10,3 \pm 3,3$ ;  $t=2,4$ ;  $p \leq 0,05$ ), тоді як зміни моральної нормативності (з  $6,9 \pm 2,7$  до  $7,9 \pm 3,2$ ) не набули статистичної значущості. Це свідчить про поступове зростання соціально-комунікативної гнучкості офіцерів та їх здатності до конструктивної адаптації.

Таблиця 4  
Динаміка вольової регуляції військовослужбовців з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )

| Шкали                                    | На початку відрядження |                          |                             | В кінці відрядження |                          |                             | Значущість розбіжностей |           |           |
|------------------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                                          | офіцери (1)            | в/сл. за кон-трактом (2) | в/сл. строко-вої служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за кон-трактом (5) | в/сл. строко-вої служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| Ціннісно-смилова організація особистості | 11.2±2.8               | 10.8±2.2                 | 11.7±2.3                    | 13.5±3.7            | 13.3±2.8                 | 12.0±3.5                    | 3.2**                   | 4.4**     | 0.5       |
| Організація діяльності                   | 11.4±2.1               | 12.6±2.4                 | 12.4±2.7                    | 12.3±2.9            | 11.9±3.2                 | 12.9±3.1                    | 1.6                     | 1.1       | 0.7       |
| Рішучість                                | 12.3±2.4               | 10.9±2.7                 | 11.4±3.0                    | 14.5±5.5            | 13.7±4.7                 | 11.3±3.6                    | 2.3*                    | 3.3**     | 0.2       |
| Наполегливість                           | 11.1±2.6               | 11.9±2.1                 | 12.4±2.1                    | 14.8±4.6            | 13.3±4.4                 | 12.9±2.7                    | 4.4**                   | 1.8       | 1.0       |
| Самовладання                             | 12.4±2.4               | 12.4±2.6                 | 11.6±2.5                    | 13.2±5.3            | 13.6±3.4                 | 12.1±2.9                    | 1.0                     | 1.8       | 0.8       |
| Самостійність                            | 10.4±2.8               | 9.7±2.3                  | 10.8±2.9                    | 12.4±2.4            | 11.9±2.9                 | 11.3±3.1                    | 3.5**                   | 3.8**     | 0.6       |
| Показник правдивості                     | 8.7±2.4                | 9.6±2.5                  | 8.9±2.9                     | 9.6±4.1             | 9.2±3.0                  | 9.3±2.8                     | 3.4**                   | 3.5**     | 0.9       |
| Вольова організація особистості          | 68.6±6.1               | 68.2±7.2                 | 70.4±8.1                    | 80.6±21.7           | 77.7±15.7                | 72.5±12.1                   | 3.2**                   | 4.4**     | 0.5       |

Примітки: \*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ .



У військовослужбовців за контрактом динаміка мала суперечливий характер. Загальний показник адаптивності змінився з  $37.3 \pm 17.1$  до  $23.2 \pm 5.8$  бали, і ця різниця була статистично значущою ( $t=5.0$ ;  $p \leq 0.01$ ). Однак при цьому зафіксовано зниження поведінкової регуляції (з  $18.3 \pm 12.7$  до  $9.4 \pm 3.4$ ;  $t=4.3$ ;  $p \leq 0.01$ ), комунікативних якостей (з  $10.3 \pm 3.8$  до  $7.7 \pm 2.7$ ;  $t=3.7$ ;  $p \leq 0.01$ ) та моральної нормативності (з  $8.7 \pm 2.7$  до  $6.1 \pm 2.4$ ;  $t=4.5$ ;  $p \leq 0.01$ ). Така динаміка свідчить про те, що, попри загальну адаптацію до умов служби, у контрактників виникають труднощі у соціальній взаємодії та підтриманні морально-нормативної поведінки.

Найбільш виражені зміни виявлено у військовослужбовців строкової служби. У них значно зросли показники поведінкової регуляції (з  $10.2 \pm 3.9$  до  $29.2 \pm 19.3$ ;  $t=6.1$ ;  $p \leq 0.01$ ), комунікативних якостей (з  $8.7 \pm 2.9$  до  $14.1 \pm 11.7$ ;  $t=2.8$ ;  $p \leq 0.01$ ) та моральної нормативності (з  $6.6 \pm 2.3$  до  $12.4 \pm 11.4$ ;  $t=3.2$ ;  $p \leq 0.01$ ). Водночас загальний рівень адаптивності залишився практично незмінним (з  $25.4 \pm 6.3$  до  $25.8 \pm 15.3$ ;  $t=0.2$ ). Це свідчить про значний розвиток окремих соціально-поведінкових якостей, але без істотного підвищення інтегральної здатності до адаптації.

Таблиця 5

**Динаміка адаптивності у військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали                  | На початку відрядження |                         |                            | В кінці відрядження |                         |                            | Значущість розбіжностей |           |           |
|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                        | офіцери (1)            | в/сл. за контрактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| Адаптивність           | $26.1 \pm 9.4$         | $37.3 \pm 17.1$         | $25.4 \pm 6.3$             | $34.4 \pm 14.6$     | $23.2 \pm 5.8$          | $25.8 \pm 15.3$            | 3.0**                   | 5.0**     | 0.2       |
| Поведінкова регуляція  | $10.9 \pm 5.4$         | $18.3 \pm 12.7$         | $10.2 \pm 3.9$             | $16.1 \pm 10.9$     | $9.4 \pm 3.4$           | $29.2 \pm 19.3$            | 2.8**                   | 4.3**     | 6.1**     |
| Комунікативні якості   | $8.4 \pm 3.7$          | $10.3 \pm 3.8$          | $8.7 \pm 2.9$              | $10.3 \pm 3.3$      | $7.7 \pm 2.7$           | $14.1 \pm 11.7$            | 2.4*                    | 3.7**     | 2.8**     |
| Моральна нормативність | $6.9 \pm 2.7$          | $8.7 \pm 2.7$           | $6.6 \pm 2.3$              | $7.9 \pm 3.2$       | $6.1 \pm 2.4$           | $12.4 \pm 11.4$            | 1.7                     | 4.5**     | 3.2**     |

Примітки: \*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ .

Динаміка показників інтелекту військовослужбовців з різним соціально-професійним статусом свідчить про наявність суттєвих розбіжностей між групами як на початку, так і в кінці відрядження (табл. 6).

Таблиця 6

**Динаміка показників діагностики інтелекту військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали                                   | На початку відрядження |                         |                            | В кінці відрядження |                         |                            | Значущість розбіжностей |           |           |
|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                                         | офіцери (1)            | в/сл. за контрактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| Загальний показник розумових здібностей | $20.8 \pm 2.0$         | $22.1 \pm 2.9$          | $21.2 \pm 2.4$             | $22.1 \pm 2.7$      | $19.9 \pm 4.0$          | $20.4 \pm 1.9$             | 2.6*                    | 2.7**     | 1.7       |

Примітки: \*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ .

На початковому етапі офіцери продемонстрували середній рівень розумових здібностей на рівні  $20.8 \pm 2.0$  бали, що виявився нижчим за показник військовослужбовців за контрактом ( $22.1 \pm 2.9$  бали) та дещо нижчим за рівень строковиків ( $21.2 \pm 2.4$  бали). Проте після завершення відрядження у офіцерів відбулося статистично значуще зростання інтелектуальних показників до  $22.1 \pm 2.7$  бали ( $t=2.6$ ;  $p \leq 0.05$ ), що свідчить про активацію когнітивних ресурсів і підвищення рівня адаптаційних можливостей у складних умовах діяльності.

У військовослужбовців за контрактом простежується протилежна динаміка: початково їхній рівень був найвищим ( $22.1 \pm 2.9$  бали), однак наприкінці відрядження він значуще знизився до  $19.9 \pm 4.0$  бали ( $t=2.7$ ;  $p \leq 0.01$ ). Це може свідчити про перевантаження, вплив хронічного стресу та поступове виснаження інтелектуальних ресурсів.

У строковиків показники знизилися з  $21.2 \pm 2.4$  бали до  $20.4 \pm 1.9$  бали, проте відмінності статистично незначущі ( $t=1.7$ ;  $p > 0.05$ ). Така тенденція свідчить про відносну стабільність інтелектуальних характеристик, але з ймовірним негативним вектором динаміки.

Динаміка саморегуляції поведінки військовослужбовців також показала суттєві міжгрупові відмінності, які характеризуються нерівномірним розвитком окремих компонентів саморегуляції (табл. 7).

Таблиця 7

**Динаміка саморегуляції поведінки військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали                          | На початку відрядження |                         |                            | В кінці відрядження |                         |                            | Значущість розбіжностей |           |           |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                                | офіцери (1)            | в/сл. за контрактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | $t_{1-4}$               | $t_{2-5}$ | $t_{3-6}$ |
| Планування                     | $6.2 \pm 1.4$          | $5.9 \pm 1.4$           | $6.1 \pm 1.8$              | $6.7 \pm 1.7$       | $6.0 \pm 1.9$           | $5.2 \pm 1.4$              | 1.5                     | 0.4       | 2.5*      |
| Моделювання                    | $4.1 \pm 1.9$          | $3.8 \pm 1.7$           | $4.2 \pm 1.9$              | $5.8 \pm 2.3$       | $4.9 \pm 2.2$           | $4.0 \pm 1.8$              | 3.6**                   | 2.6*      | 0.6       |
| Програмування                  | $4.8 \pm 1.3$          | $5.6 \pm 1.8$           | $4.6 \pm 1.4$              | $6.1 \pm 1.3$       | $5.4 \pm 1.6$           | $4.2 \pm 1.2$              | 4.4**                   | 0.6       | 1.6       |
| Оцінювання результатів         | $4.1 \pm 1.8$          | $4.5 \pm 1.2$           | $4.1 \pm 1.3$              | $5.0 \pm 1.8$       | $4.8 \pm 1.6$           | $4.1 \pm 1.5$              | 2.5*                    | 1.0       | 0.1       |
| Гнучкість                      | $4.6 \pm 1.6$          | $5.5 \pm 1.7$           | $5.2 \pm 1.5$              | $6.7 \pm 1.5$       | $5.6 \pm 1.9$           | $5.0 \pm 1.6$              | 5.8**                   | 0.4       | 0.4       |
| Самостійність                  | $5.4 \pm 1.7$          | $6.1 \pm 1.2$           | $4.9 \pm 1.7$              | $5.7 \pm 1.7$       | $5.0 \pm 1.7$           | $4.1 \pm 1.7$              | 0.7                     | 3.3**     | 2.1*      |
| Загальний рівень саморегуляції | $25.1 \pm 4.1$         | $26.9 \pm 3.9$          | $25.2 \pm 4.4$             | $30.7 \pm 5.3$      | $27.5 \pm 5.9$          | $23.2 \pm 4.2$             | 5.3**                   | 0.5       | 2.2*      |

Примітки: \*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ .

У групі офіцерів спостерігається найвиразніше зростання показників за всіма ключовими шкалами. Так, рівень планування зріс з  $6.2 \pm 1.4$  до  $6.7 \pm 1.7$  бали (незначуща тенденція), моделювання – з  $4.1 \pm 1.9$  до  $5.8 \pm 2.3$  бали ( $t=3.6$ ;  $p \leq 0.01$ ), програмування – з  $4.8 \pm 1.3$  до  $6.1 \pm 1.3$  бали ( $t=4.4$ ;  $p \leq 0.01$ ), оцінювання результатів – з  $4.1 \pm 1.8$  до  $5.0 \pm 1.8$  бали ( $t=2.5$ ;  $p \leq 0.05$ ), гнучкість – з  $4.6 \pm 1.6$  до  $6.7 \pm 1.5$  бали ( $t=5.8$ ;  $p \leq 0.01$ ). Загальний рівень саморегуляції зріс з  $25.1 \pm 4.1$  до  $30.7 \pm 5.3$  бали ( $t=5.3$ ;  $p \leq 0.01$ ). Отже, у офіцерів зафіксоване системне покращення майже всіх параметрів, що підтверджує їх високу адаптивність та ефективність регуляційних механізмів.

У військовослужбовців за контрактом результати виявилися суперечливими. Показники моделювання зросли з  $3.8 \pm 1.7$  до  $4.9 \pm 2.2$  бали ( $t=2.6$ ;  $p \leq 0.05$ ), що свідчить про підвищення здатності до прогнозування ситуацій. Проте водночас спостерігалось ста-

тистично значуще зниження за шкалою самостійності з  $6.1 \pm 1.2$  до  $5.0 \pm 1.7$  бали ( $t=3.3$ ;  $p \leq 0.01$ ). Загальний рівень саморегуляції майже не змінився (з  $26.9 \pm 3.9$  до  $27.5 \pm 5.9$  бали,  $t=0.5$ ;  $p > 0.05$ ). Це може вказувати на певний дисбаланс у розвитку регулятивних процесів: зростання когнітивних аспектів при одночасному зниженні автономності.

У строковиків простежується негативна динаміка за низкою показників. Зокрема, рівень планування знизився з  $6.1 \pm 1.8$  до  $5.2 \pm 1.4$  бали ( $t=2.5$ ;  $p \leq 0.05$ ), самостійність – з  $4.9 \pm 1.7$  до  $4.1 \pm 1.7$  бали ( $t=2.1$ ;  $p \leq 0.05$ ). Загальний рівень саморегуляції також значуще зменшився з  $25.2 \pm 4.4$  до  $23.2 \pm 4.2$  бали ( $t=2.2$ ;  $p \leq 0.05$ ).

Отримані дані свідчать про наявність виражених відмінностей у динаміці особистісних характеристик між військовослужбовцями різних категорій (див. табл. 8).

Таблиця 8

**Динаміка особистісних властивостей військовослужбовців  
з різним соціально-професійним статусом (у балах,  $M \pm \sigma$ )**

| Шкали                                     | На початку відрядження |                         |                            | В кінці відрядження |                         |                            | Значущість розбіжностей |       |      |
|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|------|
|                                           | офіцери (1)            | в/сл. за контрактом (2) | в/сл. строкової служби (3) | офіцери (4)         | в/сл. за контрактом (5) | в/сл. строкової служби (6) | t1-4                    | t2-5  | t3-6 |
| Md “низька-висока самооцінка”             | 9,6 $\pm$ 2,6          | 8,8 $\pm$ 2,5           | 9,7 $\pm$ 2,3              | 9,4 $\pm$ 2,2       | 10,4 $\pm$ 2,0          | 27,6 $\pm$ 17,8            | 0,4                     | 3,1** | 2,1  |
| A “замкнутість-товариськість”             | 8,4 $\pm$ 2,2          | 8,3 $\pm$ 1,9           | 9,6 $\pm$ 1,8              | 8,7 $\pm$ 1,9       | 9,7 $\pm$ 1,8           | 9,2 $\pm$ 1,7              | 0,8                     | 3,3   | 0,3  |
| B “низький-високий інтелект”              | 4,1 $\pm$ 1,1          | 3,7 $\pm$ 1,5           | 4,4 $\pm$ 1,3              | 3,8 $\pm$ 1,3       | 4,3 $\pm$ 1,3           | 6,2 $\pm$ 3,4              | 1,2                     | 1,8   | 2,5* |
| C “емоційна нестабільність-стабільність”  | 9,8 $\pm$ 1,2          | 8,8 $\pm$ 1,9           | 10,3 $\pm$ 1,6             | 9,7 $\pm$ 1,7       | 10,1 $\pm$ 1,5          | 12,1 $\pm$ 4,8             | 0,2                     | 3,6** | 3,1* |
| E “підпорядкованість-домінантність”       | 5,6 $\pm$ 1,9          | 6,5 $\pm$ 1,6           | 6,4 $\pm$ 1,8              | 6,7 $\pm$ 1,7       | 6,4 $\pm$ 1,8           | 8,8 $\pm$ 2,5              | 2,8**                   | 0,4   | 2,6* |
| F “стриманість-експресивність”            | 5,1 $\pm$ 1,7          | 5,8 $\pm$ 1,9           | 5,5 $\pm$ 1,7              | 5,9 $\pm$ 2,1       | 5,5 $\pm$ 1,6           | 6,9 $\pm$ 2,2              | 1,9                     | 0,8   | 2,3* |
| G “низька-висока нормативність поведінки” | 8,6 $\pm$ 1,7          | 7,8 $\pm$ 1,6           | 8,6 $\pm$ 2,1              | 8,2 $\pm$ 1,9       | 8,6 $\pm$ 2,0           | 9,6 $\pm$ 2,5              | 1,0                     | 2,2*  | 2,5* |
| H “боязкість-сміливість”                  | 7,5 $\pm$ 2,0          | 7,5 $\pm$ 1,5           | 8,1 $\pm$ 1,8              | 7,9 $\pm$ 1,9       | 7,9 $\pm$ 1,8           | 4,7 $\pm$ 3,2              | 1,1                     | 1,2   | 2,6* |
| I “жорстокість-чутливість”                | 5,5 $\pm$ 1,9          | 5,8 $\pm$ 2,1           | 5,5 $\pm$ 2,1              | 5,7 $\pm$ 2,2       | 5,8 $\pm$ 2,2           | 7,2 $\pm$ 2,9              | 0,4                     | 0,1   | 2,7* |
| L “довірливість-підозрілість”             | 3,7 $\pm$ 1,8          | 4,5 $\pm$ 2,1           | 4,1 $\pm$ 1,9              | 4,1 $\pm$ 2,4       | 3,8 $\pm$ 1,8           | 6,9 $\pm$ 1,9              | 0,9                     | 1,9   | 2,3* |
| M “практичність-мрійливість”              | 4,5 $\pm$ 2,1          | 5,1 $\pm$ 1,9           | 4,0 $\pm$ 2,3              | 4,9 $\pm$ 1,9       | 4,0 $\pm$ 2,2           | 5,1 $\pm$ 3,4              | 1,0                     | 2,4*  | 2,6* |
| N “прямолинійність-дипломатичність”       | 5,3 $\pm$ 1,8          | 5,3 $\pm$ 1,5           | 5,1 $\pm$ 2,1              | 5,1 $\pm$ 1,9       | 5,4 $\pm$ 1,9           | 6,4 $\pm$ 2,1              | 0,4                     | 0,3   | 2,7* |
| O “спокійність-тривожність”               | 3,7 $\pm$ 1,8          | 4,9 $\pm$ 1,9           | 3,4 $\pm$ 2,2              | 4,4 $\pm$ 2,5       | 3,8 $\pm$ 2,1           | 4,4 $\pm$ 3,3              | 1,4                     | 2,4*  | 2,5* |
| Q1 “консерватизм-радикалізм”              | 5,9 $\pm$ 2,1          | 5,9 $\pm$ 2,2           | 6,4 $\pm$ 2,3              | 6,2 $\pm$ 2,4       | 6,6 $\pm$ 2,1           | 7,9 $\pm$ 2,2              | 0,5                     | 1,5   | 2,6* |
| Q2 “конформізм-нон-конформізм”            | 5,0 $\pm$ 1,8          | 5,1 $\pm$ 1,9           | 4,1 $\pm$ 1,9              | 4,2 $\pm$ 1,9       | 4,4 $\pm$ 1,9           | 4,3 $\pm$ 1,3              | 2,0*                    | 1,7   | 0,6  |
| Q3 “низький-високий самоконтроль”         | 7,1 $\pm$ 1,4          | 7,3 $\pm$ 1,5           | 7,3 $\pm$ 1,6              | 7,1 $\pm$ 1,5       | 7,3 $\pm$ 1,5           | 8,6 $\pm$ 1,6              | 0,1                     | 0,2   | 2,4* |
| Q4 “розслабленість-напруженість”          | 3,9 $\pm$ 1,6          | 4,1 $\pm$ 1,5           | 3,4 $\pm$ 1,6              | 3,8 $\pm$ 1,3       | 3,7 $\pm$ 1,7           | 5,2 $\pm$ 2,3              | 0,3                     | 1,2   | 2,4* |

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

У групі офіцерів спостерігається відносна стабільність більшості показників. Так, за шкалами Md (самооцінка) (від  $9.6 \pm 2.6$  до  $9.4 \pm 2.2$  бали), А (товариськість) (від  $8.4 \pm 2.2$  до  $8.7 \pm 1.9$  бали), С (емоційна стабільність) (від  $9.8 \pm 1.2$  до  $9.7 \pm 1.7$  бали), Q3 (самоконтроль) (від  $7.1 \pm 1.4$  до  $7.1 \pm 1.5$  бали) та іншими не зафіксовано статистично значущих змін. Водночас виявлено певні позитивні зрушення: підвищення домінантності (Е: від  $5.6 \pm 1.9$  до  $6.7 \pm 1.7$  бали;  $t=2.8$ ;  $p \leq 0.01$ ) та тенденція до більшої незалежності від групового тиску (Q2: від  $5.0 \pm 1.8$  до  $4.2 \pm 1.9$  бали;  $t=2.0$ ;  $p \leq 0.05$ ). Це вказує на зміцнення лідерських якостей та здатності до самостійного прийняття рішень.

У військовослужбовців за контрактом зміни носять більш варіативний характер. Спостерігається статистично значуще зростання за шкалами Md (самооцінка) (від  $8.8 \pm 2.5$  до  $10.4 \pm 2.0$ ;  $t=3.1$ ;  $p \leq 0.01$ ), С (емоційна стабільність) (від  $8.8 \pm 1.9$  до  $10.1 \pm 1.5$ ;  $t=3.6$ ;  $p \leq 0.01$ ), G (нормативність поведінки) (від  $7.8 \pm 1.6$  до  $8.6 \pm 2.0$ ;  $t=2.2$ ;  $p \leq 0.05$ ), а також зниження показників М (практичність–мрійливість) (від  $5.1 \pm 1.9$  до  $4.0 \pm 2.2$ ;  $t=2.4$ ;  $p \leq 0.05$ ).

Найбільш виражені зміни виявлено у групі строковиків, де переважає тенденція до посилення крайніх полюсів особистісних характеристик. Так, зафіксовано статистично значуще підвищення показників В (інтелект) (від  $4.4 \pm 1.3$  до  $6.2 \pm 3.4$ ;  $t=2.5$ ;  $p \leq 0.05$ ), С (емоційна стабільність) (від  $10.3 \pm 1.6$  до  $12.1 \pm 4.8$ ;  $t=3.1$ ;  $p \leq 0.05$ ), Е (домінантність) (від  $6.4 \pm 1.8$  до  $8.8 \pm 2.5$ ;  $t=2.6$ ;  $p \leq 0.05$ ), F (експресивність) (від  $5.5 \pm 1.7$  до  $6.9 \pm 2.2$ ;  $t=2.3$ ;  $p \leq 0.05$ ), G (нормативність поведінки) (від  $8.6 \pm 2.1$  до  $9.6 \pm 2.5$ ;  $t=2.5$ ;  $p \leq 0.05$ ), N (дипломатичність) (від  $5.1 \pm 2.1$  до  $6.4 \pm 2.1$ ;  $t=2.7$ ;  $p \leq 0.05$ ), Q3 (самоконтроль) (від  $7.3 \pm 1.6$  до  $8.6 \pm 1.6$ ;  $t=2.4$ ;  $p \leq 0.05$ ), а також зростання напруженості (Q4: від  $3.4 \pm 1.6$  до  $5.2 \pm 2.3$ ;  $t=2.4$ ;  $p \leq 0.05$ ). Одночасно відзначено значуще зниження показників Н (сміливість) (від  $8.1 \pm 1.8$  до  $4.7 \pm 3.2$ ;  $t=2.6$ ;  $p \leq 0.05$ ), що може свідчити про зростання тривожності та невпевненості у власних діях.

**Обговорення результатів дослідження.** Дослідження динаміки структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців у ході виконання завдань у відрядженні дозволило виявити низку закономірностей, що свідчать про неоднорідність адаптаційних процесів у різних категоріях військовослужбовців та виразні відмінності між офіцерами, контрактниками та військовослужбовцями строкової служби. Ці результати узгоджуються з положеннями сучасних психологічних теорій стресостійкості та професійної надійності, які підкреслюють важливість індивідуальної адаптації до стресових і складних умов діяльності (Bonanno G.A., et. al., 2024). Особливий інтерес викликає те, що отримані дані підтверджують необхідність диференційованого підходу до оцінки психологічної готовності залежно від соціально-професійного статусу військовослужбовців.

Дослідження здатності до ефективного самотивування, в основі якого лежить «мотивація обов'язку» показав, що у всіх групах спостерігалось зростання мотивації досягнення успіху, однак характер змін значно відрізнявся. Найбільш виразні позитивні зміни простежувалися у строковиків, що можна пояснити високою пластичністю їх мотиваційних структур і готовністю до швидкої адаптації у нових умовах. Водночас контрактники демонстрували найвищі абсолютні значення мотивації досягнення успіху, що узгоджується з даними досліджень щодо потреби у стабільній професійній ідентичності та самореалізації в умовах постійної відповідальності за результат діяльності (Navickienė O., Vasiliauskas A.V. et. al., 2024; Brænder M., & Holsting V. S., 2024). Строковики, навпаки, проявили драматичне падіння мотиваційних показників, що свідчить про певну демотивацію та емоційне виснаження під впливом стресових чинників і відсутності досвіду управління службовими завданнями.

Збереження стабільності показників мотивації уникнення невдач у всіх групах підтверджує гіпотезу про те, що базові захисні механізми є відносно інваріантними навіть в умовах високого психоемоційного навантаження (Wang X., et. al., 2019). Одночасно спо-

стережене зниження значущості матеріальних стимулів у офіцерів та зростання цінності міжособистісних і владних орієнтацій свідчить про переорієнтацію мотиваційної структури від зовнішніх стимулів до соціально-психологічних аспектів професійної діяльності (Zhou J., et. al., 2024). Для контрактників ключовим мотивом залишалося прагнення до визнання, що узгоджується з даними про вплив соціальної підтримки на ефективність службової діяльності.

Аналіз локусу контролю засвідчив суттєву диференціацію: контрактники демонстрували зростання інтернальності, що відповідає концепції розвитку відповідальності та самостійності в умовах виконання завдань підвищеної складності (Predko V. V., 2024). Офіцери відзначали помірні зниження, тоді як строковики переживали критичне падіння, що можна розглядати як маркер професійного вигорання та дезадаптації. Показники локусу контролю також тісно пов'язані з когнітивною стійкістю до стресу та здатністю ефективно приймати рішення у нестабільних умовах (Stillman S., Velamuri M., 2025).

Сфера здоров'я проявила специфічний патерн: строковики демонстрували різке зростання показників, що, ймовірно, відображає підвищену тривожність за власний фізичний стан та соматичну чутливість. У офіцерів і контрактників коливання були більш помірними, що свідчить про сформовані механізми подолання фізичного та психоемоційного виснаження на основі досвіду та професійної підготовки.

Дослідження здатності залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і здійснення опору стресу, в основі якої лежать – «професійна взаємодопомога і довіра» продемонструвало різну динаміку: офіцери зберегли стабільність міжособистісних показників, контрактники – зросли в комунікативності та кооперативних якостях, тоді як строковики зазнали значних втрат. Це узгоджується з даними про вплив соціальної інтеграції на психологічну готовність і ефективність спільної діяльності (Zakharina T., 2023). Зниження компетентності у сфері міжособистісних відносин у строковиків можна пояснити недостатнім досвідом групової взаємодії у стресових умовах та обмеженим життєвим досвідом (Zang Y., et. al., 2017).

Динаміка когнітивних і інтелектуальних показників виявила суперечливі тенденції. У офіцерів спостерігалось зростання когнітивної ефективності, у контрактників – спад, у строковиків – стабільність із негативною тенденцією. Це відповідає концепції «кривої адаптації», де досвідчені військовослужбовці здатні мобілізувати когнітивні ресурси для ефективного виконання завдань, тоді як менш досвідчені піддаються виснаженню (Flood A., Keegan R.J., 2022).

Результати щодо саморегуляції підтверджують цю диференціацію: офіцери демонструють системне зростання показників планування, моделювання та оцінювання результатів, що свідчить про високий рівень метакогнітивного контролю. Контрактники проявили суперечливу динаміку: зростання когнітивних процесів супроводжувалося падінням автономності, що пояснюється підвищеним навантаженням та організаційними обмеженнями. Строковики відзначилися зниженням більшості показників саморегуляції, що відображає низький життєвий досвід і підвищену залежність від зовнішніх умов.

Позитивна динаміка вольових якостей найбільш виражена у офіцерів: зростання рішучості, наполегливості, самостійності та правдивості свідчить про зміцнення вольової організації особистості (Kytrar V., 2022). Контрактники демонструють менш виражене зростання, тоді як строковики залишаються майже без змін, що вказує на обмежений потенціал розвитку вольової сфери у короткотривалих відрядженнях.

Порівняльний аналіз особистісних характеристик підтверджує узагальнені висновки: офіцери зберігають стабільність та нарощують лідерські якості, контрактники формують більш стійку самооцінку та емоційну врівноваженість, строковики демонструють

амбівалентні зміни – зростання окремих ресурсів поєднується із збільшенням напруженості та тривожності.

Дослідження показало чітку диференціацію за соціально-професійним статусом: офіцери демонструють системне підвищення когнітивної ефективності та саморегуляції, контрактники – часткові покращення у поєднанні зі зниженням автономності, строковики – загальне погіршення регуляційних характеристик, що свідчить про низьку здатність до організації власної поведінки та підвищену психологічну вразливість.

Мотиваційна структура офіцерів переорієнтована від матеріальних і суспільно корисних стимулів на міжособистісні та владні. Контрактники демонструють стабільність і тенденцію до зростання потреби у визнанні, тоді як строковики зазнали різкого зниження більшості мотивів професійної діяльності, що підтверджує необхідність посиленого психологічного супроводу саме цієї категорії.

Загалом, результати демонструють, що офіцери володіють найбільш високим рівнем психологічної стійкості та стійких компенсаторних ресурсів, контрактники показують потенціал до адаптації, а строковики виявляють максимальну психологічну вразливість та потребують цілеспрямованого супроводу. Ці висновки узгоджуються з теоретичними положеннями щодо формування психологічної готовності до виконання професійних завдань у складних умовах (Bekesiene S., Smaliukienė R., Kanapeckaitė R., 2023; Ferrarelli F., et. al., 2023; Peterson A. L., et. al., 2024).

Отримані результати дослідження підкреслюють необхідність диференційованого підходу до психологічного забезпечення військовослужбовців у відрядженні: офіцерам слід підтримувати та стимулювати розвиток міжособистісних та когнітивних ресурсів, контрактникам – сприяти формуванню автономності й стабілізації вольових якостей, строковикам – надавати інтенсивну психологічну підтримку та навчання ефективним стратегіям саморегуляції.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати динаміку структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців різного соціально-професійного статусу (офіцерів, військовослужбовців за контрактом та строкової служби) у процесі виконання службово-бойових завдань у відрядженні. Отримані результати свідчать про суттєві відмінності у когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових та регуляційних характеристиках досліджуваних груп, що підтверджує необхідність диференційованого підходу до психологічного забезпечення особового складу.

Зокрема, встановлено, що офіцери демонструють найбільш виражену психологічну стійкість, високий рівень саморегуляції та послідовне зростання вольових якостей (рішучості, наполегливості, самостійності, правдивості). Це відображає зміцнення їхньої вольової організації особистості та здатність ефективно діяти в умовах підвищеної відповідальності. Виявлено також переорієнтацію мотиваційної структури офіцерів від матеріальних і суспільно орієнтованих стимулів до міжособистісних та владно-статусних мотивів, що відображає адаптацію до ієрархічних умов служби та зростання значення лідерських функцій.

Військовослужбовці за контрактом продемонстрували часткове зростання когнітивних та мотиваційних ресурсів, поєднане зі зниженням автономності. Позитивною тенденцією є посилення внутрішньої відповідальності та зростання потреби у визнанні, що створює передумови для розвитку професійної ідентичності. Разом із тим виявлена суперечливість регуляційних характеристик вказує на необхідність цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток незалежності та стійкості до стресових чинників.

Найбільш вразливою групою виявилися військовослужбовці строкової служби. Для них характерне значне зниження більшості показників саморегуляції, мотиваційної спрямованості та відчуття особистого контролю над ситуаціями. Вони демонструють амбі-



валентні зміни у сфері особистісних характеристик: зростання окремих ресурсів поєднується із підвищенням тривожності та напруженості. Така динаміка свідчить про їхню недостатню здатність організовувати власну поведінку та високий рівень психологічної вразливості, що вимагає цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на формування ефективних стратегій саморегуляції та конструктивної мотивації.

Узагальнено можна стверджувати, що ключовим чинником підтримання психологічної готовності військовослужбовців є розвиток вольових та регуляційних ресурсів у поєднанні з адекватною мотиваційною сферою. Встановлена диференціація за соціально-професійним статусом підтверджує необхідність розроблення та впровадження цільових програм психологічного забезпечення у структурі Міністерства внутрішніх справ України. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації системи психологічної підтримки, що сприятиме підвищенню стресостійкості, ефективності та надійності професійної діяльності особового складу.

### Список використаної літератури

1. Aleshchenko V., & Kokun O. Psychological support for military personnel in combat conditions: Contemporary challenges. *Psychological Journal*. 2025. № 11(1). P. 18–33. DOI: 10.31108/1.2025.11.1.2
2. Alves L., et al. Psychosocial risk and protective factors associated with burnout among police officers. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2023. № 28(4). P. 345–358. DOI: 10.1037/ocp0000296
3. Armour C., and Ross J. The health and well-being of military drone operators and intelligence analysts: a systematic review. *Mil. Psychol.* 2017. № 29. P. 83–98. DOI: 10.1037/mil0000149
4. Barrett T., & Wheeler A. Police burnout and organizational stress: Job and rank associations. *Policing: An International Journal*. 2023. № 46(2). P. 312–328. DOI: 10.1108/PIJPSM-01-2023-0004
5. Bekesiene S., Smaliukienė R., Kanapeckaitė R. The Relationship between Psychological Hardiness and Military Performance by Reservists: A Moderation Effect of Perceived Stress and Resilience. *Healthcare (Basel)*. № 11(9):1224. DOI: 10.3390/healthcare11091224
6. Bonanno G.A., Chen S., Bagrodia R. (et. al.). Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annu Rev Psychol*. 2024. № 75:573–599. DOI: 10.1146/annurev-psych-011123-024224
7. Brænder M., & Holsting V. S. Be All You Already Are: The Significance of Intrinsic Motivation and Socialisation on Military Identification. *Journal of Political & Military Sociology*, 2024. № 51(1). DOI:10.5744/jpms.2024.1003
8. Cabrera O.A, Adler A.B. Psychological distress across the deployment cycle: exploratory growth mixture model. *BJPsych Open*. 2021. № 7(3):e89. DOI: 10.1192/bjo.2021.50
9. Caldwell J. A., Mallis M. M., Caldwell J. L. (et al.). *Fatigue and its management in the workplace*. *Occupational Medicine*. 2021. № 69(1). P. 1–10. DOI:10.1016/j.neubiorev.2018.10.024
10. Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S. D. (et al.). Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in psychology*. 2021. № 14:1102425. DOI: 10.3389/FPSYG.2023.1102425
11. Flood A. (et al.). *Cognitive resilience to psychological stress in military personnel*. *Frontiers in Psychology*. 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.809003
12. Grover L.E, Williamson C., Burdett H., (et al.). Palmer L, Fear NT. Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2024. № 59(12). P. 2119–2143. DOI: 10.1007/s00127-024-02685-3

13. Herchenröder A. J. D., Gorzka R. J., Herzberg P. Y., (et al.). *Effects of avoidance in German military police resilience training. Military Psychology*. 2025. P. 1-13. DOI: 10.1080/08995605.2025.2525655
14. Hryhoryan R. Effectiveness of stress-resistance training for servicemen of the territorial defense forces of the Armed Forces of Ukraine. *Problems of Political Psychology*. 2024. № 16(30). P. 156–170. DOI: 10.33120/popp-Vol16-Year2024-169
15. Hukovsky O., West J. C., Morganstein J. C. (et al.). The combat path: Sustaining mental readiness in Ukrainian soldiers. *Parameters*. 2024. № 54(2). DOI: 10.55540/0031-1723.3285
16. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. Ruminations and occupational stress as predictors of post-traumatic stress disorder and burnout among police officers. *Int J Occup Saf Ergon*. 2022. № 28(2). P. 743-750. DOI: 10.1080/10803548.2021.1907986
17. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : методичний посібник / [О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко та ін.]. Київ: «ЦУЛ», 2025. 163 с.
18. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. 2018. Харків: ФОП Бровін О. В. 488 с. URL: <https://ndcnangu.co.ua/index.php/naukovi-vydannia/monohrafi/zasady-boiovoi-psykholohichnoi-travmatyzatsii>
19. Прикладна психодіагностика у Національній гвардії України: методичний посібник / [Колесніченко О. С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. та ін.]. 2020. Харків: НАНГУ. URL: <https://ndcnangu.co.ua/index.php/naukovi-vydannia/posibnyky-metodychni-rekomendatsii/prykladna-psykhodiahnostyka>
20. Колесніченко О. С., Воробйова І. В., Мацегора Я. В. (2013). Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14(1). С. 71-93. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp\\_2013\\_14%281%29\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14%281%29_13)
21. Кириченко А. В. Структура психологічної готовності військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5. С. 80-88. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2020\\_5\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_5_12)
22. Kytrar V. The role and place of moral-willed qualities in the general system of training of future military officers. *Scientific Journal of the Institute of Modernization of Educational Content*. 2022. № 2(1). P. 58–65. DOI: 10.52256/2710-3986.2-97.2022.15
23. Liu B., Liu L., Zou M., (et al.). Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health*. 2024. № 24(1):3433. DOI: 10.1186/s12889-024-20907-w
24. Lu Y.F., Petersen K. Effectiveness of psychological skills training for police personnel: a meta-analysis. *Occup Environ Med*. 2006. № 80(10):590-598. DOI: 10.1136/oemed-2023-109117
25. Лиман А.А. (2020). Психотренінгова програма формування психологічної готовності військовослужбовців Національної гвардії України до ризику у службово-бойовій діяльності. *Чесць і закон*. 2020. № 1 (72). С. 59–65. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/202676/202520/454462>
26. Marmar C.R., McCaslin S.E., Metzler T.J. (et al.). Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Ann N Y Acad Sci*. 2006. № 1071:1-18. DOI: 10.1196/annals.1364.001
27. McLarnon M. J. W., & Spector P. E. Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation processes. *Military Psychology*. 2021. № 33(6). P. 457–469. DOI: 10.1080/08995605.2021.1897492
28. Mercado Cecilia R. "Stress & Self-regulation in Law Enforcement". *College of Science and Health Theses and Dissertations*. 2024. 546. URL: [https://via.library.depaul.edu/csh\\_etd/546](https://via.library.depaul.edu/csh_etd/546)
29. Moreno A. F., Karanika-Murray M., Batista P. (et al.). Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2024. № 39(2). P. 227–252. DOI: 10.1007/S11896-023-09633-Y

30. Navickienė O., Vasiliauskas A.V. The effect of cadet resilience on self-efficacy and professional achievement: verification of the moderated mediating effect of vocational calling. *Front Psychol.* 2024. № 14:1330969. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1330969
31. O'Brien D. Psychological, personal, and professional development needs of military mental health providers. *Journal of Military Psychology.* 2025. № 37(1). P. 12–25. DOI: 10.1080/08995605.2025.2481342;
32. Peterson A. L., Moore B. A., Evans W. R. (et al.). Enhancing resiliency and optimizing readiness in military personnel through psychological flexibility training: design and methodology of a randomized controlled trial. *Frontiers in psychiatry.* 2024. № 14, 1299532. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1299532
33. Polusny M.A., Marquardt C.A., Hubbling M. (et al.). Adaptation in Young Military Recruits: Protocol for the Advancing Research on Mechanisms of Resilience (ARMOR) Prospective Longitudinal Study. *JMIR Res Protoc.* 2023. № 12:e51235. DOI: 10.2196/51235
34. Predko V. V. Balanced locus of control as a leading factor in preserving hardiness and strengthening personal mental health of an individual in war conditions. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology.* 2024. № 5(35(74)). P. 44–50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743475>
35. Prykhodko I., Matschora Y., & Baida M. Psychological recovery of Ukrainian military personnel after a long participation in hostilities. *Honor and Law.* 2023. № 4(87). DOI: 10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208;
36. Russell P.D., Judkins J.L., Blessing A. (et al.). Incidences of anxiety disorders among active duty service members between 1999 and 2018. *J Anxiety Disord.* 2022. № 91:102608. DOI: 10.1016/j.janxdis.2022.102608
37. Santre, S. Mental Disorders and Mental Health Promotion in Police Officers. *Health Psychol Res.* 2024. № 12:93904. DOI: 10.52965/001c.93904
38. Schladitz S., Rölle, D., & Drüge, M. (2024). Is intrinsic motivation related to lower stress among university students? Relationships between motivation for enrolling in a study program, stress, and coping strategies. *Education Sciences*, 14(8), 851. DOI: 10.3390/educsci14080851
39. Stillman S., Velamuri M. The sensitivity of locus of control to life events and implications for its moderating influence on wellbeing. *Sci Rep.* 2025. № 15(1):29067. DOI: 10.1038/s41598-025-13930-3
40. Tait J.L., Aisbett B., Corrigan S.L., (et al.). Recovery of Cognitive Performance Following Multi-Stressor Military Training. *Hum Factors.* 2024. № 66(2). P. 389-403. DOI: 10.1177/00187208221086686
41. Tedla A., Asnakew S., Legas G. (et al.). Post-traumatic stress disorder among military personnel admitted at the Northwest Command Level Three Military Hospital, Bahir Dar, Ethiopia, 2022: an institution-based cross-sectional study. *Front Psychiatry.* 2024. № 15:1410630. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1410630
42. Tsybulko P., & Kovalenko D. Peculiarities of disadaptation characteristics in military personnel after being in a zone of armed conflict of different intensity. *Ukrainian Journal of Military Medicine.* 2022. № 1(4). P. 15–28. DOI: 10.46847/ujmm.2023.3(4)-038
43. Violanti J.M., Charles L.E., McCanlies E. (et al.). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing.* 2017. № 40(4). P. 642-656. DOI: 10.1108/PIJPSM-06-2016-0097
44. Wagner S.L., White N., Fyfe T. Fleischmann M.H. Systematic review of posttraumatic stress disorder in police officers following routine work-related critical incident exposure. *Am J Ind Med.* 2020. № 63(7). P. 600-615. DOI: 10.1002/ajim.23120.
45. Wang X., Wong J.Y., Zhai L. (et al.). To Approach or to Avoid? Motivation Differentially Mediates the Effect of Hardiness on Depressive Symptoms in Chinese Military Personnel. *Biomed Res Int.* 2019:7589275. DOI: 10.1155/2019/7589275

46. Wojcik M., & Nowak P. Professional burnout of police officers and their self-esteem. *Resocjalizacja Polska*. 2021. №15(2), P. 45–59. DOI: 10.22432/pjsr.2021.21.15
47. Yi W., Li X., Chen W. (et al.). An inverted U-shaped relationship between chronic stress and the motivation to expend effort for reward. *Neurobiol Stress*. 2025. № 36:100724. DOI: 10.1016/j.ynstr.2025.100724
48. Zakharina T. Reintegration of military personnel as a component of social policy and social work. *Science and Education*. 2023. № 2. P. 27–33. DOI: 10.24195/2414-4665-2023-2-5
49. Zang Y., Gallagher T., McLean C.P. (et al.). STRONG STAR Consortium. The impact of social support, unit cohesion, and trait resilience on PTSD in treatment-seeking military personnel with PTSD: The role of posttraumatic cognitions. *J Psychiatr Res*. 2017. № 86. P. 18-25. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2016.11.005
50. Zhao S., Li Y., & Wang Q. *Exploring the effects of sleep deprivation on physical performance: A study on endurance capacity*. *Sports Medicine Open*. 2025. № 11(1):24. DOI: 10.1186/s40798-024-00807-4
51. Zhou J., Zhang J., Hua W. (et al.). How Does Enlistment Motivation Shape Organizational Commitment? The Role of Career Identity and Organizational Support. *Psychol Rep*. 2024. №127(1). P. 299-334. DOI: 10.1177/00332941221109097
52. Zhou S., Li M., Chen S. (et. al.) Work pressure, coping styles and occupational burnout among Chinese police officers: a meta-analytic review. *BMC psychology*. 2024. №12(1):275. DOI: 10.1186/s40359-024-01779-6
53. Zueger R. (et al). Effects of resilience training on mental, emotional, and physiological functioning in military officer cadets. *Military Psychology*. 2022. 34(6). P. 457–469. DOI: 10.1080/08995605.2022.2139948
54. Zueger R., Niederhauser M., Utzinger C. (et al.). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Mil Psychol*. 2023. № 35(6). P. 566-576. DOI: 10.1080/08995605.2022.2139948

**DYNAMICS OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL  
READINESS OF EMPLOYEES OF SECURITY AND DEFENSE SECTOR  
PERSONNEL DURING TASK PERFORMANCE ON ASSIGNMENT  
(ON THE EXAMPLE OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE)**

**Oleksandr Kolesnichenko**

*National academy of internal affairs  
1, Solomianska Square, Kyiv, Ukraine, 03035  
<https://orcid.org/0000-0001-6406-1935>  
e-mail: alex\_kolesnichenko@ukr.net*

**Stanislav Larionov**

*National Academy of the National Guard of Ukraine  
1, Defenders of Ukraine Square, Kharkiv, Ukraine, 61001  
<https://orcid.org/0000-0002-3027-8535>  
e-mail: larionov1985@gmail.com*

The relevance of this study is determined by the necessity for a systematic analysis of the dynamics of structural components of psychological readiness among servicemen of different categories during task performance on assignment, which is a critical factor in maintaining their psycho-emotional state and ensuring stable unit functioning under challenging conditions. The study involved 470 combat-experienced servicemen of the National Guard of Ukraine, who were divided into three groups: officers of special-purpose units (n = 156), contract servicemen (n = 166), and conscripts (n = 148).

A comprehensive set of psychodiagnostic methods was employed to examine in detail the structural components of psychological readiness during task execution on assignment, namely: the ability for effective self-motivation, grounded in the “duty motivation”; the ability to efficiently utilize internal resources of the body and personality for successful task performance under stress, based on “professional endurance”; the ability to engage external resources for task completion and stress resistance, underpinned by “professional cooperation and trust”; the ability to identify professionally significant markers in operational situations, plan resources accordingly, and implement learned professional action algorithms, grounded in “professional competence”; and the ability for self-mobilization and the translation of planned actions into real performance, based on “volitional effort.”

The results indicated that officers exhibit a high level of adaptive resources, advanced self-regulation, and cognitive flexibility, enabling them to maintain stable psychological readiness in complex and dynamic assignment conditions. Contract servicemen demonstrated intermediate indicators, reflecting positive trends in psychological resource development alongside certain limitations in cognitive mobility and volitional regulation, suggesting a gradual formation of more stable characteristics depending on acquired experience. Conscripts, in contrast, showed increased psychological vulnerability, limited self-regulation capacity, and reduced adaptive indicators, evidencing uneven development of psychological readiness across different servicemen categories.

These findings emphasize the significant influence of professional experience and military status on the formation of motivational, cognitive, and volitional characteristics, and highlight the distinct dynamics of psychological resource development among servicemen on assignment.

*Key words:* psychological readiness; servicemen; stress adaptation; duty motivation; professional competence; volitional effort; professional status; professional endurance; psychological resources; professional cooperation and trust.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 23.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.922.8-057.875:378

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.13>

## АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ДЖ. АМІРХАНА «ІНДИКАТОР КОУПІНГ-СТРАТЕГІЙ»

**Марія Крапива**

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,*

*вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053*

*<https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>*

*e-mail: m.krapiwa@kubg.edu.ua*

Дана стаття присвячена опису результатів адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», спрямованої на визначення рівня прояву трьох базових коупінг-стратегій особистості, серед яких «вирішення проблем», «соціальна підтримка» та «уникання». В рамках роботи нами було здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «коупінг», основні підходи до його розуміння та прояви. Представлено детальний опис процесу адаптації психодіагностичної методики дослідження коупінг-стратегій особистості, включаючи особливості процедури подвійного перекладу, перевірку психометричних властивостей запропонованого нами україномовного опитувальника, дослідження внутрішньої узгодженості, а також перевірка ретестової надійності психодіагностичного інструментарію. Спираючись на отримані дані нами було доведено надійність та валідність психодіагностичної методики дослідження коупінг-стратегій особистості Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». Зокрема, було визначено, що показники надійності та валідності відповідають психометричним та психодіагностичним критеріям для опитувальників такого типу, що вказує нам на можливість застосування даної методики в дослідженні базових стратегій коупінгу за Дж. Амірханом. Статистична обробка відбувалась за критеріями  $\alpha$ -Кронбаха та коефіцієнтом кореляції  $r$ -Пірсона. Результати теоретичного аналізу коупінг-стратегій як психологічного феномену вказують на вагомості необхідності адаптації подібного психодіагностичного інструментарію. Враховуючи мінливі умови сьогодення, що супроводжуються постійною дією стресу війни, почуттям невизначеності, необхідністю постійного подолання складних життєвих ситуацій виникає актуальна потреба розробки та адаптації методик дослідження психологічного феномену подолання, коупінг-стратегій, що на свідомому рівні визначають особливості реакції особистості на стрес. Результати адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» вказують на її відповідність основним вимогам до психометричних тестів і показують доцільність застосування такого психодіагностичного інструментарію.

*Ключові слова:* коупінг-стратегії, долаюча поведінка, адаптація, психодіагностика, стандартизація.

**Вступ.** Долаюча поведінка як регулятивний механізм відповіді на стрес є багатограним психологічним феноменом і розглядається в контексті багатьох її структурних компонентів на свідомому та несвідомому рівнях сприйняття. Подолання стресу на несвідомому рівні відбувається через захисні механізми психіки, що являють собою первинну реакцію на стрес та виступають фундаментом для свідомого реагування. Коупінг-стратегії можна охарактеризувати як свідому відповідь особистості на стресогенний чинник, що проявляється у виборі певної поведінки з метою подолання стресу та зниження рівня психоемоційного дискомфорту.

Дослідження особливостей долаючої поведінки особистості, враховуючи складну соціально-політичну ситуацію, стрімкі процеси глобалізації світу, інформаційне перевантаження, переживання стресу війни та почуття невизначеності населенням України, постає актуальною психологічною проблемою. Основним компонентом долаючої поведінки, що



відображає її свідому реалізацію у вигляді дій є коупінг-стратегії особистості. Основою для ґрунтового дослідження особливостей прояву коупінг-поведінки має виступати надійний психодіагностичний інструментарій, проте наразі опитувальників, щоб вивчали базові коупінги особистості в Україні не є адаптованими для українського простору. Саме тому нами було прийнято рішення адаптувати методику Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», спрямовану на вивчення провів трьох базових коупінг-стратегій особистості, таких як «вирішення проблем», «соціальна підтримка» та «уникання».

Отже, мета даної статті полягає в теоретичному обґрунтуванні феномену коупінг-стратегій як структурного компоненту долаючої поведінки особистості та емпіричному дослідженні надійності та валідності психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», в процесі адаптації її до українського соціокультурного простору. Основними науково-дослідницькими завданнями ми визначили теоретичний аналіз коупінг-стратегій в структурі долаючої поведінки суб'єкта, емпіричну перевірку психометричних властивостей обраного психодіагностичного інструментарію, стандартизацію та адаптацію методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій».

Поняття коупінг-стратегій розглядається як індивідуально зумовлені форми взаємодії особистості зі стресогенними чинниками, вибір яких здійснюється відповідно до особистісної логіки суб'єкта, рівня суб'єктивної значущості стресової ситуації та наявних психологічних ресурсів для її подолання. Початок системного вивчення феномену коупінгу як свідомого процесу подолання проблемних ситуацій пов'язують із роботами Л. Мерфі, який у 1962 році описав способи подолання дітьми труднощів, зумовлених кризами розвитку. Науковець трактував коупінг як активні внутрішні зусилля індивіда, спрямовані на вирішення кризових ситуацій і відновлення психологічної рівноваги [1]. Отже, застосування коупінг-стратегій передбачає цілеспрямовану активність особистості, спрямовану на ефективне розв'язання проблемної ситуації та адаптацію до умов стресу.

На думку А. Маслоу коупінг є внутрішньою готовністю індивіда до вирішення життєвих проблем, що здійснюється шляхом пристосування до зовнішніх факторів стресу та передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання складних життєвих ситуацій. У разі вибору особистістю активних форм коупінгу, підвищується вірогідність успішного усунення впливу стресогенного чинника. Особливості вміння обирати адаптивну форму коупінгу, на думку А. Маслоу, пов'язані, насамперед, з рівнем розвитку «Я-концепції» особистості, типом локус-контролю, емпатією, умовами середовища в межах якого відбувається взаємодія суб'єкта із складною життєвою ситуацією [2].

Коупінг-стратегії характеризуються багатомірністю та різноманітністю, що забезпечує людині можливість ефективно реагувати на складні життєві ситуації. Регулятивні стратегії подолання стресу допомагають контролювати емоційні стани, взаємодіяти зі стресовими чинниками, а також зменшувати їх вплив на психоемоційний стан особистості, сприяють адаптивній зміні поведінки, трансформації ставлення до стресогенної ситуації. Коупінг-поведінка виступає своєрідним механізмом редукції стресу, в межах якого особистість залучає увесь наявний ресурсний потенціал, компоненти якого сприяють збереженню психологічної рівноваги та ефективному опануванню [3].

У межах своєї наукової позиції Дж. Амірхан запропонував модель, згідно з якою коупінг-поведінка особистості реалізується через три базові стратегії: пошук соціальної підтримки, вирішення проблем та уникання. Науковець розглядає ці стратегії як універсальні способи подолання стресу, що відображають особливості подолання стресових ситуацій суб'єктом у складних життєвих обставинах [4].

Дж. Амірхан запропонував психодіагностичний інструмент «Індикатор коупінг-стратегій», який дозволяє оцінити рівень прояву кожного типу коупінгу в структурі долаючої

поведінки особистості. Стратегія вирішення проблем у теорії Дж. Амірхана розглядається як активна форма подолання, що полягає у раціональному пошуку шляхів виходу з кризової ситуації, аналізі причин труднощів, плануванні дій та активному використанні наявних ресурсів особистістю. Така стратегія виявляє високий рівень самоконтролю, когнітивної зрілості й орієнтацію на конструктивне вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки відображає орієнтацію особистості на залучення соціальних ресурсів для розв'язання проблемної ситуації. В її основі лежить потреба у взаємодії, приналежності та співпраці, що дає змогу знизити відчуття психоемоційного напруження. Стратегія уникання, на відміну від двох попередніх, характеризується пасивністю й орієнтацією на тимчасове зниження стресу через ігнорування або витіснення проблеми. Дана стратегія може проявлятися у формі втечі від реальності, заперечення складної ситуації чи уникання міжособистісних контактів. Психологічні механізми, що лежать в її основі, тісно пов'язані з механізмами психологічного захисту, саме тому дана стратегія розглядається як неконструктивний спосіб подолання стресу в контексті долаючої поведінки особистості [4].

Таким чином, теорія Дж. Амірхана репрезентує цілісну систему базових коупінг-стратегій, що дозволяє досліджувати прояви долаючої поведінки особистості. Використання психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» в сучасних українських реаліях створює можливості для ефективного аналізу особливостей подолання стресу різними категоріями населення, зокрема тими, хто зазнав наслідків воєнних дій. Саме тому нами було прийнято рішення про адаптацію даної методики, обґрунтування її надійності та валідності.

**Матеріали та методи.** З метою адаптації психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» нами було обрано такий алгоритм наукового пошуку: 1) лінгвістичний етап адаптації за допомогою технології подвійного перекладу; 2) проведення тестування та аналіз внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника за допомогою критерію  $\alpha$ -Кронбаха; 3) аналіз ретестової надійності, а саме порівняння результатів вторинного опитування тестування через вісім місяців із результатами первинного тестування за критерієм кореляції г-Пірсона для вибірки  $n_1$ .

**Результати адаптації методики.** Згідно першого етапу адаптації психодіагностичного інструментарію нами було здійснено переклад 33 запитань методики, а також методичного посібника з англійської мови на українську мову. Для ефективної роботи над перекладом нами був використаний метод подвійного перекладу, що визначив таку його технологію: переклад методики з англійської на українську мову, далі з української на англійську мову, а наступним кроком стало порівняння змісту двох англійських версій опитувальника. До процесу перекладу було залучено двох професійних фахівців – лінгвістів, що опрацьовували текст методики незалежно один від одного. Таким чином ми змогли об'єктивно оцінити зміст питань та відібрати лише ті, що в у випадку їх подвійного аналізу були незмінними за своїм сенсом. В результаті нами було детально проаналізовано україномовні варіанти відібраних запитань та здійснено їх порівняння з оригінальним англійським текстом психодіагностичної методики. Отриманий готовий текст опитувальника додатково було оцінено психологом-експертом, що володіє українською та англійською мовами.

В межах другого етапу адаптації опитувальника Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» нами було проведено тестування згідно перекладеного україномовного опитувальника у два етапи, у січні 2025 року та у вересні 2025 року. Вибірка для первинного опитування складала 257 осіб, серед яких 45% осіб юнацького віку та 55% респондентів дорослого віку. Гендерний розподіл первинного опитування склав: 66 % осіб жіночої статі та 34% респондентів чоловічої статі. Щодо вторинного тестування за україномовним

опитувальником, то в опитуванні було задіяно 469 осіб, серед яких 53% осіб юнацького віку та 47% осіб дорослого віку. Гендерний розподіл в межах вторинного опитування склав: 76% респондентів жіночої статі та 24% респондентів чоловічої статі. Вибірка для первинного і вторинного відповідає критеріям репрезентативності, а саме: в дослідженні взяла участь достатня кількість вибіркової сукупності ( $n_1=257; n_2=469$ ), вибірка є репрезентативною до генеральної сукупності (особи юнацького та дорослого віку). Між первинним та вторинним опитуваннями був достатній проміжок часу (8 місяців), що відповідає вимогам до стандартизації опитувальників такого типу.

Для кожного з етапів тестування нами було визначено показник внутрішньої узгодженості запитань методики за допомогою статистичного критерію  $\alpha$ -Кронбаха. Результати статистичного аналізу за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха згідно результатів двох етапів тестування представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати перевірки внутрішньої узгодженості опитувальника**

| №  | Шкала               | $\alpha$ -Кронбаха для первинного опитування | $\alpha$ -Кронбаха для вторинного опитування |
|----|---------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. | Вирішення проблем   | 0,768                                        | 0.833                                        |
| 2. | Соціальна підтримка | 0,880                                        | 0,882                                        |
| 3. | Уникання            | 0,688                                        | 0.697                                        |

Згідно викладених у Таблиці 1 статистичних результатів перевірки внутрішньої узгодженості запитань методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» за шкалами, було виявлено значущі показники надійності. Отримані значення є допустимими і відповідають вимогам до психодіагностичного інструментарію такого типу. Загалом можемо говорити про високі показники узгодженості для таких шкал опитувальника як «соціальна підтримка» та «вирішення проблем» та допустимий показник для шкали «уникання» на кожному з етапів тестування.

На третьому етапі адаптації психодіагностичного інструментарію нами було перевірено показник ретестової надійності опитувальника. Для цього ми здійснили повторне опитування для первинної вибірки ( $n_1=257$ ), а далі ґрунтовне порівняння показників значущості результатів методики для кожної з шкал за допомогою кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта лінійної кореляції  $r$ -Пірсона. Результати статистичної перевірки значущості показників вимірювань представлені в Таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники ретестової надійності україномовного варіанту психодіагностичної методики Дж.Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій»**

| №  | Шкала               | $r$ -Пірсона між результатами первинного та вторинного тестування ( $n_1$ ) |
|----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вирішення проблем   | 0,737                                                                       |
| 2. | Соціальна підтримка | 0,660                                                                       |
| 3. | Уникання            | 0,627                                                                       |

За результатами аналізу ретестової надійності опитувальника можемо говорити про досить високий рівень і стабільність показників для шкал. Проведений кореляційний аналіз за критерієм  $r$ -Пірсона між результатами двох опитувань первинної вибірки тестування засвідчив значущий рівень стійкості та відтворюваності результатів опитуваль-

ника за трьома його шкалами: «соціальна підтримка» ( $r=0,737$  при  $p \leq 0,001$ ), «вирішення проблем» ( $r=0,660$  при  $p \leq 0,001$ ), а також «уникання» ( $r=0,627$  при  $p \leq 0,001$ ). Таким чином можемо говорити про те, що відповіді за шкалами після проведення опитування через 8 місяців залишилися майже незмінними, що дозволяє нам стверджувати те, що методика Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» має високий показник ретестової надійності.

Отже, результати адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» підтверджують її відповідність основним вимогам, що висуваються до психодіагностичних інструментів. Показники внутрішньої узгодженості та ретестової надійності засвідчують стабільність і достовірність шкал вимірювання коупінг-стратегій, що дозволяє рекомендувати опитувальник для використання з метою дослідження базових стратегій коупінгу особистості.

Здійснивши усі три етапи перевірки психометричних властивостей психодіагностичного інструментарію нами було запропоновано фінальний варіант адаптованого опитувальника для українського соціокультурного простору. Бланк з інструкцією україномовної адаптованої методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» представлений нами у Таблиці 3.

Таблиця 3

**Методика «Індикатор коупінг-стратегій» (в адаптації Крапиви М.С.)**

| <b>Інструкція. Пропонуємо Вам пригадати одну із проблемних ситуацій, з якою Ви стикалися протягом останнього року та яка викликала у вас відчуття значного занепокоєння чи напруження. Після цього уважно ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями та для кожного з них оберіть один із трьох запропонованих варіантів відповіді, що найбільш точно відображає Вашу позицію.</b> | <b>Повністю погоджуюсь<br/>(3)</b> | <b>Частково погоджуюсь<br/>(2)</b> | <b>Не погоджуюсь<br/>(1)</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                  | 3                                  | 4                            |
| 1. Дозволю собі поділитись переживанням з другом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |                                    |                              |
| 2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |                                    |                              |
| 3. Шукаю усі можливі рішення, перш ніж що-небудь зробити.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                    |                                    |                              |
| 4. Намагаюся відволіктися від проблеми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                    |                              |
| 5. Приймаю співчуття та розуміння від будь-кого.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                    |                              |
| 6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим збагнути, що мої справи погані.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |                                    |                              |
| 7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                    |                              |
| 8. Ставлю собі низку цілей, щоб поступово впоратися з ситуацією.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                    |                              |
| 9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                                    |                              |
| 10. Мрію, фантазую про найкращі часи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |                                    |                              |

Продовження таблиці 3

| 1                                                                                                | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 11. Намагаюся у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду найбільш вдалий.                 |   |   |   |
| 12. Довіряю своїм страхам родичів чи друзів.                                                     |   |   |   |
| 13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті.                                               |   |   |   |
| 14. Розповідаю оточуючим про ситуацію, адже обговорення допомагає мені знайти шлях її вирішення. |   |   |   |
| 15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.                                  |   |   |   |
| 16. Повністю зосереджуюсь на вирішенні проблеми.                                                 |   |   |   |
| 17. Обмірковую план дій.                                                                         |   |   |   |
| 18. Переглядаю розважальний контент довше, ніж зазвичай.                                         |   |   |   |
| 19. Звертаюсь до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.               |   |   |   |
| 20. Виявляю завзятість і борюся за те, чого я прагну в цій ситуації.                             |   |   |   |
| 21. Уникаю спілкування з людьми.                                                                 |   |   |   |
| 22. Переключаюся на хобі або заняття спортом, щоб уникнути проблеми.                             |   |   |   |
| 23. Звертаюсь до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.                           |   |   |   |
| 24. Звертаюсь до друга за порадою – як виправити ситуацію.                                       |   |   |   |
| 25. Приймаю співчуття, підтримку друзів, у яких та сама проблема.                                |   |   |   |
| 26. Сплю більше, ніж зазвичай.                                                                   |   |   |   |
| 27. Фантазую про те, що все могло би бути інакше.                                                |   |   |   |
| 28. Уявляю себе героєм книжок чи кіно.                                                           |   |   |   |
| 29. Намагаюся вирішити проблему.                                                                 |   |   |   |
| 30. Мрію, щоб люди залишили мене на самоті.                                                      |   |   |   |
| 31. Приймаю допомогу від друга чи родича.                                                        |   |   |   |
| 32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.                                                |   |   |   |
| 33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.                               |   |   |   |

Таблиця 3 репрезентує нам 33 україномовних твердження, що складаються у три шкали та вимірюють три базові коупінг-стратегії особистості, серед яких «соціальна підтримка», «вирішення проблем» та «уникання». Кожне з тверджень оцінюється респондентом за шкалою від одного до трьох, де відповідь «повністю погоджуюся» оцінюється в три

бали, «частково погоджуюся» в два бали та «не погоджуюся» в один бал. Мінімальною кількістю балів за кожною шкалою є 11 балів, а максимальною 33 бали.

До шкали «вирішення проблем» належать пункти 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Шкала «вирішення проблем» характеризує активність особистості у вирішенні проблемної ситуації, полягає у реальному пошуку шляхів подолання труднощів, плануванні дій та їх реалізації з метою вирішення проблемних ситуацій. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «вирішення проблем» може бути визначений як дуже низький (менше 16), низький (17-21), середній (22-30) та високий (більше 31) [4].

До шкали «соціальна підтримка» належать пункти 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Шкала «соціальна підтримка» характеризує такий тип коупінгу, що проявляється через подолання стресогенної ситуації шляхом активного залучення соціального оточення, соціальної підтримки та ресурсів, а також свідчить про потребу особистості у взаємодії, що дає змогу знизити відчуття психоемоційного напруження. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «соціальна підтримка» може бути визначений як дуже низький (менше 13), низький (14-18), середній (19-28) та високий (більше 29) [4].

До шкали «уникання» належать пункти 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30. Шкала «уникання» характеризує коупінг пасивного характеру, що може проявлятися через відхід від реальності, а саме ігнорування проблемної ситуації, фантазування, заперечення існування проблеми з метою зниження рівня психоемоційного перенапруження. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «уникання» може бути визначений як дуже низький (менше 15), низький (16-23), середній (24-27) та високий (більше 27) [4].

**Висновки.** Враховуючи, особливу актуальність дослідження особливостей долаючої поведінки особистості в контексті діючого воєнного стану в Україні, а отже постійної дії стресу війни на цивільне населення, нами було прийнято рішення про адаптацію методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій».

З метою перевірки психометричних властивостей психодіагностичного інструментарію нами було проведено тестування у два етапи. Результати перевірки внутрішньої узгодженості методики за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха на кожному з етапів засвідчили високий рівень надійності опитувальника. Наступним етапом стала перевірка ретестової надійності тесту, в рамках якої ми порівняли подібність результатів респондентів первинної вибірки після двох тестувань з проміжком у часі у 8 місяців. Загалом, згідно кореляційного аналізу за критерієм  $r$ -Пірсона нами було отримано значущі коефіцієнти кореляції, що засвідчили високий рівень відтворюваності результаті тесту, а отже надійності методики.

Даний опитувальник був адаптований з метою дослідження особливостей долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного та повоєнного станів в рамках дисертаційного дослідження. Враховуючи результати адаптації, можемо говорити про його ефективність і доцільність використання у подібних наукових дослідженнях, а також універсальність, адже результати методики визначають рівень прояву базових стратегій подолання особистості.

### Список використаної літератури

1. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 504 с. <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f95046f1-300f-48e3-ac0b-3b175a57c0bc/content> (дата звернення: 22.10.2025).
2. Maslow, A. H The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*.1942. № 10, 331–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x> (дата звернення: 23.10.2025).
3. Садчикова О.Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021.



№2. С. 134-138 DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.24> (дата звернення: 23.10.2025).

4. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066> (дата звернення: 23.10.2025).

## ADAPTATION OF J. H. AMIRKHAN'S METHODOLOGY «THE COPING STRATEGY INDICATOR»

**Mariia Krapyva**

*Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.  
18/2, Bulvarno-Kudryavska St., Kyiv, Ukraine, 04053  
<https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>  
e-mail: m.krapyva@kubg.edu.ua*

This article is devoted to the description of the results of the adaptation of the J. Amirkhan methodology «Indicator of coping behavior», aimed at determining the level of manifestation of three basic coping strategies of the personality, including the strategies of «problem coping», «social support» and «avoidance». A theoretical and methodological analysis of the concept of «coping» was carried out, the main approaches to its understanding and manifestation. A detailed description of the process of adapting the psychodiagnostic methodology for studying the coping strategies of the personality was presented, including the features of the double translation procedure, verification of the psychometric properties of the Ukrainian-language questionnaire proposed by us, the study of internal consistency, as well as verification of the retest reliability of the psychodiagnostic toolkit. Based on the data obtained, we proved the reliability and validity of the psychodiagnostic methodology for studying the coping strategies of the personality by J. Amirkhan «Indicator of coping behavior». In particular, it was determined that the reliability and validity indicators correspond to the psychometric and psychodiagnostic criteria for questionnaires of this type, which indicates to us the possibility of using this method in the study of basic coping strategies according to J. Amirkhan. Statistical processing was carried out according to the Cronbach's alpha criteria and the Pearson's correlation coefficient. The results of the theoretical analysis of coping strategies as a psychological phenomenon indicate a significant need to adapt such psychodiagnostic tools. Taking into account the changing conditions of today, accompanied by the constant effect of war stress, a sense of uncertainty, and the need to constantly overcome difficult life situations, there is an urgent need to develop and adapt methods for studying the psychological phenomenon of coping, coping strategies that determine the characteristics of a person's reaction to stress at a conscious level. The results of the adaptation of J. Amirkhan's methodology «The coping strategy indicator» indicate its compliance with the basic requirements for psychometric tests and show the feasibility of using such psychodiagnostic tools.

*Key words:* coping, coping behavior, adaptation, psychodiagnostics, standardization.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923.2.01:17.021.2.0]:82(100+477)  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.14>

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОРАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ТА СУМІЖНИХ ПОНЬЯТЬ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

**Олександр Крупнік**

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

**Наталія Гребінь**

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

У статті представлено огляд зарубіжних і вітчизняних підходів до вивчення моральної самосвідомості та пов'язаних із нею феноменів. Розглянуто ключові концепції морального розвитку, представлені в працях Л. Кольберга, Ж. Піаже, М. Хоффмана, К. Гілліган, Д. Нарваез, Е. Бронфенбреннера, Е. Турієля, які висвітлюють когнітивні, мотиваційні, соціальні та емоційні аспекти становлення моральності. Окремо проаналізовано теорії моральної ідентичності, що описують інтеграцію моральних цінностей у структуру самосприйняття особистості. Диспозиційні моделі (Т. Коен, Л. Морс, Р. Ферр, С. Сюй та ін.) підкреслюють значення стійких внутрішніх рис; мотиваційні (Р. Емде, А. Колбі, У. Деймон, Г. Кочанська, Дж. Фріммер, Л. Уокер та ін.) – роль внутрішніх мотивів і механізмів саморегуляції; соціокогнітивні (А. Бандура, К. Акіно, А. Рід, Д. Лепслей, Д. Нарваез, М. Лі, Ф. Малле та ін.) – взаємодію людини з соціальним контекстом і когнітивні механізми морального вибору. Інтегративний підхід (П. Дженнінгс та ін.) об'єднує різні погляди на структурну організацію цього явища. Показано внесок вітчизняних дослідників (Р. Павелків, Л. Сокол, Ю. Алексєєва, О. Квашук, І. Цілинко, М. Заміщак, А. Зимянський, О. Головіна, Т. Некіз, М. Козігора та ін.) у дослідження моральної свідомості та моральної самосвідомості в контексті вікових особливостей, педагогічного впливу, соціалізації та розвитку ціннісно-мотиваційних і емоційних компонентів. Порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних традицій дав змогу виокремити спільні принципи: інтеграцію моральних цінностей у самосприйняття, значущість внутрішньої саморегуляції та провідну роль соціального середовища. Водночас установлено відмінності, зокрема різні акценти на когнітивних, емоційно-мотиваційних або автоматизованих механізмах моральності, а також на вікових особливостях формування моральної самосвідомості. Висновки огляду можуть допомогти у формуванні подальших наукових пошуків у сфері морального розвитку та виховання.

*Ключові слова:* моральна самосвідомість, моральна свідомість, моральний розвиток, моральна ідентичність, моральна самооцінка, моральні емоції, моральні цінності, моральне відсторонення.

**Постановка проблеми.** Вивчення моральної самосвідомості є особливо актуальним у сучасних соціальних і політичних умовах, оскільки цей феномен визначає поведінкові вибори людини у складних ситуаціях і може мати суттєві наслідки не лише для окремої особистості, але й для суспільства в цілому. Порівняння зарубіжних і вітчизняних підходів дозволяє виявити змістові та методологічні розбіжності, уточнення яких є необхідним для глибшого розуміння цього явища.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження морального розвитку виникли в межах когнітивного підходу, який розглядає цей процес як поступове формування моральних суджень. Л. Кольберг виокремив три рівні морального розвитку: доконвенційний (приблизно до 9 років, коли поведінка визначається страхом покарання та особистою вигодою), конвенційний (орієнтовно 8-16 років, що характеризується прагненням до соціального схвалення та дотриманням усталених норм) та постконвенційний (орієнтований на універсальні моральні принципи та ідею суспільного договору). Кольберг підкреслював, що повної моральної зрілості людина здатна досягти лише в дорослому віці [23]. Ж. Піаже, у свою чергу, виокремив дві стадії морального розвитку: гетерономну, що ґрунтується на авторитеті дорослого, та автономну, пов'язану з формуванням внутрішньої відповідальності й саморегуляції. Він також описав вертикальні та горизонтальні зрушення, які відображають поступовий перехід дитини до моральної автономії приблизно до 12 років [28].

Альтернативні підходи підкреслюють емоційний вимір моральності. У. Деймон розглядав емпатію як природну здатність відчувати емоційні стани інших, що формується через соціальну взаємодію: немовлята реагують на плач і позитивні емоції оточення [17]. М. Хоффман визначав емпатію як емоційну реакцію на переживання іншої людини та виокремив п'ять рівнів розвитку - від автоматичних реакцій до когнітивно опосередкованих, що забезпечують співчуття й просоціальну поведінку [22]. К. Гілліган наголошувала на моральності, заснованій на турботі та відповідальності, і критично оцінювала модель Кольберга за орієнтацію на «чоловічі» принципи справедливості; вона виділяла три етапи розвитку жінок: орієнтацію на власні потреби, самопожертву та баланс між власними і чужими потребами [24]. Сучасні підходи розглядають моральний розвиток як результат взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних процесів. Трієтична концепція Д. Нарваез підкреслює роль емоційних зв'язків і підтримки в ранньому дитинстві для становлення співчуття та саморегуляції [27]. Екологічна модель У. Бронфенбреннера пояснює розвиток моральності впливом багаторівневого середовища - від сім'ї до культурних систем; разом із Дж. Гарбаріно він описав перехід від егоцентричних мотивів до універсальних моральних принципів [21]. Теорія соціального домену Е. Турієля трактує мораль як гнучку систему, що формується у соціальному досвіді та включає здатність критично оцінювати несправедливість і відстоювати власні переконання [29].

Згодом стало очевидним, що знання моральних норм саме по собі не гарантує моральної поведінки. Починаючи з робіт А. Блазі, моральний розвиток стали пов'язувати з формуванням особистісної ідентичності. За його концепцією, узгодженість поведінки з моральними судженнями можлива лише тоді, коли моральні цінності інтегровані в структуру особистості, визначають самоставлення та регулюють міжособистісні взаємини, забезпечуючи внутрішню послідовність переконань і вчинків [14]. Теоретичний аналіз літератури дозволив виокремити чотири основні підходи до вивчення моральності: диспозиційний, мотиваційний, соціокогнітивний і інтегративний (див. таблиця 1).

Моральність часто розглядають як сукупність внутрішніх диспозицій, що спрямовують людину на етичні або неетичні дії залежно від ситуацій. Т. Коен і Л. Морс визначають моральний характер як готовність мислити, відчувати та діяти етично, виділяючи мотиваційний, здібнісний та ідентифікаційний компоненти. Автори підкреслюють взаємозв'язок особистісних рис і ситуаційних чинників: несприятливе середовище може стимулювати неетичну поведінку, як і особи з низьким моральним характером [15]. Р. Ферр та колеги запропонували два підходи до вимірювання морального характеру: агрегований (на основі рис, таких як чесність, співчуття, справедливість) та ідіографічний (самостійна інтерпретація змісту моральності респондентом), охоплюючи когнітивний, мотиваційний, поведінковий та ідентифікаційний компоненти [20]. Близька концепція «високоморальної особи» визначає моральність через риси сумлінності, альтруїзму, дружелюбності та великодушності, що відображають етичні переконання, соціальну спрямованість і готовність до взаємодії, зокрема в китайському культурному контексті [30].

Таблиця 1

## Моральні конструкти особистості у працях зарубіжних науковців

|                      | Критерій                                           | Представники                  | Концептуальне визначення поняття                                                                                                                                                                                                               | Елементи структурної організації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Диспозиційний підхід | Моральність як сукупність сталих рис особистості   | Т. Коен & Л. Морс (2014)      | <b>Моральний характер (moral character)</b> - "внутрішня готовність мислити, відчувати і діяти або етично, або неетично, а також сукупність рис, що формують моральний профіль" [с. 8].                                                        | <b>Мотиваційний компонент</b> (стосується схильності враховувати потреби й інтереси інших людей та усвідомлювати наслідки власних дій для оточення),<br><b>Здібнісний компонент</b> (здатність ефективно контролювати поведінку),<br><b>Ідентичнісний компонент</b> (полягає у прагненні бачити себе як моральну людину та цінувати моральність як важливу частину власного «Я»). |
|                      |                                                    | Р. Ферр та ін. (2022)         | <b>Моральний характер (global moral character)</b> - "загальна схильність людини вірити в важливість моральності, бути вмотивованою діяти відповідно до моралі, поводитися морально та загалом сприймати себе як моральну особистість" [с. 1]. | <b>Глобальний моральний характер</b> («Я - людина з сильним моральним характером»),<br><b>Доменно-специфічні риси</b> (чесності, справедливості, співчуття, лояльності, поваги й чистоти).                                                                                                                                                                                        |
|                      |                                                    | С. Сью та ін. (2022)          | <b>Моральна особистість (good personality)</b> - "конструкт, що тісно пов'язаний з традиційним розумінням морального характеру в контексті китаїської культури" [с. 3].                                                                        | Базується на комплексній диспозиції, що містить чотири риси: сумлінність, альтруїзм, дружелюбність, великодушність.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Мотиваційний підхід  | Роль внутрішніх мотивів і механізмів саморегуляції | Р. Емде (1999)                | <b>Моральне Я (moral self)</b> - "явище, що формується за сприятливих умов під впливом базових мотивів у контексті взаємодії з особою, яка здійснює догляд" [с. 38].                                                                           | У теорії виділено п'ять базових мотивів немовлят: активність (прагнення досліджувати і вчитися), саморегуляція (здатність контролювати поведінку і стан), соціальна пристосованість (готовність до взаємодії з іншими), афективний моніторинг (оцінка досвіду як приємного чи ні), когнітивна асиміляція (прагнення зрозуміти й адаптуватися до світу).                           |
|                      |                                                    | А. Колбі & У. Деймон (1999)   | <b>Моральне зобов'язання (moral commitment)</b> - "процес трансформації особистих цілей під впливом соціального середовища" [с. 343].                                                                                                          | Виняткова ясність у розумінні моралі, глибоке усвідомлення особистої відповідальності за свої вчинки, позитивна життєва позиція: оптимізм і любов до життя, єдність між самосприйняттям і моральними прагненнями, що є центральними в ідентичності.                                                                                                                               |
|                      |                                                    | Г. Кочанська (2002)           | <b>Моральне Я (moral self)</b> - "посередник у взаємозв'язку між усвідомленим підпорядкуванням і інтегрованим поведінкою" [с. 340].                                                                                                            | У соціалізації важливим є перехід від зовнішнього підпорядкування до внутрішньої мотивації (інтеріоризації). <b>Усвідомлене підпорядкування</b> ґрунтується на добровільному прийнятті правил, тоді як <b>ситуаційне</b> - на тиску й без глибокого внутрішнього прийняття.                                                                                                       |
|                      |                                                    | Дж. Фріммер & Л. Уокер (2009) | <b>Моральна центральність (moral centrality)</b> - "ступінь, до якого моральність є центральною для ідентичності особистості" [с. 1].                                                                                                          | Модель описує гармонійну ідентичність як результат інтеграції особистих мотивів і моральних цінностей, що дозволяє зберігати баланс між власними інтересами та етичними нормами.                                                                                                                                                                                                  |

Продовження таблиці 1

|                                | Критерій                                                                   | Представники                   | Концептуальне визначення поняття                                                                                                                                                                 | Елементи структурної організації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Соціокогнітивний підхід</b> | Взаємодія з соціальним контекстом і когнітивні механізми морального вибору | А. Бандура (1999)              | <b>Моральне відсторонення (moral disengagement)</b> - "раціоналізація неетичної поведінки, щоб виправдати її або подати як морально прийнятну" [с. 1].                                           | Дослідник визначає вісім когнітивних механізмів, які поділяються на чотири групи (локуси): поведінкову (виправдання дії через її "користь", м'якші формулювання, порівняння з гіршими вчинками), агентну (перекладання або розподіл відповідальності), результатів (заперечення або применшення шкоди), жертви (знеособлення або звинувачення постраждалого). |
|                                |                                                                            | К. Акіно & А. Рід (2002)       | <b>Моральна ідентичність (moral identity)</b> - "самосприйняття, організоване навколо набору моральних рис" [с. 1424].                                                                           | <b>Внутрішня складова (internalization)</b> - когнітивне усвідомлення і глибока інтеграція моральних цінностей у власну Я-концепцію (прийняття моральних переконань як частини себе).<br><b>Публічна складова (symbolization)</b> - прояв моральної ідентичності через видимі поведінку у соціумі (активне демонстрування моральних рис).                     |
|                                |                                                                            | Д. Лепслей & Д. Нарваез (2004) | <b>Моральна особистість (moral personality)</b> - "індивід, для якого моральні конструкції є доступними і легко активуються під час обробки соціальної інформації" [с. 200].                     | Динамічна система когнітивних схем, які постійно готові ефективно обробляти соціальну інформацію, а не статичний набір рис.                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                |                                                                            | М. Лі та ін. (2007)            | <b>Моральні установки спортсменів (moral decision-making attitudes)</b> - сприйняття морального вибору в спорті, особливо щодо дій, які можна вважати шахрайством [с. 373].                      | <b>Прийняття шахрайства</b> (готовність виправдовувати або використовувати нечесні методи для виграву),<br><b>Орієнтація на перемогу</b> (ставлення, що ставить виграти вище за етичні норми),<br><b>Захист чесної перемоги</b> (прагнення досягти результату через дотримання правил і чесну гру).                                                           |
|                                |                                                                            | Ф. Малле (2020)                | <b>Моральні судження (moral judgments)</b> - "оцінювальні судження, які індивід формує у відповідь на порушення моральних норм" [с. 1].                                                          | <b>Оцінки</b> (швидка інтуїтивна реакція «добре-погано»),<br><b>Судження щодо норм</b> (усвідомлена оцінка дозволених дій),<br><b>Судження про неправильність</b> (оцінка умисного порушення моральних норм),<br><b>Судження про провину</b> (всебічний моральний аналіз з урахуванням намірів, мотивів і виправдань).                                        |
| <b>Інтегративний підхід</b>    | Об'єднує різні погляди на структурну організацію феномену                  | П. Дженнінгс та ін. (2014)     | <b>Моральне Я (moral self)</b> - "складне поєднання моральних конструктів і процесів, що, залучають когнітивні та емоційні саморегуляторні здатності, необхідні для моральної поведінки" [с. 2]. | <b>Інтерналізація</b> включає моральні судження (moral judgment disposition) та самоусвідомлену моральну орієнтацію (self-conscious moral orientation),<br><b>Символізація</b> - моральні емоції (self-conscious moral emotions), моральну силу у вчинках (moral strength) і моральну центральність (moral centrality).                                       |

Р. Емде наголошує, що моральність базується на афективних сигналах і процедурному знанні - внутрішньо засвоєних правилах, що діють навіть на несвідомому рівні, та виділяє базові мотиви немовлят, які формують емоційну основу морального «Я» у взаємодії з батьками [18]. Подібно А. Колбі та У. Деймон підкреслюють поступову трансформацію переконань і поведінки під впливом соціального середовища: узгодженість зовнішніх вимог і особистих прагнень забезпечує ясність розуміння правильного, усвідомлення



відповідальності, оптимізм і єдність між образом «Я» та моральними стремліннями [16]. Г. Кочанська зазначає, що моральні цінності формують самосприйняття дитини через батьківську взаємодію, а моральне «Я» виступає внутрішнім регулятором поведінки, де співвідношення зовнішнього підпорядкування правилам і внутрішньої мотивації визначає стійкість моральних дій [32]. Дж. Фріммер і Л. Уокер пропонують модель узгодження моральної ідентичності, у якій особисті мотиви інтегруються з моральними цінностями, забезпечуючи цілісність «Я» та можливість конструктивного вирішення конфліктів між індивідуальними й колективними прагненнями [19].

К. Акіно та А. Рід розглядають моральну ідентичність як комплекс моральних якостей, цілей і моделей поведінки, що включає внутрішню та публічну складові, які не завжди збігаються [12]. Згідно з поглядами Д. Лепслей та Д. Нарваез, когнітивні схеми інтегрують самоусвідомлення, значущі цілі та емоції, формуючи динамічну когнітивно-афективну систему, здатну адаптуватися до соціального контексту [25]. У разі розбіжності між поведінкою та внутрішніми моральними нормами люди можуть застосовувати стратегії саморегуляції, що відображає модель морального відсторонення А. Бандури; його вісім механізмів, згрупованих у чотири локуси - поведінковий, агентний, результативний і локус жертви, - дозволяють раціоналізувати або виправдовувати неетичні дії, перекладати відповідальність, ігнорувати наслідки чи дегуманізувати постраждалих [13]. Ф. Малле визначає моральні судження як оцінні рішення у відповідь на порушення норм, виокремлюючи чотири типи: швидкі первинні реакції, судження щодо норм, судження про неправильність та судження про провину [26]. Разом ці концепції показують, що моральна ідентичність і поведінка формується через взаємодію внутрішніх рис, когнітивних процесів та соціально-культурного контексту.

Результатом узагальнення теоретичних досліджень стала модель емерджентного морального «Я», запропонована П. Дженнінгсом та колегами, яка описує взаємодію когнітивних, афективних і саморефлексивних компонентів через внутрішні (схильність до моральних суджень і моральна орієнтація) та публічні (моральні емоції і моральна сила) складові. Поняття «моральної центральності» визначає ступінь інтеграції цінностей у Я-концепцію. Чим більше моральні цінності є невід'ємною частиною самосприйняття, тим послідовніше людина приймає рішення, координує свою поведінку та взаємодіє з іншими. Це формує стійку моральну поведінку у різних життєвих контекстах і забезпечує цілісність морального «Я» [31].

В Україні зростання наукового інтересу до морального розвитку особистості пов'язане з розвитком вікової та педагогічної психології. Значний внесок у формування концепцій морального та духовного розвитку зробили такі вчені, як Г. Костюк, С. Максименко, З. Карпенко, О. Кульчицька, О. Кононко та інші. Вони відзначали важливість моральних цінностей, розвитку міжособистісних стосунків і духовності. Останні два десятиліття тематика морального розвитку активно розширюється, що відображено у дослідженнях Р. Павелківа, Л. Сокол, Ю. Алексєєвої, О. Квашук, І. Цілінко, А. Заміщак, А. Зимянського, О. Головіної, Ю. Тимош, Т. Некіз, М. Козігорої та інших, які поглибили теоретичні й практичні аспекти цієї проблеми. У вітчизняних дослідженнях ключову роль відіграють поняття моральної свідомості та моральної самосвідомості. Якщо моральна свідомість охоплює засвоєння етичних норм, цінностей і соціальних очікувань, що регулюють міжособистісні взаємини, то моральна самосвідомість передбачає їхню інтеріоризацію та усвідомлене включення у внутрішній світ особистості. Вона проявляється у здатності осмислювати власну моральну позицію, приймати відповідальні етичні рішення та оцінювати вчинки й наміри - як свої, так і інших - з позицій внутрішніх переконань і моральних почуттів (див. таблиця 2).



Таблиця 2

**Зміст та структура моральної самосвідомості та суміжних понять  
у працях українських науковців**

|                        | Концептуальне визначення поняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Елементи структурної організації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Р. Павелків<br>(2005)  | <i>Моральна самосвідомість</i> - “утворення індивідуальної психіки, що є відносно самостійною сферою моральної свідомості, в якій зафіксовані уявлення про себе як суб’єкта моральності” [с. 87].                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Когнітивний</i> (знання моральних норм, позитивне ставлення до них, уміння здійснювати моральне оцінювання, виокремлювати підстави власних вчинків, здійснювати моральне самооцінювання, а також шукати альтернативні шляхи вирішення проблем),<br><i>Емоційний</i> (передбачає здатність відчувати емоційні стани інших учасників конфліктно-проблемної взаємодії, емоційно відгукуватися на події, розпізнавати та контролювати власні емоційні стани),<br><i>Поведінковий</i> (виявляється у вчинках, продиктованих моральними мотивами).                               |
| Л. Сокол<br>(2006)     | <i>Готовність до морального вибору</i> - “певний рівень розвитку моральної самосвідомості підлітка, що досягається на засадах набуття ним складного комплексу морально-етичних якостей, які дають можливість самостійно, відповідально та ініціативно самовизначитися в ситуації наявності декількох моральних альтернатив” [с. 57].                                                                                                  | <i>Когнітивний</i> (розуміння моральних понять, здатність до моральної рефлексії та саморефлексії),<br><i>Емоційно-ціннісний</i> (узгодженість між цінностями-цілями та цінностями-засобами, усвідомлення власних ціннісних пріоритетів, емпатію, відповідальність, автономність від соціальних очікувань, а також емоційно-ціннісне ставлення до інших),<br><i>Саморегуляційний</i> (виявляється у здатності прогнозувати власні дії та поведінку в ситуаціях морального вибору і дотримуватися сформованих принципів моральної поведінки).                                  |
| Ю. Алексєєва<br>(2006) | <i>Моральна самосвідомість</i> - “складноорганізована психологічна система, що включає інтеріоризовані в процесі соціалізації моральні цінності у формі переконань, нормативних і еталонних установок; регулюючі механізми, що дозволяють співвідносити власні вчинки і спонукання із засвоєними особистістю моральними імперативами; ціннісне ставлення індивіда до себе та до оточення, що формується в процесі взаємодії” [с. 43]. | <i>Когнітивний</i> (розуміння моральних понять, моральна рефлексія та інтроспекція),<br><i>Емоційно-ціннісний</i> (пов’язаний з розвитком домінуючих цінностей: почуття відповідальності, емпатії, що впливають на їх моральні позиції, вибір цілей, інтересів, мотивацію поведінки),<br><i>Поведінковий</i> (самоконтроль, моральний вибір і вчинки).                                                                                                                                                                                                                        |
| О. Квашук<br>(2008)    | <i>Моральна свідомість</i> - “один з компонентів свідомості людини як цілісної структури, що відображає сутність асиміляції особистісно-суспільної моралі, що характеризується глибоким особистісним змістом. Розвиток моральної свідомості особистості розглядається в процес усвідомлення, засвоєння, прийняття людиною моральних норм та правил, з метою подальшого перетворення їх у дієвий регулятор поведінки” [с. 15].         | <i>Когнітивна складова</i> (усвідомлення людиною моральних імперативів у співвідношенні з конкретним іншим та власним Я, усвідомлення іншого та себе як суб’єкта моральної поведінки, морально-ціннісної орієнтації),<br><i>Емоційно-оцінна складова</i> (моральні переживання та почуття, моральні цінності та ідеали, моральна самооцінка, мотиви моральної поведінки, потреба в моральній самореалізації тощо),<br><i>Конативна складова</i> (реалізація особистістю моральних норм, моральний самоконтроль, особистісне реагування на моральні аспекти поведінки іншого). |

## Продовження таблиці 2

|                                                | Концептуальне визначення поняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Елементи структурної організації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| І. Цілінко<br>(2013)                           | <b>Моральні почуття</b> - “форма відображення дійсності, у якій виявляється суб’єктивне відношення людини до світу, здійснюють оцінювання середовища за критеріями добра зла, моральності - аморальності, сприяння життю або загрози життю” [с. 17]. У структурі моральної сфери особистості виступають емоційним компонентом моральної свідомості.                               | <b>Моральні якості</b> (колективізм, солідарність, альтруїзм, обов’язок, відповідальність тощо),<br><b>Моральні почуття</b> (можуть переживатись у вигляді почуття симпатії і антипатії, уподобання і відчуженості, поваги і презирства, вдячності і невдячності, любові і ненависті, почуття товариства і дружби, патріотизму, почуття обов’язку і совісті),<br><b>Моральні цінності та орієнтації</b> (виступають інтегральним утворенням моральної свідомості, яке включає моральні норми, оцінки, уявлення, поняття, принципи, ідеали, що забезпечує спрямованість свідомості),<br><b>Моральні стосунки</b> (відображають ставлення в результаті взаємин з оточуючими на основі дотримання норм моралі). |
| М. Заміщак<br>(2014)                           | <b>Моральна самооцінка</b> - “процес і результат оцінювання моральної сфери своєї особистості, моральних аспектів власної поведінки, діяльності та спілкування на основі засвоєних моральних норм, ідеалів та в результаті моральної ідентифікації і самоідентифікації з образом позитивних чи негативних морально-оцінних еталонів незалежно від різних умов, ситуацій” [с. 58]. | <b>Когнітивна складова</b> (моральне са-моусвідомлення, пізнання інших),<br><b>Емоційно-мотиваційна сфера</b> (пов’язана з афективно-потребовим виміром морального самооцінювання, із відповідальністю за дотримання моральних норм та розвитком моральних почуттів),<br><b>Поведінково-вольова</b> (вміння користуватися еталонами, самооцінними діями морального самооцінювання, вільно робити моральний вибір),<br><b>Морально духовна</b> (вміння морально самооцінювати через призму морально-духовних цінностей).                                                                                                                                                                                      |
| А. Зимянський<br>(2015),<br>Ю. Тимош<br>(2018) | <b>Моральна самосвідомість</b> - “специфічна форма моральної свідомості, предметом якої виступає вона сама, а також особистість як її носій. Моральні цінності, норми, ідеали, принципи постійно перевіряються і співставляються із власним Я, набувають особистісного сенсу, в результаті чого виникає Я-моральне” [с. 17].                                                      | <b>Когнітивна складова</b> (розуміння моральних понять, сформованість моральних переконань, моральна рефлексія та інтроспекція),<br><b>Емоційно-ціннісна складова</b> (стосується моральних почуттів та домінуючих моральних цінностей),<br><b>Поведінкова складова</b> (включає моральну саморегуляцію, яка проявляється у моральному самоконтролі, моральному виборі та моральних вчинках).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| О. Головіна<br>(2016)                          | <b>Моральна самосвідомість</b> - “самосвідомість, що приносить системне мислення і займає діалогічне відношення до реальності з точки єдності розуму і серця, інтеграції високого рівня знань, любові і волі, забезпечує нормативну основу для переосмислення існуючого рівня освіти” [с. 29].                                                                                    | Моральний компонент у структурі духовного інтелекту виявляється через моральну спрямованість, систему цінностей, рефлексію, інтуїцію, екзистенційну відповідальність, прагнення до самоактуалізації (автономність, здатність до контактів, аутосимпатію), а також через милосердя, свободу, релігійні орієнтири та зовнішні форми релігійності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Закінчення таблиці 2

|                    | Концептуальне визначення поняття                                                                                                                                                                                                                                           | Елементи структурної організації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Т. Некіз (2023)    | <b>Моральний вибір</b> - "складний етичний акт діяльності, спрямований на визначення одної з можливих альтернатив на засадах відповідальності та свободи. Це відбувається завдяки достатньому рівню розвитку моральної свідомості та системи моральних цінностей" [с. 92]. | Вирізняє етапи морального вибору, на кожному з яких провідну роль відіграють певні цінності: усвідомлення виклику (гідність, совість), оцінка моральних якостей (емпатія, доброчесність), внутрішня боротьба мотивів (моральна обов'язковість, вмотивованість), ухвалення рішення (відповідальність), здійснення вибору (свобода), остаточна моральна саморегуляція (справедливість). |
| М. Козігора (2023) | <b>Моральна травма</b> - "емоційний дистрес, який виникає після певних дій чи бездіяльності у потенційно морально травматичних ситуаціях внаслідок порушення внутрішніх переконань та моральних цінностей особистості" [с. 78].                                            | Моральне травмування знаходить своє відображення у системі норм і оцінок, що виявляються у роздумах, поведінці, емоційних станах та подальших наслідках для особистості.                                                                                                                                                                                                              |

Моральна самосвідомість зазвичай включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (усвідомлення моральних норм і самооцінка), емоційно-ціннісний (моральні почуття та ціннісні орієнтації) і регулятивно-поведінковий (самоконтроль і втілення принципів у діях). Однак, акценти досліджень різняться залежно від теоретичної позиції автора. Зокрема, Р. Павелків підкреслює роль моральних почуттів - совісті, емпатії, провини - як основи саморегуляції, виділяючи когнітивний компонент для розуміння норм і емоційний для розвитку усвідомлених моральних принципів; експериментальні дані свідчать про підвищення асертивності та зниження агресії у підлітків після корекційних програм [6]. І. Цілінко розглядає моральні почуття як внутрішній мотиватор поведінки, проявляючись у симпатії, повазі та відчутті обов'язку; драматичні ситуації та мистецтво можуть активізувати приховані почуття, формуючи цілісний образ «Я» та стимулюючи моральне зростання [9]. М. Замішак робить акцент на розвитку внутрішньої самооцінки та образу «морального Я», що формується через оцінку різних аспектів «Я» та досвід взаємодії з іншими; молодший шкільний вік є сприятливим періодом для цього завдяки розвитку інтелекту, мотивації, емоцій, підтримці дорослих та рефлексії над власними вчинками [10]. О. Головіна пропонує розглядати моральну самосвідомість через духовний інтелект, що поєднує когнітивний, афективний і конативний складники, формуючи багатовимірну структуру для розвитку самосвідомості та ефективного самоконтролю «Я» у складних моральних ситуаціях [2].

Окремі автори підкреслюють важливість вольових зусиль і відповідальності у складних моральних дилемах. Л. Сокол розглядає моральний вибір як рушійну силу розвитку самосвідомості підлітків, що проходить три етапи: ситуативний (поведінка визначається зовнішніми обставинами та схваленням значущих осіб), суб'єктивний (підлітки обирають норми відповідно до уявлення про ідеальне «Я», активуючи децентрацію та оцінку власних вчинків за моральними стандартами) та етап формування особистісного ставлення до норм (здатність до саморефлексії, усвідомлення цінностей, структурування життєвих ситуацій і прийняття обґрунтованих рішень у моральних дилемах) [7]. Т. Некіз виділяє етапи морального вибору як усвідомлення ситуації, аналіз цінностей, боротьбу мотивів, прийняття рішення, безпосередній вибір і моральну саморегуляцію, підкреслюючи ключову роль цінностей у керуванні рішеннями та поведінкою [5]. Важливим аспектом є трансформація особистісних цінностей і роль самоконтролю у стабілізації моральних орієнтацій. У моделі А. Зимянського моральна самосвідомість включає три інтегральні

компоненти: відношення «Я-Інший» (цінування інших та утвердження власного морального «Я»), моральну совість (внутрішній компас, що проявляється у чесності, відповідальності, емпатії та переживанні провини, сорому чи гідності) та моральну позицію (стійка етична спрямованість через систему цінностей, переконань і норм) [11]. Ю. Алексеева підкреслює, що ефективна саморегуляція формується через ціннісне ставлення до норм, нормативне «Я» та мотиваційні утворення; її програма розвитку моральної самосвідомості включає когнітивний (7 занять), емоційно-ціннісний (5 занять) і поведінковий (4 заняття) блоки для розвитку моральної рефлексії, емпатії, відповідальності та саморегуляції. Експериментальні дані показали підвищення засвоєння моральних понять і здатності до саморегуляції серед підлітків [1].

Моральна самосвідомість розвиває моральну свідомість, інтегруючи моральні норми у власне «Я» та формуючи здатність до рефлексії, самоконтролю й відповідального вибору. Ю. Тимош визначає її як процес рефлексивного осмислення моральних смислів і цінностей на двох рівнях: емоційно-почуттєвому (почуття та реакції на міжособистісні стосунки) і раціонально-теоретичному (знання про норми, принципи та ідеали); вона виокремлює три рівні моральної свідомості студентів - преконвенційний, конвенційний і постконвенційний, останній вирізняється високим альтруїзмом і моральною відповідальністю [8]. О. Квашук акцентує соціальний аспект моральної свідомості, що формується у взаємодії з культурним середовищем; моральне виховання полягає у перетворенні зовнішніх вимог на внутрішні мотиви саморегуляції. Вона наголошує на критичній оцінці медіаконтенту, розвитку медіаграмотності та емоційної компетентності, що стимулює емпатію й усвідомлену моральну поведінку [3]. Поєднуючи ці підходи, моральна самосвідомість формується на межі внутрішніх переживань і зовнішніх впливів: від особистісної рефлексії до соціально-культурної взаємодії, інтегруючи індивідуальні моральні переконання з критичним осмисленням соціальних норм і медіа-впливів.

Окремий інтерес становить дослідження М. Козігори, присвячене феномену моральної травми - емоційного дистресу, який виникає внаслідок порушення базових моральних переконань і супроводжується внутрішнім конфліктом та почуттям втрати моральної цілісності. Особливість роботи - фокус на дорослій аудиторії (~30 років), на відміну від попередніх досліджень, орієнтованих на молодших респондентів. Урахування моральних чинників є важливим для створення ефективних психологічних інтервенцій для військових і цивільних у кризових ситуаціях. Моральна травма пов'язана з тривалим стресом, бойовою травмою, ПТСР і проявляється через провину, сором, замкнутість, депресію, страх і психофізичне напруження. Дослідниця наголошує, що ключовим механізмом подолання етичних дилем і запобігання моральній травмі є моральна самосвідомість - поєднання саморефлексії, самоставлення та саморегуляції [4].

**Висновки.** Попри термінологічні відмінності, зарубіжні й вітчизняні концепції спираються на спільні засади: засвоєння моральних норм та їхню ціннісну роль у формуванні морального «Я».

Моральна самосвідомість розглядається як поєднання стабільних рис і динамічних процесів, що змінюються під впливом часу, контексту та соціального середовища. Зарубіжні дослідження акцентують взаємодію особистих цілей, переконань і соціальних очікувань, тоді як вітчизняні - вікову динаміку, особливо в молодому віці.

Ключовим є процес інтеріоризації норм через взаємодію з дорослими, що сприяє розвитку внутрішньої саморегуляції. Обидва підходи підкреслюють значення внутрішнього осмислення як механізму формування моральної самосвідомості та ідентичності. У зарубіжних теоріях акцент робиться на моральному орієнтуванні та інтеграції цінностей у структуру «Я», у вітчизняних - на внутрішньому аналізі та моральній самооцінці.

Структурно підходи подібні: зарубіжні моделі виокремлюють внутрішній (інтерналізація) та зовнішній (символізація) компоненти, а вітчизняні - когнітивний, емоційно-ціннісний і регулятивний рівні.

Відмінності полягають у фокусі: зарубіжні роботи частіше аналізують автоматичні, несвідомі механізми моральної поведінки та баланс між внутрішніми переконаннями й їхнім зовнішнім проявом; вітчизняні - свідомі емоційно-мотиваційні процеси й вікові особливості формування моральності. Значний вплив має соціальне середовище - родина, освіта, культура та життєві етапи.

### Список використаної літератури

1. Алексєєва, Ю.А. (2006). Становлення моральної самосвідомості підлітків у процесі психологічного консультування: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Київ, 230 с.
2. Головіна, О.Ю. (2016). Особливості духовного інтелекту у процесі розвитку моральної самосвідомості у студентів: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Харків, 235 с.
3. Квашук, О.В. (2008). Психологічні чинники впливу телебачення на становлення моральної свідомості молодших школярів: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Івано-Франківськ, 164 с.
4. Козігора, М.А. (2023). Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту: дис. на здобуття ступеня доктора філософії: спец. 19.00.01. Луцьк, 163 с.
5. Некіз, Т.А. (2021). Моральний вибір особистості юнацького віку у філософському та психологічному контексті. Освіта і наука. Випуск 1. С. 1-2.
6. Павелків, Р.В. (2005). Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. психолог. наук: спец. 19.00.07. Рівне, 455 с.
7. Сокол, Л.М. (2006). Моральний вибір як умова становлення самосвідомості особистості підлітка: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Київ, 267 с.
8. Тимош, Ю.В. (2018). Психосемантика моральної свідомості особистості: дис. канд. психол. наук. спец. 19.00.01. Луцьк, 257 с.
9. Цілинко, І.О. (2013). Особливості моральних почуттів особистості у драматичних ситуаціях: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.01. Херсон, 177 с.
10. Заміщак, М.І. (2014). Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Дрогобич, 268 с.
11. Зимянський, А.Р. (2015). Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н: спец. 19.00.07. Дрогобич, 230 с.
12. Aquino, K., Reed, A. (2002). The Self-Importance of Moral Identity. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 83. P. 1423-1440.
13. Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3. P. 193-209.
14. Blasi, A. (1983). Moral Cognition and Moral Action: A Theoretical Perspective. *Developmental Review*. Vol. 3. P. 178-210.
15. Cohen, T., Morse, L. (2014). Moral character: What it is and what it does. *SSRN Electronic Journal*. DOI:10.2139/ssrn.2443685.
16. Colby, A., Damon, W. (1999). The development of extraordinary moral commitment. In M. Killen & D. Hart (Eds.), *Morality in everyday life: Developmental perspectives*. P. 342-370.
17. Damon, W. (1999). The moral development of children. *Scientific American*. Vol. 281. P. 72-78.
18. Emde, R. (1992). Amai, intimacy, and the early moral self. *Infant Mental Health Journal*. Vol. 13 (1). P. 34-42.



19. Frimer, J., Walker, L. (2009). Reconciling the self and morality: An empirical model of moral centrality development. *Developmental Psychology*. Vol. 45(6). P. 1669-1681.
20. Furr, R., Prentice, M., Parham, A., & Jayawickreme, E. (2022). Development and validation of the moral character questionnaire. *Journal of Research in Personality*. Vol. 98. P. 1-12.
21. Garbarino, J., Bronfenbrenner, U. (1976). The socialization of moral judgment and behavior in cross-cultural perspective. In: T. Lickona (ed.), *Morality: a handbook of moral development and behavior*. New York: Holt, Rinehart, and Winston. pp. 70-83
22. Hoffman, M. (1996). Empathy and Moral Development. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*. Vol. 35. P. 157-162.
23. Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages*. San Francisco, CA: Harper and Row, 729 p.
24. L, Li. (2024). Gilligan's Theory of Moral Development. *The ECPH Encyclopedia of Psychology*. P. 577-578.
25. Lapsley, D., Narvaez, D. (2004). A social-cognitive approach to the moral personality. In D. K. Lapsley & D. Narvaez (Eds.), *Moral development, self, and identity*. P. 189-212.
26. Malle, B. (2022). Moral Judgments. *Annual Review of Psychology*. Vol. 72. P. 293-318.
27. Narvaez, D. (2009). Triune Ethics Theory and moral personality. *Moral Personality, Identity and Character: An Interdisciplinary future*. P. 136-158.
28. Piaget, J. (1965). *The moral judgment of the child*. New York: Free Press, 410 p.
29. Turiel, E. (2008). The Development of Morality. *The Handbook of Life-Span Development*. P. 473-508.
30. X, Xu et al. (2022). Good Personality and Subjective Well-Being: Presence of Meaning in Life and Perceived Social Support as Mediators. *Environ. Res.* <https://doi.org/10.3390/ijerph192114028>.
31. Jennings, P., Mitchell, M., Hannah, S. (2014). The moral self: A review and integration of the literature. *Journal of Organizational Behavior*. Vol. 36 (1). P. 104-168.
32. Kochanska, G. (2002). Committed Compliance, Moral Self, and Internalization: A Mediation Model. *Developmental Psychology*. Vol. 38 (3). P. 339-351.

## THEORETICAL ASPECTS OF RESEARCH ON MORAL SELF-CONSCIOUSNESS AND RELATED CONCEPTS IN FOREIGN AND DOMESTIC LITERATURE

**Oleksandr Krupnik**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska St., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: oleksandr.krupnik@lnu.edu.ua*

**Nataliia Hrebin**

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

The article presents an overview of both international and domestic approaches to the study of moral self-consciousness and related phenomena. Key concepts of moral development, as discussed in the works of L. Kohlberg, J. Piaget, M. Hoffman, C. Gilligan, D. Narvaez, U. Bronfenbrenner, and E. Turiel, are examined, highlighting cognitive, motivational, social, and emotional aspects of moral formation. Theories of moral identity, which describe the integration of moral values into the structure of self-perception, are analyzed separately. Dispositional models (T. Cohen, L. Morse, R. Ferr, S. Xu, et al.) emphasize the importance of stable internal traits; motivational models (R. Emde, A. Colby, W. Damon, G. Kochanska,



J. Frimer, L. Walker, et al.) highlight the role of internal motives and self-regulation mechanisms; social-cognitive models (A. Bandura, K. Aquino, A. Reed, D. Lapsley, D. Narvaez, M. Lee, F. Malle, et al.) focus on the interaction between the individual and the social context, as well as the cognitive mechanisms of moral decision-making. Integrative approaches (P. Jennings et al.) combine multiple levels of analysis, ranging from individual-psychological to social perspectives. The contribution of domestic researchers (R. Pavelkiv, L. Sokol, Yu. Alekseeva, O. Kvashuk, I. Tsilinko, M. Zamishchak, A. Zymiansky, O. Holovina, T. Nekiz, M. Kozigora, et al.) to the study of moral consciousness and moral self-consciousness is highlighted, particularly in the context of age-related characteristics, pedagogical influence, socialization, and the development of value-motivational and emotional components. A comparative analysis of foreign and domestic traditions allowed for the identification of common principles: the integration of moral values into self-perception, the significance of internal self-regulation, and the leading role of the social environment. At the same time, differences were noted, particularly regarding emphasis on cognitive, emotional-motivational, or automatic mechanisms of morality, as well as age-specific features in the formation of moral self-consciousness.

*Key words:* moral self-consciousness, moral consciousness, moral development, moral identity, moral self-evaluation, moral emotions, moral values, moral disengagement.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 123.1:316.324

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.15>

## ПРОБЛЕМИ ЛЮБОВІ ТА СВОБОДИ У ПРАЦЯХ ЕРІХА ФРОММА

**Євген Шкуров**

*Державний торговельно-економічний університет,  
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156  
<https://orcid.org/0000-0001-5947-599X>  
e-mail: e.shkurov@knute.edu.ua*

**Катерина Кушніренко**

*Державний торговельно-економічний університет,  
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156  
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>  
e-mail: k.kushnirenko@knute.edu.ua*

У статті досліджується феномен свободи та любові – як фундаментальні поняття неохреїдизму. Спираючись на ідеї Фромма автори роблять фокус уваги на соціально-історичних детермінантах психіки, зауважуючи актуальність вивчення даної тематики. Розкривається проблема «як бути коханим» в здатності любити як діяльності, що вимагає сформованої етичної позиції та щоденної практики. Особлива увага приділяється аналізу парадоксального становища сучасної людини, якій вдалося вибороти особисту незалежність, але яка відчуває перед свободою глибокий страх.

Окремо авторами аналізується увага Фромма до історичного шляху індивіда від середньовіччя до Нового часу: звільнення від традиційних авторитетів принесло не лише радість, а й відчуття ізольованості та непевності. Звертаючи увагу на основні роботи Еріха Фромма, автори підкреслюють, що свобода передбачає самообмеження на основі розуміння того, що є добрим для людської природи. Вільна людина – це та, хто діє з власної раціональної волі, керуючись любов'ю до життя і повагою до істини, а не просто робить усе, що заманеться.

У статті підкреслюється, що, на думку Фромма, страх свободи – суттєва риса психіки сучасної людини. Люди часто бояться повної незалежності, бо вона вимагає самостійності та відповідальності. Нерідко, отримавши свободу, особистість підсвідомо прагне повернутися до «старого і звичного», навіть якщо воно було гнітючим, – звідси феномен ностальгії за авторитарним минулим або добровільного підкорення моді, лідерам, груповим стереотипам.

Підводячи підсумки, автори зазначають, що у працях Еріха Фромма простежується цілісна гуманістична концепція, що стверджує: людина покликана бути вільною і люблячою. Фромм показав, що любов – це активна сила, яка розкривається лише у свободі, а свобода – це стан, наповнений любов'ю і творчістю. Він застерігав від помилкових шляхів – любові як володіння чи свободи як свавілля – і пропонував альтернативу у вигляді зрілої любові та відповідальної свободи, які взаємно підсилюють одна одну.

*Ключові слова:* свобода, любов, особистість, творчість, відповідальність, соціум, незалежність.

Еріх Фромм, один з лідерів неохреїдизму та засновник теорії гуманістичного психоаналізу, у своїх працях він зосередився на фундаментальних проблемах людського існування, серед яких особливе місце посідають любов і свобода. Фроммівський гуманізм – концептуальна оптика, що дозволяє психоаналізові мислити не тільки про пацієнта, а й про суспільство, в якому живе пацієнт [1], що дає інструменти для роботи з соціальними детермінантами психіки.

Роботи Фромма залишається актуальними, бо пропонують етичний та культурно-філософський горизонт для розуміння індивіда у його світі. Сьогодні фроммівська концепція любові та свободи дає підстави для інтерпретації феноменів самотності, кризи інтимної сфери, автократії та тоталітаризму, цифрової залежності тощо та інших актуальних проблем. Так ВООЗ у флагманському звіті Комісії з соціальної пов'язаності (2025) оцінює, що приблизно 1 з 6 людей у світі переживає самотність; низька соціальна пов'язаність асоціюється орієнтовно з 871 тис. смертей щороку станом на 2014-2019, зокрема через серцево-судинні, психічні та ін. наслідки [2]. Це явище резонує з фроммівською діагностикою ізоляції у модерних суспільствах. Національно репрезентативні дані США (GSS, 2000–2018) показують істотне зростання частки сексуальної неактивності, особливо серед чоловіків 18-24 років: «Між 2000–2002 та 2016–2018 роками частка осіб віком від 18 до 24 років, які повідомили, що не мали жодної сексуальної активності протягом попереднього року, зростає серед чоловіків (18,9% проти 30,9%)...» [3]. Питання свободи також загострилося. За V-Dem Democracy Report 2024 у світі триває хвиля автократизації: 42 країни перебувають у процесі автократизації, а рівень демократії, яким у 2023 користується пересічна людина, відкотівся до рівня 1985 року [4, р.9]. Спадщина Фромма, що покликана допомогти пацієнтові та суспільству побачити, що справжня любов і справжня свобода народжуються не з уникання, а з творчого самовираження, відповідального вибору та зацікавлення як ніколи на часі.

Фромм переніс фокус психоаналітичного дослідження від вузько індивідуальних травм до соціально-історичних детермінант психіки, через що творчий набуток Фромма залишається в оптиці сучасних науковців різних напрямів. Так М. Кортіна пропонує інтелектуальний «міст» між класичними працями Фромма і нинішніми потрясіннями – поляризацією, правопопулізмом, расовою несправедливістю, кризою інститутів [1]. О'Двайєр пропонує огляд «Мистецтва любові» (1956) Еріха Фромма: від діагнозу «псевдолюбові» (симбіоз, домінування/підкорення, нарцисизм) – до моделі зрілої любові як діяльності, що спирається на турботу, відповідальність, повагу, знання і потлумачує кохання як «стояти, а не падати» [5]. Стаття Ніколаса Зінгейла та Джастіна Піккореллі – дослідження того, як організації – приватні й публічні – структурують досвід свободи та ідентичності, переводячи існування працівника з режиму буття у режим володіння у термінах Еріха Фромма [6]. Зінгейл і Піккореллі показують, як організації «перевчать» працівників із бути на мати, конструюючи «ланцюги свободи»: пам'ять стає механічною, любов – контрактною, віра – підпорядкуванням, знання – володінням інформацією, влада – символічним становищем, а ідентичність – товаром. На матеріалі низки інтерв'ю автори показують, що рідкісні осередки буття (менторство, простори рефлексії) все ж існують; у підсумку пропонують гідегерівське «зادля-чого» як шлях «розкування» від організаційних печер [6]. Стаття Шелдона Іцковіца пропонує візію творчості Фромма як мислителя й клініциста, що послідовно з'єднував психоаналіз із соціально-політичним виміром людського буття. Іцковіц повертає Фромма в центр розмови про психіку та суспільство: від юдейсько-пророчих коренів і франкфуртського марксизму – до концептів «злоякісного нарцисизму», біо/некрофільних орієнтацій, «синдрому розпаду» і «злоякісної агресії» [7]. Крістіан Фукс пропонує систематичне перечитання ідей Еріха Фромма як підмурку для критичної теорії комунікації доби цифрового комунікативного капіталізму [8]. Авіху Закай пропонує інтелектуально-історичне прочитання книжки Еріха Фромма «Втеча від свободи» як внеску до «великого культурного походу» проти нацизму й фашизму, здійсненого німецькомовними емігрантами 1930–1950-х років. На його думку, «Втечу від свободи» Фроммом написано не про реалії Америки, а як відповідь на гостру проблему несвободи в Німеччині часів нацизму, а її ключові категорії сформувались у конкретній полемічній ситуації – «Куль-

туркамפי» проти «варварства» Третього Райху. Закай читає «Втечу від свободи» як психологічну теорію тоталітаризму, народжену в полеміці з нацизмом: модерна емансипація породила не тільки автономію, а й самотність і страх; звідси – «втеча» через підкорення лідерів або конформізм, на противагу «позитивній свободі» спонтанної любові та праці. Таким чином, фроммівська традиція залишається актуальною і піддається багатьом прочитанням у сьогочасному науковому дискурсі – від психоаналітичної етики любові до етики авторитаризму та цифрового капіталізму.

Фромм радикально переформулює класичні уявлення про любов, відкидаючи її редукцію до інстинкту чи об'єкта переносу. Концепція любові є водночас умовою особистісної зрілості й резильєнтності суспільства загалом. У підваліні фроммівського розуміння кохання лежить методологічний зсув: проблема полягає не в тому, «як бути коханим», а в здатності любити як діяльності, що вимагає сформованої етичної позиції та щоденної практики. Саме так артикулює тезу О'Двайєр: більшість сучасних уявлень про любов лишаються на рівні «ринкової угоди» – взаємного добору «якостей» і взаємної презентації, тоді як зріла любов є активним ставленням, вкоріненим у турботі, відповідальності, повазі та знанні [5]. Особа часто плутає симптоматичний потяг до іншого з активною здатністю любити. У своїй діагностиці Фромм окреслює феномени «псевдо-любові» – симбіоз, нарцисизм, домінування чи підкорення, які на психодинамічному рівні функціонують як оборона від самотності [9]. Зріле кохання у його концепції є не про «мати» об'єкт, а про «бути».

У книзі «Мистецтво любові» Фромм зазначає, що більшість людей помилково сприймають проблему любові як проблему того, як бути коханими, а не власної здатності любити. Такий підхід веде до того, як пише Фромм, що люди намагаються зробити себе привабливими, аби заслужити любов інших, замість того щоб розвивати власне вміння любити. Фромм зауважує, що в сучасній культурі, де панує дух купівлі-продажу, любовні стосунки усе більше нагадують ринкову угоду: кожен шукає найкращий об'єкт на ринку партнерів, пропонуючи в заміні свої якості як товар [9, р. 49]. У таких умовах закоханість часто сприймається як взаємовигідний обмін, а не як глибокий особистісний зв'язок.

Фромм стверджує, що справжня любов – це активна творча сила, яка проявляється у піклуванні, повазі, знанні іншої людини та відповідальності за неї. У праці «Мати чи бути?» він розрізняє два підходи, що допомагають висвітлити сприйняття любові: за принципом володіння і за принципом буття. Схожу думку знаходимо і в «Мистецтві любові»: якщо любов розуміти як володіння, її ототожнюють із об'єктом, який можна «мати»: «... більшість людей переконані, що любов визначається об'єктом, а не здатністю... Оскільки людина не розуміє, що любов є діяльністю, душевною силою, вона гадає, що все, чого їй треба, – це знайти правильний об'єкт, а тоді все йтиме своїм шляхом. Таку настанову можна порівняти із ситуацією, коли людині хочеться малювати, але замість навчатися, вона твердить, що просто чекатиме «правильного» об'єкта, а коли знайде – то намалює шедевр»

[9, р. 79]. В такому разі людина прагне привласнити кохану особу, підкорити її своїй волі. Така власницька любов веде до позбавлення свободи іншого, до тотального контролю над ним.

Натомість любов за принципом буття – це плідний творчий акт. Любов існує лише в дії: любити – значить активно проявляти турботу, інтерес, розуміння та віддавати себе без очікування володіння: «Окрім елемента віддачі, активний характер любові стає очевидним тому, що вона завжди складається з певних основних компонентів, що є спільними для всіх її проявів. Це турбота, відповідальність, повага і знання» [9, р. 53]. Така любов підтримує свободу і розвиток іншої людини. Фромм називає її раціональною любов'ю у «Революції надії» – тобто зрілим почуттям, яке міцно єднає людей, не порушуючи їхньої

автономії: «наприклад, ірраціональна любов, що підсилює залежність особи, а отже, тривогу і ворожість. Раціональна любов – це така, що щільно пов’язує одну людину з іншою, водночас зберігаючи її незалежність і цілісність» [10]. Раціональна, зріла любов передбачає, що двоє стають єдиним цілим і водночас залишаються собою, зберігаючи взаємну повагу і незалежність. Таке взаємне доповнення дає змогу особистості реалізувати себе і відчувати повноту життя через любов.

Фромм підкреслює, що справжня любов невіддільна від певних морально-психологічних якостей особистості. Щоб навчитися любити, людина має виховати в собі дисципліну, зосередженість, терплячість та зацікавлення [9, р. 156-159]. Любов – мистецтво, яке потребує великої внутрішньої роботи: концентрації, терпіння, самовіддачі. У сучасному західному суспільстві таких якостей бракує, бо акцент зроблено на матеріальному успіху та егоїстичних цілях. Тому вміння любити зустрічається рідко – більшість людей лишається на рівні інфантильних уявлень про кохання або ж взагалі відмовляється від глибокої близькості, задовольняючись поверховими сурогатами.

Свобода – ще одна ключова тема творчості Фромма. Свою книгу «Втеча від свободи» він присвятив аналізу парадоксального становища сучасної людини, якій вдалося вибороти особисту незалежність, але яка відчуває перед свободою глибокий страх: «людське існування починається тоді, коли діяльність людини досягає певного ступеня свободи від інстинктів, коли пристосування до природи втрачає примусовий характер, коли способи дії більше не обумовлюються генетично успадкованими людиною механізмами. Інакше кажучи, людське існування і свобода є від самого початку нерозлучними» [11]. Саме свободу і її моральні наслідки, як вважає Шімель, можна вбачати центральним предметом для Фромма, зокрема амбівалентність свободи, страх перед нею тощо [12].

Фромм простежує історичний шлях індивіда від середньовіччя до Нового часу: звільнення від традиційних авторитетів принесло не лише радість, а й відчуття ізоляваності та непевності. Так народилася екзистенційна тривога, пов’язана з тягарем свободи: «Свобода хоч і принесла людині незалежність і раціональність, але й зробила її ізольованою, а отже – стривоженою та безсилою» [11]. Людина опинилася перед необхідністю самостійно визначати своє життя, що для багатьох стало нестерпним випробуванням. Внаслідок цього масова особистість нерідко несвідомо прагне втекти від свободи, аби позбутися почуття самотності й страху.

Фромм виділяє три основні механізми втечі: авторитаризм, деструктивність і конформізм [11]. Авторитаризм проявляється у бажанні підкоритися сильнішій зовнішній силі або самому панувати над іншими – тобто віддати свою свободу в обмін на відчуття безпеки. Деструктивність – це несвідома агресія, спрямована на знищення того, що викликає почуття безсилля. Руйнуючи інших або навколишній світ, людина намагається позбутися власної тривоги: «деструктивність відрізняється тим, що її метою є не активний або пасивний симбіоз, а усунення чи знищення об’єкта» [11]. Конформізм же полягає в тому, що індивід розчиняється в натовпі, перестає бути собою і починає думати та діяти «як всі», аби тільки зникла тягар відповідальності за вибір. Кожен з цих шляхів дає ілюзорне полегшення, «звільняючи» від мук свободи ціною відмови від власного «Я» і автентичності: «така втрата ідентичності перетворює конформізацію на імператив: це означає, що людина може бути впевнена в собі лише в тому випадку, якщо живе відповідно до очікувань інших» [11].

Фромм вносить у психоаналітичну мову розрізнення негативної та позитивної свободи. Фромм вважав, що вихід полягає не в зреченні свободи, а в набутті позитивної свободи. Він розрізняв «свободу від», «негативну», тобто незалежність від чийось пут, та «свободу для», тобто «позитивну» свободу, можливість реалізувати себе [11]. У клінічному контексті можна сказати, що пацієнт, звільнившись від примусу, наприклад, батьків-

ських заборон чи травматичних залежностей, усе ще не завжди має внутрішній ресурс, аби спрямувати свободу у продуктивний вектор. Терапевтична робота покликана допомогти перейти від «негативної свободи» до «позитивної» – сформувати здатність діяти з власного ядра особистості.

Проблема сучасної людини, на його думку, у тому, що, здобувши «негативну» свободу (просто звільнившись від старих обмежень), вона не завжди знає, для чого використовувати свою нову незалежність, і недовершена свобода перетворюється на втечу у підпорядкування, руйнування чи злиття з натовпом [11]. Багато хто так і не піднявся на щабель «свободи для» – люди лише бунтують проти влади чи традицій, але не мають творчої мети, яка б дала їхній свободі зміст. Така порожня свобода легко обертається своєю протилежністю: нескінченним бунтом заради бунту або пошуком нового ярма.

Отже, справжня свобода, за Фроммом, не означає свавілля чи всюдозволеності. Людина – не ізольована істота, вона має певну внутрішню природу і потребує жити у згоді з нею. Фромм пише, що свобода – це не звільнення від усіх норм і обмежень, а можливість жити згідно з законами людського буття. Іншими словами, свобода передбачає самообмеження на основі розуміння того, що є добрим для людської природи. Вільна людина – це та, хто діє з власної раціональної волі, керуючись любов'ю до життя і повагою до істини, а не просто робить усе, що заманеться: як у «Революції надії» підкреслює Фромм, «любов, ніжність, розум, зацікавленість, цілісність та ідентичність – усі вони є дітьми свободи» [10, р. 183]. Таким чином, свобода у Фромма набуває позитивного змісту: це автономія особистості, здатної реалізувати свій творчий потенціал і жити в гармонії з іншими.

Фромм вважав, що шлях до такої позитивної свободи лежить через «спонтанну активність» особистості [11]. Проти тенденції до втечі може протистояти лише спонтанна діяльність, яка випливає з внутрішніх потреб людини – любов, творчість, раціональне мислення як самовираження вищої сутності людини. Пізніше у «Мати чи бути» він називав це «продуктивною активністю», маючи на увазі будь-яку діяльність, що народжується з власної волі й сприяє росту особистості

[13, р. 103]. Коли людина любить, творить, пізнає світ не з примусу, а з внутрішньої потреби, вона переживає стан свободи і автентичності. Наприклад, акт щирої любові Фромм розглядав як вияв позитивної свободи – адже у любові індивід об'єднується з іншою людиною без втрати себе, спонтанно віддає і поділяє почуття, реалізуючи глибинну людську сутність. Таким чином, спонтанна активність – спосіб бути у зв'язку зі світом, а не тікати від нього.

Варто зазначити, що, на думку Фромма, страх свободи – суттєва риса психіки сучасної людини. Люди часто бояться повної незалежності, бо вона вимагає самостійності та відповідальності [11]. Нерідко, отримавши свободу, особистість підсвідомо прагне повернутися до «старого і звичного», навіть якщо воно було гнітючим, – звідси феномен ностальгії за авторитарним минулим або добровільного підкорення моді, лідерам, груповим стереотипам. Водночас, коли людина здатна любити і творити, вона вже не тікає від свободи, а наповнює її конкретним змістом – піклуванням, продуктивною працею, реалізацією своїх здібностей на благо інших і себе. Така особистість знаходить опору всередині себе і більше не потребує зовнішніх «кайданів» для відчуття безпеки.

Таким чином, для Фромма любов і свобода – внутрішньо пов'язані. У «Революції надії» він називає любов, ніжність, розум, цілісність дітьми свободи [10, р. 183]. У працях Еріха Фромма бачимо цілісну гуманістичну концепцію, що стверджує: людина покликана бути вільною і люблячою. Фромм показав, що любов – це активна сила, яка розкривається лише у свободі, а свобода – це стан, наповнений любов'ю і творчістю. Він застерігав від помилкових шляхів – любові як володіння чи свободи як свавілля – і пропонував аль-



тернативу у вигляді зрілої любові та відповідальної свободи, які взаємно підсилюють одна одну. Його спадщина є потужним заклик до відродження гуманізму: повернути людині віру в себе, здатність любити і бути вільною.

### Список використаної літератури

1. Cortina, M. (2024). Prologue: Erich Fromm's Relevance for Our Troubled World. *Psychoanalytic Inquiry*. <https://doi.org/10.1080/07351690.2024.2296336>
2. World Health Organization (WHO). (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>
3. Ueda, P., Mercer, C. H., Ghaznavi, C., & Herbenick, D. (2020). Trends in frequency of sexual activity and number of sexual partners among adults aged 18 to 44 years in the US, 2000–2018. *JAMA Network Open*, 3(6), e203833. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7293001/>
4. V-Dem Institute. (2024). Democracy Report 2024: Democracy winning back? University of Gothenburg. [https://v-dem.net/documents/43/v-dem\\_dr2024\\_lowres.pdf](https://v-dem.net/documents/43/v-dem_dr2024_lowres.pdf)
5. O'Dwyer, K. (2011). Can we learn how to love? An exploration of Erich Fromm's *The Art of Loving*. *Self & Society*, 39(2), 36–48. <https://doi.org/10.1080/03060497.2011.11084197>
6. Zingale, N. C. (2012). Chains of Freedom: A View from Erich Fromm on Having and Being. *Administrative Theory & Praxis*, 34(2), 227–251. <https://doi.org/10.2753/ATP1084-1806340203>
7. Itzkowitz, S. (2017). Erich Fromm: A Psychoanalyst for All Seasons. *Psychoanalytic Perspectives*, 14(1), 81–92. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2016.1209351>
8. Fuchs, C. (2020). Erich Fromm and the Critical Theory of Communication. *History of the Human Sciences*. <https://doi.org/10.1177/0160597620930157>
9. Фромм, Е. (2017). *Мистецтво любові* (пер. з англ. В. Кучменко). Харків: Клуб сімейного дозвілля. (Оригінал: *The Art of Loving*, 1956).
10. Фромм, Е. (1996). Революція надії. Глава 3. Де ми знаходимося і куди йдемо. У *Сучасна зарубіжна соціальна філософія: Хрестоматія* (с. 135–192). Київ: Либідь.
11. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». [https://chtyvo.org.ua/authors/Fromm\\_Erich/Vtecha\\_vid\\_svobody/](https://chtyvo.org.ua/authors/Fromm_Erich/Vtecha_vid_svobody/)
12. Schimmel, N. (2009). Judaism and the Origins of Erich Fromm's Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 9–45. <https://doi.org/10.1177/0022167808319724>
13. Фромм, Е. (2010). *Мати чи бути?* (пер. з англ. О. Микитенко). Київ: Український письменник. (Оригінал: *To Have or To Be?*, 1976).

## PROBLEMS OF LOVE AND FREEDOM IN THE WORKS OF ERICH FROMM

**Yevgeny Shkurov**

State University of Trade and Economics,  
19, Kyoto St., Kyiv, Ukraine, 02156  
<https://orcid.org/0000-0001-5947-599X>  
e-mail: e.shkurov@knute.edu.ua

**Kateryna Kushnirenko**

State University of Trade and Economics,  
19, Kyoto St., Kyiv, Ukraine, 02156  
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>  
e-mail: k.kushnirenko@knute.edu.ua

The article explores the phenomenon of freedom and love as fundamental concepts of neo-Freudianism. Based on Fromm's ideas, the authors focus on the socio-historical determinants of the psyche,

noting the relevance of studying this topic. The problem of “how to be loved” is revealed in the ability to love as an activity that requires a formed ethical position and daily practice. Particular attention is paid to the analysis of the paradoxical situation of modern man, who has managed to gain personal independence but feels a deep fear of freedom.

Separately, the authors analyze Fromm's attention to the historical path of the individual from the Middle Ages to modern times: liberation from traditional authorities brought not only joy, but also a sense of isolation and uncertainty. Drawing attention to Erich Fromm's main works, the authors emphasize that freedom implies self-restraint based on an understanding of what is good for human nature. A free person is one who acts of their own rational will, guided by love for life and respect for truth, rather than simply doing whatever they want.

The article emphasizes that, according to Fromm, fear of freedom is an essential feature of the modern human psyche. People often fear complete independence because it requires autonomy and responsibility. Often, having gained freedom, a person subconsciously strives to return to the “old and familiar,” even if it was oppressive, hence the phenomenon of nostalgia for an authoritarian past or voluntary submission to fashion, leaders, and group stereotypes.

In conclusion, the authors note that Erich Fromm's works reveal a coherent humanistic concept that asserts that humans are called to be free and loving. Fromm showed that love is an active force that can only be revealed in freedom, and freedom is a state filled with love and creativity. He warned against false paths—love as possession or freedom as arbitrariness—and offered an alternative in the form of mature love and responsible freedom, which reinforce each other.

*Key words:* freedom, love, personality, creativity, responsibility, society, independence.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.16>

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА БАР'ЄРИ

**Олексій Макаров**

*Навчально-науковий гуманітарний інститут*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського,*

*проспект Берестейський, 10, м. Київ, Україна, 01135*

*<https://orcid.org/0009-0009-7303-8417>,*

*e-mail: [df05300423@tnu.edu.ua](mailto:df05300423@tnu.edu.ua)*

У статті висвітлено багатовимірну проблематику соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з пораненнями в Україні в умовах триваючої війни. Показано, що актуальність дослідження зумовлена масштабами бойових дій, зростанням кількості осіб із поєднаними психічними й соматичними травмами, а також недостатньою ефективністю існуючої системи підтримки. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед 40 військовослужбовців, проаналізовано запити на медичну, психологічну та соціальну допомогу, рівень тривожності, депресивні прояви та бар'єри у зверненні по допомогу. Встановлено, що найбільш актуальними є потреби у довготривалій психотерапевтичній підтримці, реабілітації наслідків поранень і професійній реадаптації. Серед основних перешкод виокремлено кадровий дефіцит, логістичні труднощі, інформаційні прогалини, відсутність координаторів, а також стигматизацію психічних розладів і недовіру до інституційних форм допомоги. Значна увага приділена ролі сім'ї як ключового ресурсу відновлення та фактору, що підсилює мотивацію до ресоціалізації.

Результати опитування підтверджують тісний взаємозв'язок між психоемоційним станом і рівнем готовності до отримання допомоги: підвищена тривожність і депресивні симптоми знижують активність звернень, що вимагає посилення психологічної роботи. Окреслено структурні проблеми реабілітаційної системи – фрагментарність, нерівномірність доступу до послуг та відсутність єдиного «маршруту пацієнта». Здійснено порівняння з міжнародними моделями (США, Ізраїль, Канада, Велика Британія), визначено можливості їх адаптації до українського контексту. Підкреслено значення державної політики, міжвідомчої координації та розвитку мультидисциплінарних команд як передумов ефективної системи реабілітації.

Отримані результати мають прикладне значення для практичних психологів, фахівців медико-соціальної реабілітації та розробників державних програм підтримки ветеранів.

*Ключові слова:* соціально-психологічна реабілітація; військовослужбовці; психоемоційний стан; сімейна підтримка; бар'єри у отриманні допомоги.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості військовослужбовців, які потребують багаторівневої підтримки: від медичної та психологічної допомоги до соціальної інтеграції та професійної реадаптації. Відповідно до оцінок МОЗ та міжнародних організацій, десятки тисяч військовослужбовців мають симптоми ПТСР, депресивні чи тривожні розлади, соматичні скарги, розлади сну, що вимагає запровадження довготривалих програм підтримки. Проте система реабілітації залишається фрагментарною, окремі медичні, психологічні та соціальні програми існують ізольовано, без інтегрованої стратегії, що знижує їх ефективність.

Особливу проблему становить недостатня кількість спеціалістів, підготовлених до роботи саме з бойовою травмою. Попри програми міжнародної співпраці, що спрямовані

на впровадження доказових практик, значна частина фахівців продовжує застосовувати розрізнені підходи. Таким чином посилюється ризик того, що психологічна підтримка військовослужбовців залишатиметься епізодичною. Крім того, результати опитування свідчать про низький рівень звернення по професійну психологічну допомогу.

Український контекст ускладнений триваючими бойовими діями, масовістю залучення населення та ресурсним дефіцитом. Відповідно до таких обставин постає нагальна потреба у розробці цілісної моделі реабілітації, яка б інтегрувала медичні, психологічні та соціальні складові.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних наукових дослідженнях проблема комплексної реабілітації розглядається як багатокomпонентний процес, що охоплює медичні, психологічні, соціальні та професійні складові. Йдеться не лише про подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а й про роботу з широким спектром стрес-асоційованих та психосоматичних порушень, хронічного болю, депресивних і тривожних станів, а також труднощів соціальної адаптації.

Міжнародний досвід свідчить, що найбільш результативними є мультидисциплінарні програми, які поєднують лікування, психологічну підтримку, фізичну реабілітацію та соціальну інтеграцію [4, 5]. Так, у США державна програма поєднує психіатричну допомогу, когнітивно-поведінкову терапію, фізичне відновлення, програми професійної перекваліфікації та підтримку сімей [7, 11]. У межах Ізраїлю ефективною виявилася сімейно-центрична модель, тоді як у Канаді значну увагу приділяють груповим тренінгам та програмам ресоціалізації [12].

Серед психотерапевтичних методів найбільшого поширення набули: когнітивно-поведінкова терапія, методи тривалої експозиції, EMDR-терапія, а також групові та сімейні форми підтримки [4, 8, 10, 12]. Медичний компонент реабілітації включає фармакотерапію (антидепресанти, ансіолітики, стабілізатори настрою) у поєднанні з фізичною реабілітацією та відновлювальною медициною [3, 10].

В українських умовах здійснюються спроби впровадження комплексних програм, що інтегрують медичну, психологічну та соціальну допомогу [1, 2]. Однак дослідники відзначають фрагментарність системи, обмеженість ресурсів та відсутність єдиної стратегії, здатної об'єднати існуючі ініціативи в цілісну модель [3, 6]. Перспективними напрямками є створення мультидисциплінарних центрів, масштабування успішних локальних практик, а також розширення міжнародних програм підготовки фахівців за доказовими методиками [6, 9].

**Метою** роботи є дослідження особливостей соціально-психологічної реабілітації українських військовослужбовців через аналіз чинників, що ускладнюють звернення по допомогу.

**Виклад основного матеріалу.** Проблематика комплексної реабілітації військовослужбовців в Україні набуває виняткової актуальності у зв'язку з масштабами бойових дій та кількістю постраждалих. Відповідно до оцінок експертів, десятки тисяч військовослужбовців потребують не лише медичного лікування, а й довготривалої психологічної та соціальної підтримки.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної реабілітації, проводилося опитування серед 40 військовослужбовців з пораненнями, які брали участь у бойових діях. Основним інструментом став стандартизований опитувальник, спрямований на виявлення потреб у медичній, психологічній та соціальній підтримці, а також бар'єрів у доступі до відповідних послуг.

Для кількісної оцінки психоемоційного стану респондентів використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики. Для оцінки ситуативної тривожності засто-

совано шкалу Спілбергера-Ханіна (State Anxiety Inventory, SAI), а для оцінки особистісної тривожності - шкалу TAI. Рівень депресивних симптомів визначався за шкалою Бека (Beck Depression Inventory, BDI). Симптоматику посттравматичних стресових розладів оцінювали за Міссісіпською шкалою (Mississippi Scale for Combat-Related PTSD).

Застосування цих інструментів дозволило поєднати кількісні показники психоемоційного стану з якісним аналізом потреб і бар'єрів, визначених самими респондентами. Інструменти обрано з огляду на їх валідність у дослідженнях і міжнародну придатність до порівнянь. Процедура передбачала індивідуальне заповнення анкет в умовах конфіденційності.

Результати дослідження засвідчили, що найбільш актуальним запитом є психологічна підтримка: понад дві третини респондентів (74%) відзначили необхідність у психотерапевтичній допомозі, причому йшлося як про індивідуальні консультації, так і про групові форми роботи. Значна частина респондентів (64%) наголосила на потребі у тривалій медичній реабілітації у зв'язку з наслідками бойових поранень, тоді як майже половина (52%) відзначила важливість соціальної адаптації, зокрема професійної перекваліфікації та працевлаштування.

Аналіз доступності допомоги показав, що лише третина опитаних (31%) мала реальну можливість скористатися спеціалізованими програмами у місцях проживання. Більшість респондентів (52%) охарактеризували спектр доступних послуг як обмежений або нерегулярний, тоді як 17% повідомили про повну відсутність професійної підтримки.

Важливою складовою дослідження стало з'ясування наявних бар'єрів на шляху до отримання допомоги. Понад половина респондентів (58%) зазначила, що основною проблемою є відсутність зрозумілого «маршруту пацієнта» та чітких процедур доступу до реабілітаційних послуг. Майже половина (49%) вказала на відсутність координатора чи першої контактної особи, яка б могла спрямувати до відповідного спеціаліста чи закладу. Додатковими перешкодами стали логістичні труднощі, пов'язані з віддаленістю центрів - 45%. Поряд із цим, третина опитаних (34%) наголосила на чиннику стигматизації психічних розладів, а 29% висловили недовіру до інституційних форм допомоги.

Щодо рівня поінформованості, більшість респондентів знали про можливість звернення по допомогу (78%), проте бракувало чіткої інформації про порядок дій та етапи отримання послуг. Лише 59% респондентів були ознайомлені з державними програмами підтримки, 43% знали про ініціативи громадського сектору, тоді як решта стикалися з інформаційними прогалинами. Таким чином, аналіз отриманих результатів свідчать про те, що проблема полягає не у відсутності знань про сам факт існування програм, а у нерозумінні процедур і відсутності зрозумілої точки входу.

Опитування також дозволило з'ясувати ставлення до тривалості та ефективності реабілітаційних заходів. Понад дві третини респондентів (67%) наголосили, що лише довготривалий супровід може забезпечити стійке відновлення. Короткострокові інтервенції - вважали малоефективними 24% опитаних, і лише 9% повідомили, що такий формат був для них достатнім.

Окремо підкреслювалася роль соціальної підтримки. Більшість опитуваних (72%) назвали сім'ю головним ресурсом у процесі відновлення, тоді як 56% відзначили позитивний вплив громади та ветеранських спільнот. Разом з тим майже чверть респондентів (23%) повідомила про відсутність будь-якої соціальної допомоги, що істотно ускладнювало їхню ресоціалізацію.

Описані результати відображають зовнішні умови реабілітації, разом з тим, оцінка психологічного стану дозволяє зрозуміти внутрішні чинники, що визначають рівень вразливості військовослужбовців та їхню здатність скористатися наявними ресурсами. Опи-

тування засвідчило, що у респондентів виявлено високий рівень ситуативної тривожності та підвищену особистісну тривожність, що свідчить про стійку емоційну напругу. Депресивні симптоми різного ступеня інтенсивності мали 40% учасників, і в кожного п'ятого вони поєднувалися з вираженим відчуттям безнадії. Посттравматичні прояви виявлено у 65% опитаних, серед яких найчастіше зустрічалися порушення сну, уникання соціальних контактів, підвищена дратівливість і гіперзбудження, а також психосоматичні скарги, зокрема тахікардія, біль у м'язах і головний біль.

Отримані результати демонструють багатовимірний характер проблеми, що визначаються не лише кількісними показниками, а й якісними характеристиками: високим рівнем поєднаних психічних і соматичних порушень, затримкою у зверненні за допомогою та труднощами ресоціалізації.

Система реабілітації військовослужбовців в Україні формується у складних умовах воєнного часу та характеризується багаторівневістю й неоднорідністю. Допомога надається на державному, регіональному та місцевому рівнях, а також через громадські ініціативи та міжнародні програми. Основна увага в існуючих програмах приділяється медичному відновленню та лікуванню фізичних травм. Разом з тим психічне здоров'я та соціально-психологічна адаптація часто залишаються на другому плані.

Фінансове та кадрове забезпечення реабілітаційних програм залишається недостатнім, що обмежує масштаби й якість послуг. Відчувається дефіцит підготовлених спеціалістів, які мають досвід роботи саме з бойовою травмою, а також брак ресурсів для довготривалого супроводу військовослужбовців. На практиці це призводить до того, що допомога часто має епізодичний характер і не забезпечує стійких результатів.

Суттєвою проблемою є відсутність єдиного державного стандарту реабілітації, який би поєднував медичні, психологічні та соціальні компоненти. В результаті послуги надаються нерівномірно: доступність допомоги значною мірою залежить від місця проживання, активності місцевих органів влади чи наявності волонтерських програм.

Аналіз існуючої системи реабілітації свідчить про наявність низки структурних і функціональних проблем, які суттєво обмежують її ефективність. Передусім, спостерігається фрагментарність у наданні допомоги: медичні, психологічні та соціальні заходи реалізуються окремо, без належної інтеграції у єдиний реабілітаційний процес, що призводить до розривів між клінічним лікуванням та етапом соціально-психологічної адаптації.

Другою проблемною зоною є низький рівень звернень військовослужбовців по спеціалізовану психологічну допомогу. Причинами цього виступають стигматизація психічних розладів, недовіра до системи, недостатня поінформованість про існуючі програми та брак мотивації звертатися за підтримкою. Як наслідок, значна частина постраждалих залишається поза межами професійного супроводу.

Третьою важливою проблемою є кадровий дефіцит і нерівномірний розподіл ресурсів. В межах України не вистачає фахівців, підготовлених для роботи саме з бойовою травмою та її психосоціальними наслідками. Існуючі спеціалісти зосереджені переважно у великих містах, що створює обмежений доступ у регіонах.

Четвертою проблемною зоною виступає відсутність довготривалих програм супроводу. Більшість ініціатив орієнтовані на короткострокові інтервенції, які не гарантують стійкого відновлення, зберігається ризик хронізації психічних і психосоматичних розладів, що ускладнює процес ресоціалізації.

П'ятим чинником, який негативно впливає на ефективність, є слабка міжвідомча координація. Відсутність єдиного стандарту та чіткої взаємодії між державними структурами, місцевою владою та громадським сектором зумовлює дублювання функцій або, навпаки, прогалини в наданні послуг.



Порівняння результатів українських досліджень із міжнародним досвідом вказує на значний рівень подібності у виявлених проблемах. Серед більшості країн, які мають розвинені програми підтримки ветеранів, основними викликами залишаються висока поширеність посттравматичного стресового розладу, низький рівень звернень по психологічну допомогу через стигматизацію та необхідність забезпечення довготривалої соціальної інтеграції. Аналогічні тенденції простежуються і в Україні: за результатами опитувань, значна частина військовослужбовців демонструє симптоми ПТСР, супутні психосоматичні розлади та труднощі соціальної адаптації, при цьому лише незначний відсоток звертається по спеціалізовану допомогу. Разом з тим ситуація в Україні має низку специфічних особливостей. По-перше, система реабілітації перебуває у процесі формування, що зумовлює її фрагментарність і нерівномірність доступу. Якщо в США чи Канаді мультидисциплінарні програми інтегровані у структуру національної системи охорони здоров'я та соціального забезпечення, то в Україні ініціативи часто реалізуються на локальному рівні та не координуються між собою. По-друге, триваючий воєнний конфлікт формує додаткове навантаження: значна кількість військовослужбовців повертається з передової, що створює постійно зростаючий попит на медико-психологічну допомогу, у той час як ресурсні можливості системи залишаються обмеженими.

Ще однією відмінністю є соціально-економічний контекст. Серед країн із розвинутою економікою ключову роль у ресоціалізації відіграють програми працевлаштування, освітні проекти та пільги для ветеранів. В Україні, проблеми працевлаштування, низький рівень матеріального забезпечення та відсутність сталих програм професійної інтеграції посилюють ризики соціальної ізоляції.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило, що ключовими чинниками, які ускладнюють процес соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, є - стигматизація психічних розладів, недовіра до інституційних форм допомоги та відсутність чітко визначеного «маршруту пацієнта». Визначені чинники значною мірою впливають на готовність ветеранів звертатися по підтримку, навіть за наявності виражених психоемоційних проблем.

Виявлені бар'єри мають комплексний характер: інформаційні прогалини обмежують орієнтацію у доступних державних і громадських програмах, логістичні труднощі знижують регулярність отримання допомоги, а нестача координаторів чи контактних осіб перешкоджає ефективній навігації між різними рівнями системи.

Результати дослідження показали, що високі показники тривожності, депресії та посттравматичних проявів безпосередньо корелюють із рівнем запиту на психологічну та соціальну підтримку. Це підтверджує взаємозв'язок між внутрішнім психоемоційним станом військовослужбовців і зовнішніми бар'єрами, які або підсилюють їхню вразливість, або ускладнюють доступ до допомоги.

Порівняння з міжнародними моделями (США, Ізраїль, Канада, Велика Британія) засвідчує, що подібні труднощі існують у багатьох країнах, однак в українських умовах вони посилюються через триваючі бойові дії, кадровий дефіцит і нерівномірність розвитку інфраструктури.

Таким чином, дослідження дозволяє окреслити основні напрями вдосконалення системи: подолання стигматизації, підвищення інформованості про наявні програми, створення зрозумілого маршруту доступу до допомоги та розширення ресурсної бази. Ключовим завданням найближчого часу є не стільки створення нових програм, скільки підвищення узгодженості та координації наявних ініціатив, забезпечення доступності послуг і формування умов для комплексного та довготривалого відновлення ветеранів у національному контексті.

**Список використаної літератури**

1. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 15. С. 50–56. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>
2. Науменко Л.Ю., Борисова І.С., Березовський В.М. Питання медико-соціальної реабілітації учасників АТО при посттравматичному стресовому розладі. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2017. № 17(4). С. 239–245.
3. Швець А.В., та ін. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми. *Український журнал військової медицини*. 2022. Т. 3. № 3. С. 111–119. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3\(3\)-110](https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3(3)-110)
4. Figley C.R., Nash W. (Eds.). *Combat stress injury: Theory, research, and management*. Routledge, 2011.
5. Fogarty International Center. Bringing evidence-based care to Ukrainians suffering from PTSD. *Global Health Matters*. 2023. URL: <https://www.fic.nih.gov/News/GlobalHealthMatters/september-october-2023/Pages/bringing-evidence-based-ptsd-care-to-ukraine.aspx>
6. Hoge C. *Once a warrior – Always a warrior: Navigating the transition from combat to home – including combat stress, PTSD, and mTBI*. Rowman & Littlefield, 2010.
7. MacLean M.B., Van Til L., Thompson J.M., Sweet J., Poirier A., Sudom K., Pedlar D.J. Postmilitary adjustment to civilian life: potential risks and protective factors. *Physical Therapy*. 2014. Vol. 94. P. 1186–1195. DOI: <https://doi.org/10.2522/ptj.20120107>
8. O'Brien M., Nutt D. Loss of consciousness and post-traumatic stress disorder: a clue to aetiology and treatment. *Br J Psychiatry* 1998. 173; P. 102–104
9. PMC. Effectiveness of immersive VR therapy in reducing stress-associated disorders in veterans. *National Library of Medicine (PMC)*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12016277/>
10. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. Chris R. Brewin, Emily A. Holmes. *Clinical Psychology Review* Brewin. Elsevier: 2003.
11. Veterans Affairs. PTSD treatment programs for veterans. Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs. 2021.
12. Weir E. Veterans and post-traumatic stress disorder. *Canadian Medical Association Journal*. 2000. Vol. 163(9). P. 1187. PMID: 11079072; PMCID: PMC80272.

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL  
IN UKRAINE: CHARACTERISTICS AND BARRIERS****Oleksii Makarov**

*Educational and Scientific Humanitarian Institute of V. I. Vernadsky Taurida National University, "*  
10, Beresteiskyi avenue, Kyiv, Ukraine, 01135  
*<https://orcid.org/0009-0009-7303-8417>*  
*e-mail: [df05300423@tmu.edu.ua](mailto:df05300423@tmu.edu.ua)*

The article highlights the multidimensional problem of socio-psychological rehabilitation of wounded military personnel in Ukraine under the conditions of an ongoing war. The relevance of the study is determined by the scale of hostilities, the growing number of individuals with combined psychological and somatic injuries, and the insufficient effectiveness of the existing support system. Based on an empirical study conducted among 40 wounded servicemen, the paper analyzes the demand for medical, psychological, and social assistance, levels of anxiety and depressive symptoms, as well as the barriers to seeking

professional help. The findings indicate that the most pressing needs include long-term psychotherapeutic support, rehabilitation of injury consequences, and professional readaptation. The main barriers identified are staff shortages, logistical difficulties, informational gaps, lack of coordinators, stigmatization of mental disorders, and distrust of institutional forms of assistance. Particular attention is given to the role of the family as a key recovery resource and a factor that enhances motivation for resocialization.

The survey results confirm a close relationship between the psycho-emotional state of servicemen and their readiness to seek help: increased anxiety and depressive symptoms reduce the likelihood of seeking assistance, which necessitates enhanced psychological outreach and education. Structural problems of the rehabilitation system are outlined, including fragmentation, unequal access to services, and the absence of a unified "patient pathway." A comparison with international models (United States, Israel, Canada, United Kingdom) reveals possibilities for adapting best practices to the Ukrainian context. The study emphasizes the importance of state policy, interagency coordination, and the development of multidisciplinary teams as prerequisites for an effective rehabilitation system.

The results have practical significance for psychologists, medical and social rehabilitation professionals, and policymakers developing national veteran support programs.

*Key words:* socio-psychological rehabilitation; military personnel; psycho-emotional state; family support; barriers to assistance.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923.2:378.14

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.17>

## ОСОБИСТІСНА ЗРІЛОСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ЕФЕКТИВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

**Маркар Маргарян**

*Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика*

*вул. Котельна, 2, м. Миколаїв, Україна, 54000,*

*<https://orcid.org/0009-0000-0406-2047>*

*e-mail: [kiiramkiiram880@gmail.com](mailto:kiiramkiiram880@gmail.com)*

У статті теоретично обґрунтовано значення особистісної зрілості як предиктора професійного становлення майбутніх фахівців психологічного профілю. На основі аналізу класичних і сучасних психологічних теорій уточнено змістові характеристики феномену особистісної зрілості, зокрема її зв'язок із самоактуалізацією, внутрішньою свободою, сформованою системою цінностей, здатністю до рефлексії, прийняттям себе та інших. Показано, що особистісна зрілість виступає багатовимірним інтегральним утворенням, яке забезпечує злагоджене функціонування емоційно-вольових, мотиваційних та когнітивних компонентів особистості, необхідних для ефективної професійної діяльності психолога.

Окрему увагу приділено узагальненню поглядів українських науковців щодо структури та сутності особистісної зрілості, зокрема феномену «сумірних рис», а також ролі професійної ідентичності, емпатії, відповідальності й рефлексивних умінь у професійному зростанні майбутніх фахівців. Представлено результати емпіричних досліджень, що демонструють диференційованість рівнів особистісної зрілості серед студентів-психологів, а також її зв'язок із гуманістичними цінностями, самоприйняттям, здатністю до конструктивної взаємодії та самоактуалізації.

З'ясовано, що високий рівень особистісної зрілості зумовлює вищу готовність до професійної діяльності, сприяє розвитку емоційної стійкості, автономності та здатності до прийняття відповідальних рішень, тоді як низькі показники зрілості можуть ускладнювати формування професійної компетентності та знижувати ефективність взаємодії з клієнтами. Наголошено на необхідності педагогічної підтримки особистісного розвитку студентів у процесі їх психологічної освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням і впровадженням практикоорієнтованих програм розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів, інструментів її діагностики та дослідженням динаміки становлення зрілості в умовах освітнього середовища та професійної практики.

*Ключові слова:* особистісна зрілість; професійне становлення; самоактуалізація; відповідальність; професійна ідентичність; емоційна стійкість; саморефлексія; професійна готовність.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність психолога належить до сфер, що безпосередньо пов'язані з опрацюванням внутрішнього світу людини, її життєвих труднощів, криз і ресурсів. У цьому контексті особливого значення набуває не лише фахова компетентність, а й рівень особистісної зрілості самого психолога, що визначає його здатність вибудовувати ефективні взаємини з клієнтом, зберігати емоційну стабільність, забезпечувати конструктивне розв'язання проблем і супроводжувати процес особистісних змін. Сучасні підходи в психологічній науці наголошують, що професійна успішність майбутнього спеціаліста значною мірою залежить від рівня розвитку його Я-концепції, сформованості ціннісно-смиислової сфери, уміння здійснювати рефлексивний аналіз власних переживань і відповідально приймати рішення, що є центральними характеристиками

зрілої особистості. Актуальність теми зумовлена зростанням запиту суспільства на психологічну допомогу в умовах соціальних трансформацій, воєнних дій, підвищеного рівня стресу та нестабільності. Психолог, який працює із травмованими спільнотами, вимушеними переселенцями, військовослужбовцями, людьми в стані гострого стресу чи втрат, має характеризуватися не лише професійними знаннями, а й емоційною стійкістю, здатністю до емпатійного супроводу та високим рівнем внутрішньої інтегрованості. Низка досліджень доводить, що фахівці, які володіють більш вираженими рисами зрілості, зокрема відповідальністю, автономністю, прийняттям себе та інших, здатністю до само-рефлексії, демонструють вищий рівень професійної ефективності та стійкості до професійного вигорання.

У контексті підготовки майбутніх психологів актуальним завданням є формування такої системи навчання, яка сприятиме не лише засвоєнню теоретичних знань та практичних умінь, а й створюватиме умови для становлення особистісної зрілості. Саме тому ґрунтовне осмислення феномену особистісної зрілості та визначення її ролі у професійному становленні майбутніх фахівців постає важливим науковим та прикладним завданням. Дослідження структурних компонентів зрілості, виявлення її зв'язків із професійною ідентичністю, самоактуалізацією та мотиваційно-ціннісною сферою може слугувати основою для вдосконалення змісту й форм професійної підготовки психологів.

**Аналіз останніх публікацій.** У класичних і сучасних теоріях особистості (К. Юнг, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, А. Маслоу, Е. Фромм) особистісна зрілість постає як інтегральне утворення, що поєднує самосвідомість, автономність, відповідальність, здатність до емпатії, саморегуляції, самоактуалізації та відкритості досвіду. Українські дослідники (О. Штепа, Л. Овсянецька, Л. Потапчук, В. Волошина) конкретизують її зміст через такі категорії, як «сумірні риси», усвідомлення власного смислу, якості міжособистісної взаємодії, професійну ідентичність. Емпіричні дослідження (В. Лавріненко та ін.) засвідчують, що студенти-психологи демонструють орієнтацію на гуманістичні цінності та міжособистісну взаємодію, але характеризуються варіативністю рівня розвитку особистісної зрілості.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування особистісної зрілості як предиктора ефективного професійного становлення майбутніх фахівців психологічного профілю та аналіз її ключових структурних компонентів, що забезпечують готовність до результативної професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Концептуальні засади феномену особистісної зрілості здебільшого спираються на класичні праці К. Юнга, Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона тощо. Загалом особистісну зрілість трактують як динамічну структуру, яка постає критерієм особистісного росту, однак безпосередньо не характеризує його: особа з низьким рівнем зрілості може розвиватися лише за наявності сприятливих зовнішніх умов і, ймовірно, зовнішньої мотивації, тоді як особистість із високим рівнем зрілості здатна самостійно створювати умови для власного саморозвитку. Згідно А. Маслоу, особистісна зрілість пов'язана з досягненням самоактуалізації – реалізацією внутрішнього потенціалу, максимально повним розкриттям власних здібностей і справжньої природи людини. Самоактуалізована, тобто зріла особистість, вирізняється адекватним сприйняттям реальності, автономністю, внутрішньою свободою, прийняттям себе та інших, а також здатністю до творчості й орієнтації на гуманні цінності, зокрема: істину, добро, красу, справедливість тощо. А. Маслоу наголошує, що така зрілість веде до цілісності, внутрішньої гармонії та осмисленості життя [12].

Згідно з переконаннями Е. Еріксона, зв'язок між дорослістю та особистісною зрілістю є слабким, тому необхідно розмежовувати поняття дорослості та зрілості особистості. Особа, яка не досягла вікової зрілості, може бути морально зрілою, у той час як доросла людина може демонструвати психологічну незрілість [10]. Г. Олпорт також наголошував, що не всі дорослі особи досягають повної зрілості. У рамках своєї теорії рис, дослідник визначав три їхні типи: кардинальні – ті, які домінують у поведінці небагатьох людей;

центральні – ті, які формують домінуючий тип поведінки та структурують зрілість особистості й вторинні – менш виражені, нестабільні й менш узагальнені. До характеристик, які описують особистісну зрілість, Г. Оллпорт відносив широкі межі Я, здатність бачити себе ззовні, ентузіазм, відкритість до соціальних контактів, емпатію, толерантність, емоційну саморегуляцію, реалістичне сприйняття світу, самопізнання, почуття гумору, стійку систему життєвих цінностей тощо. Е. Еріксон підкреслював, що особистісна зрілість відображає активне утвердження мудрості, здатність із почуттям гумору й легкістю приймати зміни, обмеження й неминучість. Він також наголошував, що досягнення «Ego integrity» супроводжується здатністю співжити з втратами, недосконалостями та життєвими обмеженнями, зберігаючи при цьому відкритість до життя, любові й нового [8].

Для К. Роджерса особистісна зрілість пов'язана з поступовим наближенням людини до стану «повнофункціональної особистості», тобто такої, що відкрито й автентично переживає власний досвід. Зріла особистість здатна чесно усвідомлювати свої почуття та потреби, не витісняючи їх і не змінюючи під зовнішні умови. Важливою ознакою зрілості К. Роджерс називав внутрішню свободу, завдяки якій індивід керується не зовнішніми, нав'язаними нормами, а власними цінностями та глибоким відчуттям «Я-конгруентності» – відповідності між внутрішнім і зовнішнім. Особистісно зріла людина у його уявленні характеризується зростаючою довірою до себе, здатністю приймати власну унікальність, підтримувати відкритість до досвіду та внутрішній розвиток. Вона демонструє гнучкість, готовність до змін і здатність жити «тут і тепер», не уникаючи повноти власних переживань. Крім того, К. Роджерс підкреслює, що зрілість передбачає розвиток емпатії й здатності до побудови глибоких, справжніх стосунків, оскільки істинне зростання не відбувається в ізоляції, а в діалозі з іншими [13]. Е. Фромм розглядає особистісну зрілість як стан внутрішньої свободи що формується як активне самотворення та здатність до відповідальності, усвідомлені самореалізації. Зріла особистість, за Е. Фроммом, не уникає свободи через конформізм чи підпорядкування, а здатна «бути собою», приймаючи власну індивідуальність та право на самостійний вибір. Центральним елементом зрілості він убачає розвиток автентичності, коли людина керується внутрішніми цінностями й не розчиняється у масі, не компенсує внутрішню тривогу шляхом сліпого підкорення чи руйнівної активності. Не менш важливою ознакою зрілої особистості є прийняття відповідальності за власні вчинки та вибір, адже свобода, позбавлена відповідальності, перетворюється на ілюзію. Важливим показником зрілості є також формування «продуктивної орієнтації» життя, коли людина самостійно творить, реалізує власний потенціал і взаємодіє зі світом конструктивно, не завдаючи шкоди собі та оточенню. Продуктивність, на думку Е. Фромма, забезпечує розвиток творчих здібностей, внутрішньої цілісності та ґрунтовної самореалізації, що й характеризує зрілу особистісну позицію [6].

У дослідженнях українських науковців простежується прагнення конкретизувати зміст поняття «особистісна зрілість» через виокремлення стійких характеристик, що виявляються у поведінці та внутрішній організації особистості. Так, О. Штепа підкреслює, що особистісно зріла людина має комплекс ключових якостей, які визначають її типові моделі поведінки та формують помітні для соціального оточення риси [7]. Дослідниця пропонує розглядати ці характеристики як інтегральні компоненти «проприуму» зрілої особистості, тобто ядра тих індивідуальних рис, які забезпечують збалансований розвиток людини. Українським відповідником цього поняття дослідниця називає термін «сумірні риси», спираючись на концепцію сумірності, запропоновану М. Боришевським. Учений тлумачить сумірність як гармонійне співвідношення структурних елементів особистості відповідно до рівня їх розвитку та сформованості [1]. Подібної позиції дотримується й Л. Овсянецька, акцентуючи, що психологічна зрілість виявляється у сформованому уявленні про власне «Я», усвідомленні особистих прагнень і смислів, розвинених навичках соціальної взаємодії та здатності до конструктивної комунікації. На думку дослідниці, важливими ознаками зрілості є також уміння приймати рішення, брати на себе відповідальність, долати життєві труднощі, критично оцінювати власні вчинки та виявляти готовність до самозміни. Вона пов'язує зрілість із творчим та активним ставленням до власного життя, здатністю



до емпатії, моральністю, креативністю та відкритістю новому досвіду, що формує основу для цілісного світогляду та самореалізації [4]. У свою чергу, Л. Потапчук підкреслює, що становлення особистісної зрілості нерозривно пов'язане з набуттям людиною власного смислу існування, який спрямовує її розвиток і визначає внутрішню мотивацію життєтворчості [5].

У дослідженні Schwab T., Bleidorn W., Hopwood C., Manuck S., та Wright A. доведено, що зміни, які відбуваються з особистістю у процесі дорослішання (зазвичай люди стають більш емоційно стабільними, відповідальними й доброзичливими) відбуваються не лише на рівні загальних рис, а й окремих властивостей та характеристик, наприклад, зниження імпульсивності, підвищення самоконтролю й довіри до інших [14]. Також авторам вдалося виявити і іншу залежність. Зокрема ними доведено, що розвиток особистісної зрілості тісно пов'язаний зі змінами, які відбуваються у близьких людей – партнерів, друзів, родині. Це свідчить, що зрілість має не лише індивідуальний, а й соціально взаємозалежний характер. Дослідження Hudson N., Roberts B., Lodi-Smith J. також підтверджують вплив соціального середовища на розвиток рис особистості у дорослості, зокрема йдеться про підвищення добросовісності, узгодженості поведінки з ролями та відповідальності [11]. Окрім того, залишається актуальним вплив освітнього середовища на професійну ідентифікацію, відчуття приналежності до професійної спільноти та професійне зростання [15]. Дослідники вказують, що професійна ідентичність сприяє віднайденню смислу в роботі, що у свою чергу впливає також і на загальний добробут працівників. Загалом, значне особистісне зростання відбувається приблизно у віці 18-29 років, що безпосередньо припадає на період життєвих змін – освіта, робота, зміна соціальних ролей [9], що і справді дає підставу вважати, що особистісна зрілість виступає предиктором професійного становлення психологів, оскільки потребує формування у них таких рис особистості як добросовісність, емоційна стабільність, відкритість, доброзичливість тощо.

Українська дослідниця В. Волошина також розглядає особистісну зрілість як важливу передумову професійного розвитку майбутнього психолога. На її переконання, оскільки центральною ознакою зрілості є відповідальність, то з одного боку вона відображається у майбутніх психологів через усвідомлення персональної ролі у власному житті, а з іншого – як готовність брати участь у підтримці та розвитку інших. Зрілий психолог, на думку дослідниці здатен оцінювати ситуацію комплексно, виокремлювати головне, ухвалювати зважені рішення та зберігати внутрішню рівновагу. Ці якості створюють підґрунтя для професійного саморозвитку й більш ефективної роботи з клієнтами. Оскільки професійна зрілість ґрунтується на стійкій мотивації досягнення, сформованій професійній ідентичності, здатності здобувати й застосовувати знання та навички, а також на розвитку спеціальних здібностей, то гармонійність особистісного розвитку, інтелектуальну та емоційну зрілість можна розглядати як ключові предиктори професійного становлення майбутнього психолога [2]. Свідченням цього також є результати дослідження Лавріненко В., у якому автор доводить, що у студентів-психологів переважає орієнтація на міжособистісну взаємодію, гуманістичні цінності та самоактуалізацію, що проявляється у позитивному ставленні до себе, толерантності, здатності до прийняття агресії та прагненні до пізнання. Водночас результати свідчать про диференціацію рівнів особистісної зрілості: третина студентів демонструє високий рівень сформованості механізмів саморозвитку, тоді як майже стільки ж мають низькі показники, проявляючи інфантильні тенденції та недостатню готовність до професійної самореалізації [3]. Отже, можемо підсумувати, що особистісна зрілість майбутніх психологів є важливим предиктором їхнього успішного професійного становлення, забезпечуючи психологічну готовність до роботи з іншими людьми. Вона виявляється через сформованість гуманістичних цінностей, відповідальність, саморефлексію та здатність до саморозвитку.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що особистісна зрілість є ключовим предиктором ефективного професійного становлення майбутніх фахівців психологічного профілю. Вона постає інтегральним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно-смислові характеристики особи-

стості, забезпечуючи їй здатність до конструктивної взаємодії, рефлексії, саморегуляції та прийняття відповідальних рішень.

Проаналізовані в межах роботи класичні й сучасні підходи демонструють, що особистісна зрілість відображає усталену ідентичність, автономність, сформованість внутрішніх цінностей, здатність до самоприйняття, емпатії та любові до інших як активної форми турботи. У контексті підготовки майбутніх психологів особистісна зрілість дозволяє забезпечити належний рівень професійної компетентності, оскільки сприяє розвитку здатності інтерпретувати власний досвід, усвідомлювати межі й можливості власного впливу, а також бути готовим до професійної взаємодії з клієнтом у різних життєвих та емоційних станах.

Дані емпіричних досліджень засвідчують, що рівень особистісної зрілості студентів-психологів є диференційованим і пов'язаний із самоприйняттям, соціальною компетентністю, здатністю до конструктивної комунікації та ціннісною спрямованістю на самоактуалізацію. Високий рівень зрілості сприяє посиленню професійної мотивації, формуванню професійної ідентичності, розвитку емоційної стабільності та автономності. Натомість низький рівень зрілості ускладнює процес професійного становлення, знижує ефективність роботи з клієнтами, ускладнює здатність до рефлексії та прийняття рішень в умовах психологічної напруги.

Отже, особистісна зрілість виступає визначальним чинником професійної підготовки та успішної діяльності майбутніх психологів. Вона є не лише умовою ефективності професійної взаємодії, а й важливим підґрунтям для сталого особистісного розвитку, професійної відповідальності й гуманістичного світогляду фахівця. Її формування потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу, інтеграції особистісно орієнтованих підходів у навчальний процес, розвитку рефлексивних і комунікативних практик, а також реалізації дослідницько-практичної діяльності студентів.

### Список використаної літератури

1. Боришевський М. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління*, 2001. С. 26-33.
2. Волошина В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. *Збірник наукових праць «Психологічні науки»*, 2011. № 58/2011. С. 111-114.
3. Лавріненко В. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*, 2023. № 1 (23). С. 97-108.
4. Овсянецька Л. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*, 2001. – Т. 1. Ч. 2. С. 105–110.
5. Потапчук Л. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ... к. психол. н.: 19.00.01. Луцьк : Волинський державний університет імені Лесі Українки. 2001. 205 с.
6. Фром Е. Втеча від свободи. Харків: КСД. 2024. 288 с.
7. Штепа О. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2006. № 5. С. 24-31.
8. Allport G. W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven : Yale University Press, 1955. 106 p
9. De Vries J., Bleidorn W., Denissen J. et al. (2021). *Personality Development in Emerging Adulthood – How & Why Personality Traits Change*. *Frontiers in Psychology*, 2021. № 12, 671421.
10. Erikson E. *The Life Cycle Completed*. New York : W. W. Norton & Company, 1997. 144 p.
11. Hudson, N.W., Roberts, B.W., & Lodi-Smith, J. *Personality Trait Development and Social Investment in Work*. *Journal of Research in Personality*, 2012. № 46(4). 380-392.
12. Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being*. New York : Van Nostrand Reinhold, 1968. 240 p.

13. Rogers C. R. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin. 1980. 395 p.
14. Schwaba T., Bleidorn W., Hopwood C., Manuck S., Wright A. (2022). *Refining the maturity principle of personality development by examining facets, close others, and comaturation*. Journal of Personality and Social Psychology, 2022. № 122(5). P. 942–958.
15. Toubassi D., Kothar, A., Hoyer D., de Brito, A. Professional identity formation: linking meaning to well-being. *Medical Education*, 2022. №. 56(12). P. 1205-1218.

## PERSONAL MATURITY AS A PREDICTOR OF EFFECTIVE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGICAL SPECIALISTS

**Markar Marharian**

*Pylyp Orlyk International Classical University  
2, Kotelna Str., Mykolaiv, Ukraine, 54000  
<https://orcid.org/0009-0000-0406-2047>  
e-mail: kiiramkiiram880@gmail.com*

The article theoretically substantiates the role of personal maturity as a predictor of the professional development of future specialists in the field of psychology. Based on the analysis of classical and contemporary psychological theories, the conceptual characteristics of personal maturity are clarified, in particular its relationship with self-actualization, inner freedom, a well-established value system, capacity for reflection, and acceptance of oneself and others. It is demonstrated that personal maturity represents a multidimensional integral construct that ensures the coherent functioning of emotional-volitional, motivational and cognitive components of the individual, which are essential for effective professional activity of a psychologist.

Special attention is given to summarizing the views of Ukrainian scholars regarding the structure and nature of personal maturity, including the concept of “commensurate traits,” as well as the role of professional identity, empathy, responsibility, and reflective skills in the professional growth of future psychologists. The article presents empirical data demonstrating the differentiation of students’ levels of personal maturity and its association with humanistic values, self-acceptance, capacity for constructive interaction, and self-actualization.

The study reveals that a high level of personal maturity contributes to greater readiness for professional activity, promotes emotional stability, autonomy, and the ability to make responsible decisions, whereas lower levels of maturity may hinder the development of professional competence and reduce the effectiveness of client interaction. The necessity of pedagogical support for personal development during psychological training is emphasized.

Prospects for further research include the development and implementation of practice-oriented programs aimed at fostering personal maturity among future psychologists, improving diagnostic tools, and investigating the dynamics of maturity formation within educational and professional contexts.

**Key words:** personal maturity; professional development; self-actualization; responsibility; professional identity; emotional stability; self-reflection; professional readiness.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.923.2:159.922.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.18>

## ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА ШКАЛИ «САМООЦІНКА СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО ОБМАНУ»

**Денис Мельник**

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

**Софія Грабовська**

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

У статті представлено результати психометричної перевірки короткої шкали «Самооцінка схильності особи до обману», розробленої для використання в соціально-психологічних дослідженнях. Актуальність роботи зумовлена потребою у валідних та економних інструментах, що дозволяють вимірювати індивідуальні настанови щодо нещирості без надмірного навантаження на респондентів. Теоретичні засади шкали спираються на сучасні моделі особистості (HEXACO, Honesty–Humility), концепції соціальної бажаності та поведінкові парадигми дослідження здатності до обману. У процесі створення інструменту здійснено експертну оцінку тверджень, пілотне дослідження та багатоступеневу перевірку надійності й валідності відповідно до рекомендацій ІТС. До фінальної версії увійшло 6 тверджень, що продемонстрували прийнятні показники внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  МакДональда), ретестової стабільності та конструктивної валідності. Експлораторний та конфірмаційний факторний аналіз підтвердили однофакторну структуру шкали з високими факторними навантаженнями (.45–.80) та належними індексами відповідності моделі. Конвергентна й критеріальна валідність забезпечена кореляціями зі шкалою соціальної бажаності Марлоу–Краун. Отримані результати свідчать, що шкала «Самооцінка схильності до обману» є психометрично надійним та змістовно релевантним інструментом, придатним для використання як самостійно, так і в комплексних батареях опитувальників. Вона може застосовуватися для контролю щирості відповідей, дослідження індивідуальних відмінностей у ставленні до нечесності та аналізу контекстної чутливості поведінки. Практичне значення шкали полягає у скороченні часу тестування, зниженні втомі респондентів та можливості інтеграції в міжкультурні дослідження з урахуванням вимог адаптації та інваріантності вимірювання.

*Ключові слова:* шкала; схильність до обману; психометрія; соціальна бажаність; валідність; надійність.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена потребою у валідних інструментах для вимірювання схильності до обману в соціально-психологічному контексті. Останні десятиліття в психодіагностиці спостерігається тенденція до створення коротких та радикально коротких опитувальників, які за використання мінімальної кількості запитань, дозволяють отримати достатньо надійну інформацію про досліджуваного. Прикладом такої широко застосованої та адаптованої в багатьох країнах методики може слугувати коротка версія п'ятифакторного опитувальника особистості С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свон TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.:

Ten Item Personality Inventory) [9]. Короткі опитувальники мотивують учасників дослідження до бажання співпрацювати, тоді як опитувальники, що містять десятки або й сотні запитань чи тверджень викликають опір та небажання їх заповнювати. Це і було одним з мотивів вдатися до розробки короткої шкали самооцінювання схильності до обману, яку можна було б за потреби застосовувати як самостійну шкалу, а також в комплексному дослідженні різних психологічних феноменів як шкалу щирості.

**Мета дослідження** полягає в представленні психометричної перевірки короткої шкали «Самооцінка схильності до обману». Внесок авторів статті: ідея розробки шкали «Самооцінка схильності до обману», розробка запитань та психометрична перевірка опитувальника належить Д. Мельнику. С. Грабовська виступила як один з експертів та брала участь в процесі валідазації представленого опитувальника.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблематика обману та нещирості у набула нової динаміки із переходом психології до багаторівневих моделей особистості й до інтеграції поведінкових, нейрокогнітивних та психометричних підходів. Класичні інструменти соціальної бажаності (зокрема шкала Марлоу–Краун і її короткі модифікації) традиційно слугували засобом контролю за тенденцію респондентів відповідати так, щоб виглядати позитивно в очах інших, навіть якщо їхні справжні думки чи поведінка відрізняються, але сучасний ландшафт досліджень показує, що нещирість є як стабільною індивідуальною схильністю, так і контекстно чутливою поведінкою, яка змінюється залежно від норм, стимулів та етичних рамок ситуації [5; 14; 16; 17]. Відтак розробка коротких, психометрично адекватних шкал – на кшталт «Самооцінки схильності до обману» – відповідає практичній потребі одночасно контролювати соціальну бажаність і валідно вимірювати ставлення до нещирості без надмірного навантаження на респондентів [2; 19].

У моделюванні індивідуальних відмінностей важливою стала роль фактору «чесність (правдивість, відсутність маніпуляцій, щирість) – скромність (непретензійність, небажання домінувати чи експлуатувати інших)» (Honesty–Humility) у сучасній шестифакторній моделі особистості Майкла Ештона та Кіба Лі (HEXACO) [1] як предиктора схильності до шахрайства, маніпуляцій та обману. Емпіричні дослідження послідовно показують, що низький Honesty–Humility пов'язаний із більшою ймовірністю неетичної поведінки [1; 10]. Ці дані узгоджуються з метааналітичними оглядами, що пов'язують нечесність із комбінацією рис, включно з нарцизмом, макіавеллізмом та психопатією, а також із ситуативними чинниками винагород, анонімності та нормативної толерантності до «малих обманів» [8; 20]. У цьому контексті короткі шкали, які прямо фіксують установки щодо прийнятності обману («мета виправдовує засоби», прагнення використовувати хитрість тощо), демонструють високу змістову релевантність і доповнюють моделі рис особистості, будучи придатними як для скринінгу, так і для контролю щирості в багатоконструктних опитувальниках.

Теорії комунікації радикально переосмислили механізми виявлення і виникнення обману. «Теорія правдивості за замовчуванням» (Truth-Default Theory (TDT) обґрунтовує, що люди за замовчуванням довіряють комунікативним повідомленням, а детекція брехні є рідкістю поза специфічними умовами, де «тригери» нульового рівня правди активують перевірку [12]. Практичні наслідки TDT для психодіагностики полягають у тому, що очікування правдивості структурно вбудовані в відповіді респондентів, а отже шкали щирості мають не лише «караулити» соціальну бажаність, а й відображати реальні моральні настанови щодо допустимості обману в соціальних взаємодіях. Детальний огляд, зроблений А. Врей, підкреслює культурну варіативність невербальних і вербальних маркерів нещирості та обмеженість «інтуїтивних» детекторів брехні, що посилює значення валідних психометричних інструментів у порівнянні з спостереженням за поведінковими виявами обману [18].



Поведінкові парадигми дали сильний імпульс до розуміння механізмів нечесності і критеріальної валідності шкал. Дослідження Н. Мазара, О. Аміра та Д. Аріелі [13] показало, що більшість людей «трошки» обманюють – достатньо, щоб отримати вигоду, але не настільки, щоб зруйнувати позитивний образ себе; це пояснює слабкі й помірні кореляції між настановами й поведінкою: настанови фіксують готовність, а поведінка залежить від мікростимулів і виправдань. «Парадигма підкидання монети», яку запровадили Ернст Фішбахер та Франциска Фьолльмі-Гойзі (2013), стала класикою для групового вимірювання шахрайства: коли індивідуальні обмани анонімні, групова статистика відкриває справжній рівень нечесності [6]. На додаток, експерименти з примінгом професійної ідентичності та з нормативною толерантністю у групах показують, що контексти можуть підсилювати або послаблювати нечесність незалежно від індивідуальних схильностей, що важливо для інтерпретації конвергентної/критеріальної валідності коротких шкал [3].

Останнє десятиліття позначене стрімким розвитком нейрокогнітивних досліджень нечесності, що уточнюють її динаміку. Гаррет, Лазаро та їхні колеги продемонстрували, що повторюваний обман супроводжується зменшенням реактивності мигдалеподібного тіла на нечесність – нейронний маркер «десенситизації», який узгоджується з самовиправданням малої нечесності [7]. Дослідниками також було доведено роль когнітивного контролю та ціннісної оцінки наслідків у бажанні брехати; у ситуаціях низького ризику санкцій знижується активність мереж контролю, що підвищує ймовірність обману [15]. Ці механізми пояснюють чому ретестова стабільність настанов може бути високою при помірній поведінковій варіативності: настанови стабільні, але рішення про брехню чутливі до поточних оцінок ризиків і виправдань.

З огляду на інтернаціональний характер інструментів, питання перекладу, культурної адаптації та інваріантності вимірювання залишаються важливими. Рекомендації ІТС вимагають багатокрокових процедур еквівалентності, включно з перевіркою інваріантності за статтю, віком і соціальними групами, крос-перевіркою змісту і функціонування пунктів [11]. Практика сучасної адаптації соціально-бажаних шкал також враховує застереження щодо SDS-17 і BIDR: різні субшкали імпресійного керування і самообману репрезентують не тотожні процеси й можуть по-різному корелювати з поведінковими показниками нечесності [4; 14; 16]. У цьому контексті шкала «Самооцінки схильності до обману», побудована на настановах про прийнятність брехні, доповнює класичні методи вимірювання соціальної бажаності, дозволяючи точніше відокремлювати моральні норми респондента від його контролю в ситуації тестування.

Нарешті, у практичних дослідженнях короткі шкали мають дві особливі переваги. По-перше, вони скорочують втому і опір респондентів, зберігаючи добрі показники гомогенності та структурної валідності [19]. По-друге, вони краще інтегруються в комплексні батареї (наприклад, із TIPI) для одночасного контролю ширості та оцінки рис особистості [2; 9]. Коли однофакторна структура і прийнятні індекси відповідності моделі підтверджені, такі шкали функціонують як практичні індикатори як базової схильності до нещирості, так і готовності виправдовувати брехню як «прийнятний засіб» у соціальних цілях. Загалом можна стверджувати, що кількість прихильників використання коротких, адаптованих до певних культурних реалій і психометрично надійних інструментів неухильно зростає. Тому запропонована шкала може знайти своє місце у дослідженнях соціальної бажаності, нечесності й пов'язаних із ними рис особистості, з обов'язковим урахуванням контекстної чутливості поведінки.

**Методологія дослідження.** Розробка та валідизація шкали «Самооцінка схильності до обману» здійснювалася згідно з ІТС Guidelines for Translating and Adapting Tests [11], та складалася з таких етапів: формулювання тверджень опитувальника; експертна



оцінка тексту шкали фахівцями (психологами, які мали досвід створення та/або адаптації психодіагностичних методик); перевірка, наскільки учасники дослідження однозначно розуміють наведені в шкалі твердження у пілотному випробуванні; перевірка шкали «Самооцінка схильності особи до обману» на надійність (гомогенність та відтворюваність) та валідність (проводилася перевірка конструктної, конвергентної, критеріальної, ретестової валідності); надання рекомендацій щодо застосування шкали в дослідженнях. Загалом група учасників дослідження становила 383 особу віком від 16 до 67 ( $M = 25.2$ ), (35% чоловіків і 65% жінок). 30 осіб ( $M = 26$ ), 19 жінок та 11 чоловіків) взяли участь у пілотному дослідженні, 200 – в основному та 153 у проведенні проби тест-ретест. Учасникам дослідження повідомляли про нерозголошення індивідуальних результатів. Застосовано опитування «face to face», респонденти заповнювали паперові бланки опитувальника. Статистичне опрацювання результатів проводилося за допомогою комп'ютерних програм STATISTICA 8.0 та Jamovi. Здійснювався аналіз описових статистик тверджень досліджуваної шкали, внутрішньої надійності шкал за критеріями альфа-Кронбаха й омега-МакДональда, тест-ретестової надійності за критерієм Спірмена. Факторна структура опитувальника оцінювалась за допомогою процедур експлораторного (ЕФА) та конфірмаційного (КФА) факторного аналізу. Перед проведенням факторизації визначалася придатність показників для цього виду аналізу за критерієм Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) та тестом сферичності Бартлетта. Конвергентна та критеріальна валідність опитувальника визначались через співставлення шкали самооцінки схильності до обману з теоретично дотичним конструктом (зі шкалою соціальної бажаності (щирості) Марлоу-Краун) з використанням критерію Спірмена.

**Результати. Вибір тверджень.** Спочатку шкала складалася з 20 тверджень, які досліджувані мали оцінити за критеріями: 1 – абсолютно не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – швидше не погоджуюся; 4 – важко сказати; 5 – швидше погоджуюся; 6 – погоджуюся; 7 – абсолютно погоджуюся.

Таблиця 1

Твердження шкали «Самооцінка схильності до обману»

|    | Твердження<br>Я є людиною, яка....                                             | Критерії оцінки |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
|    |                                                                                | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1  | любить завжди вигравати                                                        |                 |   |   |   |   |   |   |
| 2  | може легко змінити свою думку на протилежну, якщо інші її притримуються        |                 |   |   |   |   |   |   |
| 3  | завжди виконує свої обіцянки                                                   |                 |   |   |   |   |   |   |
| 4  | підозрілива до довкілля                                                        |                 |   |   |   |   |   |   |
| 5  | здатна вигадати пояснення, щоб виплутатися з незручної ситуації                |                 |   |   |   |   |   |   |
| 6  | вважає, що для досягнення омріяної мети усі засоби добрі                       |                 |   |   |   |   |   |   |
| 7  | вважає, що вводити інших в оману для досягнення власної мети неприйнятно       |                 |   |   |   |   |   |   |
| 8  | вважає будь-які свої вчинки і погляди правильними і добрими                    |                 |   |   |   |   |   |   |
| 9  | вважає, що інші особи існують для того, щоб задовольняти її потреби та бажання |                 |   |   |   |   |   |   |
| 10 | вважає, що обман може допомогти виплутатися зі складної ситуації               |                 |   |   |   |   |   |   |
| 11 | легко домовляється з власним сумлінням, коли доводиться говорити неправду      |                 |   |   |   |   |   |   |

Продовження таблиці 1

|    | Твердження                                                                                        | Критерії оцінки |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
|    | Я є людиною, яка....                                                                              | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | живе за гаслом «мета виправдовує засоби»                                                          |                 |   |   |   |   |   |   |
| 13 | втішена, коли їй вдається хитрістю досягнути бажаного                                             |                 |   |   |   |   |   |   |
| 14 | переконана, що у світі більше правди і щирості, ніж брехні                                        |                 |   |   |   |   |   |   |
| 15 | вважає, що обман – це прийнятний засіб отримання бажаного та досягнення успіху                    |                 |   |   |   |   |   |   |
| 16 | вважає, що обманювати нормально і навіть престижно                                                |                 |   |   |   |   |   |   |
| 17 | вважає, що при поділі будь-яких ресурсів їй належить отримувати в першу чергу і більше, ніж іншим |                 |   |   |   |   |   |   |
| 18 | вважає, що обман має негативні наслідки, які важко виправити                                      |                 |   |   |   |   |   |   |
| 19 | хотіла б завжди бути щирою і правдивою                                                            |                 |   |   |   |   |   |   |
| 20 | прагне використовувати хитрість для досягнення успіху, як це часто роблять інші                   |                 |   |   |   |   |   |   |

Твердження, запропоновані для опитувальника, зберігались якщо показник кореляції між ними становив 0.3 і вище (згідно з рекомендаціями [2]). Відповідно, шкалу «Самооцінки схильності до обману» складають 6 тверджень (14 з 20 тверджень виключено з опитувальника (Таблиця 2). Зауважимо, що співвідношення кількості пропонованих тверджень опитувальника до групи досліджуваних становить 1:10. Отже, запропоновані твердження опитувальника:

Таблиця 2

Шкала «Самооцінка схильності до обману»

| Я є людиною, яка.... |                                                                                 | Ключ |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|
| 1. (№7)              | вважає, що вводити інших в оману для досягнення власної мети неприйнятно        | 7    | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. (№10)             | вважає, що обман може допомогти виплутатися зі складної ситуації                | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. (№11)             | легко домовляється з власним сумлінням, коли доводиться говорити неправду       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. (№13)             | втішена, коли їй вдається хитрістю досягнути бажаного                           | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. (№18)             | вважає, що обман має негативні наслідки, які важко виправити                    | 7    | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. (№20)             | прагне використовувати хитрість для досягнення успіху, як це часто роблять інші | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

(у дужках вказані порядкові номери із пропонованих тверджень опитувальника).

**Конструктивна валідність.** З метою формування структури опитувальника, максимально незалежної від особливостей/характеристик досліджуваних, експлораторний факторний аналіз (ЕФА) та конфірмаційний факторний аналіз (КФА) проведено на різних групах досліджуваних (по 100 осіб в кожній).

Група учасників дослідження для проведення ЕФА становила 100 осіб віком від 16 до 52 років ( $M=23.1$ ), з них 39% чоловіків і 61% жінок. За результатами визначених значень критерію КМО (критерію адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна) (.86) та тесту сферичності Бартлетта ( $p<.001$ ) підтверджено високу адекватність та придатність даних опитувальника для проведення факторного аналізу.

У результаті ЕФА (Таблиця 3) за допомогою методу Principal Axis, використовуючи ротацію Promax виявлено однофакторну структуру опитувальника, що пояснює 47.5% розсіювання даних; вибір кількості факторів здійснювався на основі головних компонент. Отримані факторні навантаження становлять від .45 до .80, що свідчить про адекватність запропонованої факторної структури та значимі кореляції тверджень у факторі. Метод Principal Axis обрано для проведення ЕФА, оскільки він є рекомендованим для моделі-гіпотези, що потребує підтвердження КФА [19].

Таблиця 3

Факторна структура шкали брехні за результатами ЕФА

|                                | Факторне навантаження твердження |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1.                             | .59                              |
| 2.                             | .80                              |
| 3.                             | .68                              |
| 4.                             | .74                              |
| 5.                             | .45                              |
| 6.                             | .80                              |
| Накопичений відсоток дисперсії | 47.5%                            |

Для проведення КФА обрано іншу групу досліджуваних у 100 осіб віком від 16 до 67 років (M=27.6), з них 33% чоловіків і 67% жінок. За результатами визначених значень критерію КМО (критерію адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна) (.76) та тесту сферичності Бартлетта ( $p < .001$ ) підтверджено достатню адекватність та придатність даних опитувальника для проведення факторного аналізу.

Для перевірки відповідності емпіричних даних визначеній моделі гіпотезі (отриманій у результаті ЕФА) застосовано: індекс відношення  $\chi^2$  до кількості ступенів свободи  $df$  ( $\chi^2/df$ ), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation – квадратний корінь середньоквадратичної помилки апроксимації, межі його 90% інтервалу довіри), CFI (Comparative Fit Index – порівняльний індекс відповідності) та TLI (Tucker-Lewis Index – індекс Такера-Льюїса). Аналіз та інтерпретація результатів КФА здійснювалася на основі загальноприйнятих норм значень показників (Finch et al., 2016), згідно з якими: 1)  $\chi^2/df < 5$  – допустимо,  $\chi^2/df$  між 2 і 3 – добрий показник,  $\chi^2/df < 2$  – ідеальне значення; 2)  $RMSEA \leq 0.05$  – добра згода,  $RMSEA \leq 0.08$  – прийнятна,  $RMSEA 0.08-0.1$  – слабка,  $RMSEA > 0.1$  – неприпустима; 3) CFI та  $TLI > 0.95$  – дуже добрі показники відповідності моделі, CFI та  $TLI > 0.90$  – добрі, CFI та  $TLI > 0.8$  – допустимі.

Отримані результати КФА (Таблиця 4) вказують на відповідність ЕФА. Однофакторна модель опитувальника характеризується ідеальним показником  $\chi^2/df$  (1.9), слабкою RMSEA (0.95), добрими показником CFI (0.92) та допустимим показником TLI (0.87).

Таблиця 4

Факторна структура шкали брехні за результатами КФА (100 осіб)

|                                     | $\chi^2$ ( $p < 0.05$ ) | $df$ ( $p < 0.05$ ) | $\chi^2 / df$ | RMSEA (90% CI) | CFI  | TLI  |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------|----------------|------|------|
| Однофакторна структура, 6 тверджень | 17.1                    | 9                   | 1.9           | .0949          | .923 | .872 |

Значення показника RMSEA (.095) для II підгрупи (100 осіб) вказує на слабку, проте допустиму відповідність даних досліджуваної групи запропонованій моделі, що зумовлено групою досліджуваних (RMSEA 90% CI: 0.01-0.16), а не запропованою структурою моделі (

$\chi^2/df=1.9, p<0.05$ ). Варто зазначити, що RMSEA для загальної групи досліджуваних (200 осіб) становить .07. Також виявлено, що ЕФА для цієї підгрупи досліджуваних встановив однофакторну структуру шкали «Сомооцінки схильності до обману», що пояснює 32.9% розсіювання даних із факторним навантаженням від .52 до .72 (за допомогою методу Principal Axis, використовуючи ротацію Promax) та 43.7% розсіювання даних із факторним навантаженням від .61 до .77 (методом головних компонент, Varimax Normalized) (Таблиці 5 та 6).

Таблиця 5

Експлораторний факторний аналіз даних опитувальника

| Твердження | Фактор 1 | Унікальність |
|------------|----------|--------------|
| №1         | .521     | .728         |
| №2         | .507     | .724         |
| №3         | .601     | .639         |
| №4         | .527     | .723         |
| №5         | .531     | .718         |
| №6         | .724     | .476         |

Примітка: використано метод екстракції «факторизація головних осей» (Principal axis factoring) у поєднанні з обертанням «promax».

Таблиця 6

Статистика факторів

| Фактор | Сума навантажень (SS Loadings) | % дисперсії | Кумулятивний % |
|--------|--------------------------------|-------------|----------------|
| 1      | 1.97                           | 32.9%       | 32.9%          |

Ці результати показують, наскільки кожна змінна пов’язана з єдиним виділеним фактором, а також частку загальної дисперсії, яку він пояснює.

Щоб виявити, наскільки кожна змінна сприяє першій головній компоненті, а також яку частку загальної дисперсії вона пояснює, застосовано аналіз головних компонент (Principal Component Analysis) (Таблиці 7 та 8).

Таблиця 7

Аналіз головних компонент (Principal Component Analysis)

| Твердження | Компонент 1 | Унікальність |
|------------|-------------|--------------|
| №1         | .623        | .612         |
| №2         | .614        | .623         |
| №3         | .692        | .521         |
| №4         | .626        | .608         |
| №5         | .633        | .600         |
| №6         | .767        | .411         |

Примітка : застосовано обертання варимакс (varimax rotation).

Таблиця 8

Статистика компонентів

| Компонента   | Сума навантажень (SS Loadings) | % дисперсії | Кумулятивний % |
|--------------|--------------------------------|-------------|----------------|
| Компонента 1 | 2.62                           | 43.7%       | 43.7%          |

Додатково було проведено ЕФА методом головних компонент (Varimax Normalized) та КФА для загальної групи досліджуваних. Загальна група досліджуваних становила 200 осіб, віком від 16 до 67 років, ( $M=25.3$ ), з них 37% чоловіків і 63% жінок. За результатами визначених значень критерію КМО (критерію адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна) (.83) та тесту сферичності Бартлетта ( $p<.001$ ) підтверджено достатню адекватність та придатність даних опитувальника для проведення факторного аналізу.

Отримані результати ЕФА та КФА підтверджують запропоновану однофакторну структуру опитувальника. За допомогою ЕФА встановлено, що однофакторна структура опитувальника пояснює 48.7 % розсіювання даних. Отримані факторні навантаження становлять від .60 до .79, що свідчить про значимі кореляції тверджень у факторі.

КФА вказує на відповідність емпіричних даних загальної групи досліджуваних однофакторній структурі опитувальника. Однофакторна модель опитувальника характеризується ідеальним показником  $\chi^2/df$  (2.09), прийнятним показником RMSEA (.07), дуже добрим показником CFI (.97) та добрим показником TLI (.94).

**Надійність опитувальника:** внутрішня надійність-узгодженість (гомогенність) та надійність-стійкість (відтворюваність) встановлювалася за допомогою традиційної процедури обрахування показників статистики *альфа*-Кронбаха (Cronbach's  $\alpha$ ) та *омега*-МакДональда (McDonald's  $\omega$ ).

Значення коефіцієнта внутрішньої узгодженості тверджень опитувальника склали .79 за показником *альфа*-Кронбаха (Cronbach's  $\alpha$ ) та .79 за показником *омега*-МакДональда (McDonald's  $\omega$ ), що свідчить про високий рівень узгодженості тверджень опитувальника (Таблиця 9).

Таблиця 9

Статистика надійності окремих пунктів (якщо пункт виключено)

| № твердження | $\alpha$ Кронбаха | $\omega$ Макдональда |
|--------------|-------------------|----------------------|
| №1           | .768              | .771                 |
| №2           | .749              | .752                 |
| №3           | .751              | .756                 |
| №4           | .754              | .756                 |
| №5           | .779              | .781                 |
| №6           | .728              | .731                 |

Оскільки ці показники допомагають оцінити внутрішню узгодженість шкали – тобто, наскільки добре її пункти вимірюють одну й ту саму конструкцію. Якщо виключення певного пункту підвищує загальний коефіцієнт, це може свідчити про його слабку узгодженість з іншими. Загалом, жоден із пунктів не демонструє критично низьких показників, тому шкала може використовуватись у подальших дослідженнях без модифікацій.

Для оцінки стабільності показників шкали «Самооцінки схильності до обману» було проведено процедуру тестування та ретестування за участю 153 респондентів. У Таблиці 10 наведено описову статистику для обох етапів вимірювання. Значення коефіцієнту кореляції Спірмена при дослідженні відтворюваності методом тест-ретесту ( $N = 153$ ) з часовим інтервалом 4 тижні склало .71 ( $p<.001$ ), що свідчить про стійкість отриманого результату впродовж зазначеного часового інтервалу (Таблиця 10).

Аналіз описових показників шкали свідчить про відносну стабільність результатів між тестуванням і ретестуванням. Середнє значення зросло з 18.7 до 19.7, що може вказувати на незначне підвищення рівня соціальної бажаності або адаптацію респондентів до тесту. Розподіл даних демонструє помірну правосторонню асиметрію (Skewness = .639 для тесту; .403 для ретесту), а значення ексцесу близькі до нуля, що свідчить про наближеність

до нормального розподілу. Проте результати тесту Шапіро – Вілка ( $W = .963$ ;  $p < .001$  для тесту та  $W = .976$ ;  $p = .008$  для ретесту) вказують на статистично значуще відхилення від нормальності, що слід враховувати при виборі подальших методів аналізу.

Таблиця 10

**Описова статистика за шкалою «Самооцінка схильності до обману» (тестування та ретестування)**

| Показник                      | Тест (n = 153) | Ретест (n = 153) |
|-------------------------------|----------------|------------------|
| Середнє значення              | 18.7           | 19.7             |
| Медіана                       | 17             | 18               |
| Стандартне відхилення         | 6.87           | 6.73             |
| Мінімальне значення           | 6              | 6                |
| Максимальне значення          | 39             | 39               |
| Асиметрія                     | .639           | .403             |
| Стандартна помилка асиметрії  | .196           | .196             |
| Експес                        | .013           | -.139            |
| Стандартна помилка експесу    | .390           | .390             |
| Коефіцієнт Шапіро — Вілка (W) | .963           | .976             |
| Значущість (p)                | < .001         | .008             |

Примітка. Значення  $p < .05$  свідчить про статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Асиметрія  $> 0$  вказує на правостороннє зміщення, а експес, близький до нуля, свідчить про наближеність розподілу до нормального.

Для оцінки надійності шкали «Самооцінка схильності до обману» було проведено кореляційний аналіз між результатами тестування та ретестування. Використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що дозволяє враховувати можливе відхилення від нормального розподілу даних, підтверджену тестом Шапіро – Вілка. Отримано значущий позитивний кореляційний зв'язок між результатами тесту та ретесту:  $\rho = .714$ ;  $p < .001$ . Це свідчить про високу узгодженість показників шкали в часі, що підтверджує її ретестову надійність (Таблиця 11).

Таблиця 11

**Кореляційна матриця за коефіцієнтом Спірмена даних тестування та ретестування за допомогою шкали «Самооцінка схильності до обману»**

|                                                  | Шкала «Самооцінка схильності до обману» (тест) | Шкала «Самооцінка схильності до обману» (ретест) |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Шкала «Самооцінка схильності до обману» (тест)   | —                                              |                                                  |
| Шкала «Самооцінка схильності до обману» (ретест) | .714***                                        | —                                                |

Примітка. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

**Конструктивна валідність (конвергентна, дивергентна)** оцінювалась шляхом зіставлення даних, отриманих за розробленою шкалою «Самооцінки схильності до обману» та даних шкал теоретично пов'язаних явищ. У результаті проведеного кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту Пірсона виявлено обернений взаємозв'язок розробленого опитувальника із шкалою соціальної бажаності Марлоу – Краун ( $-.42$   $p < .001$ ), та ( $-.615$ ,  $p < .05$ ) за допомогою коефіцієнту Спірмена, що підтверджує конструктивну (зокрема, дивергентну) валідність опитувальника.



**Висновки.** Отже, результати проведеної психометричної перевірки розробленої шкали «Самооцінки схильності до обману» свідчать про досить високу валідність й надійність створеного опитувальника. Результати ЕФА та КФА підтвердили однофакторну теоретичну модель структури опитувальника, яку формують 6 тверджень.

Конструктна валідність перевірена шляхом зіставлення опитувальника схильності до брехні із теоретично пов'язаним явищем (щирістю), що показує передбачуваний обернений взаємозв'язок. Внутрішня узгодженість тверджень свідчить про надійність-узгодженість запропонованого опитувальника. Ретестова надійність перебуває на високому рівні, що дозволяє констатувати стійкість отримуваних результатів у часі. Представлену шкалу можна вважати достатньо валідним і надійним інструментом для дослідження як в академічних, так і в прикладних дослідженнях. Відтак шкала «Самооцінка схильності до обману» відповідає сучасній тенденції до створення коротких, але психометрично надійних інструментів, має підтверджену однофакторну структуру, достатньо високі показники внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  і  $\omega \approx .79$ ) та ретестову стабільність ( $\rho \approx .71$ ). Це дозволяє використовувати її як самостійний інструмент у соціально-психологічних дослідженнях, а також як додаткову шкалу для контролю щирості у багатоконструктних опитувальниках.

### Список використаної літератури

1. Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
2. Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(4), 285–300. <https://doi.org/10.1080/19312458.2018.1516583>
3. Cohn, A., Fehr, E., & Maréchal, M. A. (2014). Business culture and dishonesty in the banking industry. *Nature*, 516(7529), 86–89. <https://doi.org/10.1038/nature13977>
4. Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
5. Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349–354. <https://doi.org/10.1037/h0047358>
6. Fischbacher, U., & Föllmi-Heusi, F. (2013). Lies in disguise—An experimental study on cheating. *Journal of the European Economic Association*, 11(3), 525–547. <https://doi.org/10.1111/jeea.12014>
7. Garrett, N., Lazzaro, S. C., Ariely, D., & Sharot, T. (2016). The brain adapts to dishonesty. *Nature Neuroscience*, 19(12), 1727–1732. <https://doi.org/10.1038/nn.4426>
8. Gino, F. (2016). Destructive behavior: Dishonesty, unethical decision making, and cheating. *Current Opinion in Psychology*, 6, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.06.013>
9. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
10. Hilbig, B. E., & Zettler, I. (2015). Honesty–Humility and prosocial behavior: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 29(6), 572–593. <https://doi.org/10.1002/per.1979>
11. International Test Commission. (2017). The ITC guidelines for translating and adapting tests (Second edition). *International Journal of Testing*, 17(3), 195–226. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1304926>
12. Levine, T. R. (2014). Truth-Default Theory (TDT): A theory of human deception and deception detection. *Journal of Language and Social Psychology*, 33(4), 378–392. <https://doi.org/10.1177/0261927X14535916>
13. Mazar, N., Amir, O., & Ariely, D. (2008). The dishonesty of honest people: A theory of self-concept maintenance. *Journal of Marketing Research*, 45(6), 633–644. <https://doi.org/10.1509/jmkr.45.6.633>

14. Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17–59). Academic Press.
15. Speer, S. P., Smidts, A., & Boksem, M. A. S. (2020). Cognitive control promotes either honesty or dishonesty, depending on one's moral default. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(6), 1106–1124. <https://doi.org/10.1037/xge0000708>
16. Stöber, J. (2001). The Social Desirability Scale–17 (SDS-17): Convergent validity, discriminant validity, and relationship with age. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 222–232. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.17.3.222>
17. Strahan, R., & Gerbasi, K. C. (1972). Short, homogeneous versions of the Marlowe–Crowne social desirability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 28(2), 191–193. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197204\)28:2<191::AID-JCLP2270280220>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197204)28:2<191::AID-JCLP2270280220>3.0.CO;2-G)
18. Vrij, A. (2008). *Detecting lies and deceit: Pitfalls and opportunities*. 2nd ed. Chichester: Wiley.
19. Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
20. Zettler, I., Hilbig, B. E., & Heydasch, S. (2013). Two sides of one coin: Honesty–Humility and situational honesty. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 829–843. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.08.009>

## PSYCHOMETRIC VALIDATION OF THE SCALE “SELF-ASSESSMENT OF INDIVIDUAL TENDENCY TO DECEPTION”

**Denys Melnyk**

*Ivan Franko National University of Lviv  
1, Universytetska Street, Lviv, 79000, Ukraine  
e-mail: denys.melnyk@lnu.edu.ua*

**Sofiya Hrabovska**

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Street, Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: sofiya.hrabovska@lnu.edu.ua*

The article presents the results of psychometric validation of a short scale “Self-assessment of individual tendency to deception,” developed for use in socio-psychological research. The relevance of the study is determined by the need for valid and economical instruments that allow measurement of individual attitudes toward insincerity without excessive burden on respondents. The theoretical foundations of the scale are based on modern personality models (HEXACO, Honesty–Humility), concepts of social desirability, and behavioral paradigms of deception research. During the development of the instrument, expert evaluation of items, a pilot study, and multistage reliability and validity testing were conducted in accordance with ITC recommendations. The final version included 6 items that demonstrated acceptable indices of internal consistency (Cronbach's  $\alpha$  and McDonald's  $\omega$ ), test–retest stability, and construct validity. Exploratory and confirmatory factor analyses confirmed the unidimensional structure of the scale with high factor loadings (.45–.80) and adequate model fit indices. Convergent and criterion validity were supported by correlations with the Marlowe–Crowne Social Desirability Scale. The obtained results indicate that the “Self-assessment of tendency to deception” scale is a psychometrically reliable and substantively relevant instrument, suitable for use both independently and within comprehensive batteries of questionnaires. It can be applied to control response sincerity, study individual differences in attitudes toward dishonesty, and analyze the contextual sensitivity of behavior. The practical significance of the scale lies in reducing testing time, lowering respondent fatigue, and enabling integration into cross-cultural studies with consideration of adaptation and measurement invariance requirements.

*Key words:* scale; tendency to deception; psychometrics; social desirability; validity; reliability.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025  
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025  
Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.19>

## ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА БОЙОВОЇ ТРАВМИ У ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

**Вікторія Павловська-Кравчук**

*Харківський національний університет внутрішніх справ,  
пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080,  
<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>  
e-mail: [pavlovskaaviktoria230@gmail.com](mailto:pavlovskaaviktoria230@gmail.com)*

**Наталія Єгонська-Спенсер**

*Інститут Транзакційного аналізу та Інтегративної психотерапії  
вул. Оболонська, 29, м. Київ, Україна, 04071,  
<https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>  
e-mail: [nataliaspenser40@gmail.com](mailto:nataliaspenser40@gmail.com)*

Стаття присвячена теоретико-методологічному аналізу бойової психологічної травми як багаторівневого феномена, що постає у контексті тривалої збройної агресії проти України та зумовлює значні психосоціальні наслідки для військових і цивільних. Підкреслено, що бойова травма виходить за межі суто клінічних проявів, охоплюючи комплекс порушень адаптації, саморегуляції та інтеграції досвіду, а також морально-екзистенційні трансформації. Показано еволюцію наукових уявлень – від понять «shell shock» і «combat fatigue» до концепції посттравматичного стресового розладу та сучасних міждисциплінарних підходів, що поєднують психологічні, нейробиологічні та соціальні аспекти.

Обґрунтовано необхідність інтеграції психодинамічного, когнітивно-поведінкового, нейропсихологічного, гуманістичного та соціокультурного підходів у єдину модель розуміння бойової травми. Виокремлено ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на її перебіг: рівень соціальної підтримки, згуртованість підрозділу, суспільне визнання військової місії, культурні та духовні ресурси. Показано, що брак підтримки й моральні конфлікти підвищують ризик хронічних проявів, тоді як ресурсне середовище сприяє адаптації та посттравматичному зростанню.

Запропоновано методологічну рамку, що передбачає перехід від симптомочентричних до ресурсно-екологічних підходів: раннє виявлення ризиків, розвиток резильєнтності, роботу з моральною травмою та мультиагентну підтримку. Окреслено пріоритети подальших досліджень: валідизація інструментів оцінювання, масштабування доказових втручань, міжвідомча координація та підготовка фахівців, здатних працювати на стику клінічної, кризової та спільнотної психології. Представлена концептуальна модель покликана стати теоретичним підґрунтям для програм діагностики, психотерапії та реабілітації військовослужбовців, спрямованих на збереження психічного здоров'я, соціальну включеність і стійке функціонування у кризових умовах.

*Ключові слова:* бойова психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад, моральна травма, бойовий стрес, резильєнтність, посттравматичне зростання, військовослужбовці.

У сучасних умовах тривалої збройної агресії проти України проблема бойової психологічної травми набуває особливої гостроти та міждисциплінарного значення. Збройний конфлікт спричинив масштабні психосоціальні наслідки, що охоплюють як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільне населення, формуючи нові виклики для системи психологічної допомоги, реабілітації та наукового осмислення феномену травматизації.

Бойова психологічна травма є складним і багаторівневим феноменом, який відображає порушення цілісності психічної системи особистості під впливом екстремальних факторів бойової обстановки. Її прояви виходять за межі суто клінічних порушень і охоплюють широкий спектр психологічних, соціальних та духовно-екзистенційних змін. У цьому контексті бойова травма постає не лише як процес руйнування механізмів саморегуляції, деформації ідентичності та втрати довіри до світу, а й як потенційний імпульс до переосмислення життєвого досвіду, формування нових смислів і цінностей.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у вітчизняній психології феномен бойової травми ще не набув цілісного теоретико-методологічного осмислення. У науковому дискурсі спостерігається фрагментарність у трактуванні її природи: від біологічного стресового розладу до морально-екзистенційної кризи. Це вимагає інтеграції різних наукових підходів, зокрема психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, нейропсихологічного, системного та соціокультурного, що дозволяє побудувати цілісну модель розуміння бойової травми як психологічного феномена.

Теоретико-методологічний вимір дослідження бойової травми передбачає не лише аналіз її психічних механізмів, а й виявлення глибинних закономірностей функціонування особистості у межових, екстремальних умовах. Саме поєднання біопсихосоціальних і смислово-екзистенційних підходів відкриває нові горизонти у розумінні внутрішньої логіки травматичного досвіду, від фізіологічної реакції на загрозу до процесів руйнування, реконструкції й трансформації особистісного «Я».

**Мета статті** полягає у розкритті психологічної природи бойової травми в теоретико-методологічному вимірі, визначенні її сутності, структурних рівнів і провідних напрямів наукового осмислення, що створюють основу для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної допомоги особам із бойовим досвідом.

Історія наукового вивчення психологічних наслідків війни бере свій початок із кінця 19 – початку 20 століття, коли медики та психіатри почали фіксувати незвичні симптоми у солдатів, що пережили бойові дії. Під час Першої світової війни з'явився термін «shell shock» (снарядний шок), уведений Чарльзом Майерсом, який використовувався для опису психічних реакцій військовослужбовців на вибухи, артилерійський вогонь і постійний страх смерті. Симптоматика цього явища включала тремтіння, тимчасову втрату мови, параліч, дисоціацію та афективні зриви. Тоді ж з'явилися перші спроби диференціювати соматичні та психогенні чинники походження травми, що заклало підґрунтя для розвитку воєнної психіатрії [8].

У період Другої світової війни поняття «combat fatigue» (бойова втома) та «war neurosis» (військовий невроз) набули широкого поширення у клінічній практиці союзних армій. Ці стани описувалися як реакції виснаження нервової системи внаслідок тривалої дії бойового стресу [7]. Психологічні дослідження того періоду вперше акцентували увагу не лише на патології, а й на факторах адаптації, зокрема на ролі згуртованості підрозділу, командного лідерства та підтримки середовища [6, с. 725].

Значний внесок у розуміння психологічних наслідків війни зробив Абрам Кардінер, який у своїй класичній праці «The Traumatic Neuroses of War» описав характерні симптоми травматичного неврозу, такі як нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищена тривожність та соматичні розлади [9]. Саме Кардінер уперше запропонував розглядати травму як системне порушення механізмів адаптації та саморегуляції особистості, що виходить за межі звичайних емоційних реакцій.

Війна у В'єтнамі стала переломним етапом у розвитку теорії травматичних розладів. Досвід ветеранів, повернення яких супроводжувалося суспільною стигматизацією, відсутністю підтримки та моральними дилемами, стимулював появу поняття «post-

traumatic stress disorder» (посттравматичний стресовий розлад). Завдяки працям Роберта Ліфтона [11] і Джонатана Шея [14] феномен травми почали трактувати не лише у клінічному, а й у морально-екзистенційному вимірі.

Сучасні дослідження бойової травми охоплюють широкий спектр питань, включаючи нейробіологічні механізми травматизації [16, с. 21], феномени коморбідності з депресією, залежностями та соматоформними розладами, а також проблематику моральної травми та посттравматичного зростання [12, с. 695].

Отже, еволюція наукового розуміння бойової психологічної травми відображає поступовий перехід від біомедичної інтерпретації до цілісного психосоціального та екзистенційного підходу, у центрі якого перебуває не лише симптоматика, а й глибинні механізми переживання, сенсотворення та відновлення особистості після впливу екстремальних подій.

У сучасній науковій літературі бойова психологічна травма розглядається як особливий вид психічної травми, що виникає внаслідок безпосереднього або опосередкованого впливу екстремальних факторів бойової обстановки. Вона характеризується глибоким порушенням механізмів адаптації, саморегуляції та інтеграції досвіду, що призводить до системних змін у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості [15].

За визначенням Куша А. М., бойова психологічна травма (БПТ) – це «деформація психологічних механізмів саморегуляції та прорив бойовим стрес-фактором захисту психіки особистості» [1, с. 77]. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про травму як феномен порушення внутрішньої цілісності суб'єкта внаслідок неможливості переробити травматичний досвід у звичайних психологічних межах.

У дослідженнях Блінова О. А. наголошується, що під впливом бойового стресу особистість військовослужбовця зазнає глибоких деформацій, які проявляються у вигляді порушень когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції [1, с. 78]. Автор підкреслює, що такі зміни часто набувають характеру психогенних втрат, які виявляються у дезадаптивних реакціях, порушенні бойового потенціалу, зниженні мотивації, зміні ціннісно-сміслової системи особистості. Подібні явища описані і в західних джерелах, де акцент робиться на «erosion of moral coherence» – ерозії моральної цілісності, що веде до формування моральної травми [12, с. 700; 14].

Концепція «combat stress reaction» (реакція на бойовий стрес), розроблена у військовій психології США та Ізраїлю, описує гостру реакцію на бойові ситуації, яка проявляється у формі емоційного виснаження, дезорієнтації, тимчасової втрати контролю чи «вимкнення» психічних функцій. Це поняття частково корелює з історичним терміном «shell shock» часів Першої та Другої світових воєн, але водночас розглядає стрес не як прояв слабкості, а як адаптивну реакцію нервової системи на надмірне навантаження [2, с. 85].

Сучасне розуміння бойової психологічної травми інтегрує класичні уявлення про стрес як біологічну відповідь із психодинамічними, когнітивними та екзистенційними підходами. Вона розглядається не лише як наслідок травматичної події, а як процес взаємодії між особистісними ресурсами, моральними орієнтирами та соціальним контекстом, у якому розгортається бойовий досвід [13, с. 227].

Відповідно до діагностичних критеріїв DSM-5 (American Psychiatric Association) та ICD-11 (World Health Organization), бойові психічні травми можуть проявлятися у межах спектра стресових розладів – від короточасних реакцій до хронічних посттравматичних станів. За часом виникнення і тривалістю симптомів розрізняють:

1. Гострі бойові стресові реакції (Acute Combat Stress Reaction) – короточасні, переважно функціональні порушення психіки, які тривають від кількох годин до 48 годин



після травмувальної події. Такі реакції характеризуються дезорієнтацією, тремором, тимчасовим зниженням когнітивного контролю та афективною лабільністю.

2. Гострий стресовий розлад (Acute Stress Disorder) – розлад, що розвивається протягом перших 2-28 днів після травматичної події і проявляється інтенсивними емоційними, дисоціативними та соматовегетативними реакціями.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – стійкий психічний стан, у якому симптоми тривають понад 1 місяць і включають нав'язливі спогади, уникнення стимулів, підвищену настороженість, порушення сну, почуття провини та відчуження.

4. Хронічний ПТСР – форма з тривалістю понад 3 місяці, що часто супроводжується депресивними, тривожними і психосоматичними проявами, а також ризиком розвитку залежностей [3].

Окрім часової класифікації, важливим є поділ бойових травм за характером психотравмувального впливу, який визначає їхню якісну специфіку:

1. Травми, пов'язані із загрозою життю або фізичній цілісності, що спричиняють виражений страх, безпорадність або жах.

2. Травми свідка, пов'язані з безпосереднім спостереженням за смертю або пораненням інших.

3. Травми дії, що виникають унаслідок участі в насильницьких діях, які суперечать моральним або гуманістичним переконанням людини – так звані моральні травми (moral injury).

4. Травми втрати, пов'язані зі смертю товаришів по службі або руйнуванням значущих соціальних зв'язків [12, с. 700].

У межах вітчизняного наукового поля Блінов О. А. запропонував класифікацію бойових психічних травм на основі клінічних спостережень та аналізу психогенних втрат, що дозволяє окреслити провідні напрями психокорекційної роботи та психологічної реабілітації військовослужбовців [2, с. 90].

Сучасне розуміння бойової психологічної травми ґрунтується на поєднанні кількох теоретичних підходів, що відображають різні рівні функціонування людини – біологічний, психологічний та соціальний. Ці моделі пояснюють, яким чином травматичний досвід війни порушує цілісність психіки, процеси регуляції та інтеграції особистісного досвіду.

Згідно з нейробіологічним підходом, посттравматичний стресовий розлад є наслідком порушення роботи нейромедіаторних систем і нейроендокринної регуляції. Під впливом бойового стресу спостерігається гіперактивація катехоламінів, серотонінергічної та опіоїдної систем, що викликає реакцію «бий або тікай». Тривала дія стресу призводить до виснаження опіоїднергічної системи, порушення регуляції кортизолу, зменшення об'єму гіпокампу та гіперактивності мигдалеподібного тіла. Ці процеси зумовлюють симптоми тривожності, агресивності, розлади сну, емоційну нестабільність і схильність до залежностей [16, с. 24].

Психодинамічний підхід бачить травму як конфлікт між пережитою загрозою та можливістю її інтеграції у «Я». Представники когнітивної психології пояснюють розвиток травми через спотворення процесів обробки інформації. На думку Елерс і Кларка ПТСР формується внаслідок помилкової інтерпретації травматичної події як триваючої загрози, що підтримує стан постійної напруги. Фоа і Ротбаум у своїй теорії емоційної переробки підкреслюють роль умовно-рефлекторних зв'язків, які призводять до уникнення ситуацій, нагадувань про травму та нав'язливого відтворення спогадів [5, с. 323]. Таким чином, поведінкові реакції (уникнення, гіперпильність) і когнітивні викривлення (почуття провини, зниження контролю) підтримують симптоми ПТСР навіть після зникнення реальної загрози.



Інтегративний підхід поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти травми. Вона розглядає бойову травму як результат комплексного впливу стресових факторів, нейрохімічної дезрегуляції, особистісної вразливості та соціального контексту. У межах моделі Гобфолла про «збереження ресурсів» травматизація трактується як втрата або загроза втрати життєво важливих ресурсів – фізичних, емоційних, соціальних і духовних. Згідно з цією моделлю, відновлення після бойової травми передбачає не лише лікування симптомів, а й відновлення сенсу, стосунків і моральної цілісності особистості [13, с. 229].

Таким чином, сучасні теоретичні моделі не розглядають бойову травму як суто клінічний розлад, а як багатовимірний феномен, у якому переплітаються біологічні реакції, емоційні конфлікти, когнітивні процеси та соціальні детермінанти. Саме інтегративний підхід створює основу для розробки ефективних програм психопрофілактики та реабілітації військовослужбовців, що пережили травматичний досвід війни.

Нейропсихологічні дослідження останніх десятиліть доводять, що бойовий стрес спричиняє істотні зміни у функціонуванні центральної нервової системи. Під впливом травматичних подій активується симпатична нервова система, що супроводжується підвищенням рівня катехоламінів (адреналіну, норадреналіну) у крові. Цей механізм запускає фізіологічну реакцію «бий або тікай», яка у короткостроковій перспективі виконує адаптивну функцію, але при тривалому впливі може призвести до виснаження нервової системи [16, с. 27].

Ключову роль у формуванні стресової відповіді відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь, що регулює синтез кортизолу – основного гормону стресу. Хронічна активація цієї системи зумовлює порушення гормонального гомеостазу, що асоціюється з розвитком тривожних, депресивних і психосоматичних розладів [15].

Нейровізуалізаційні дослідження демонструють, що травматичний досвід спричиняє структурні та функціональні зміни у мозку:

- зменшення об'єму гіпокампу, який відповідає за консолідацію пам'яті;
- гіперактивність амігдали, що контролює емоційні реакції, зокрема страх;
- зниження активності префронтальної кори, яка забезпечує когнітивний контроль і регуляцію емоцій [4, с. 446].

Такі зміни пояснюють появу нав'язливих спогадів, гіперпильності, афективних спалахів і труднощів з емоційною саморегуляцією – характерних симптомів посттравматичного стресового розладу.

До провідних факторів зриву адаптації належать невідповідність бойової підготовки реальним умовам, хронізація травматичної ситуації, втрата смислової орієнтації, брак підтримки та позитивної мотивації. Емоційна сфера при цьому є найуразливішою: на ранніх етапах емоції виконують компенсаторну функцію, однак при надмірному навантаженні стають патогенетичним чинником. Типологія страху – біологічного, дезінтеграційного та соціального – відображає ступінь конфлікту аферентних систем, що призводить до дезінтеграції когнітивних процесів та афективної розбалансованості.

Когнітивно-поведінкові моделі розглядають бойову травму як результат формування патологічних умовно-рефлекторних зв'язків і викривлених когнітивних схем. Під впливом емоційної напруги травматичні спогади зберігаються у фрагментарній, сенсорній формі, що ускладнює їх інтеграцію у цілісний життєвий наратив. У досвідчених військових спостерігається явище когнітивної імунізації – стійкість до сприйняття загрози, тоді як у менш підготовлених осіб підвищується ризик дисоціації, афективного зриву та регресивної поведінки [5, с. 330].

Психодинамічний компонент посттравматичного стресового розладу у когнітивній парадигмі тлумачиться як виснаження ресурсів інтрапсихічної обробки, що провокує внутрішній конфлікт і коливання між запереченням і прийняттям травми. Таким чином, уникнення нагадувань про травму і нав'язливе відтворення спогадів є двома сторонами одного механізму – спроби знизити емоційний дистрес.

Соціально-психологічні фактори істотно впливають на перебіг і глибину бойової травматизації. Найбільш значущими серед них є:

1. Соціальна підтримка. Її дефіцит є провідним предиктором розвитку посттравматичного стресового розладу. Солдати, які мають міцні соціальні зв'язки та отримують підтримку з боку сім'ї, побратимів і суспільства, демонструють вищий рівень стресостійкості.

2. Групова згуртованість. Висока згуртованість підрозділу виступає захисним чинником, зменшуючи ризик дезадаптації, оскільки почуття приналежності й довіра формують колективну емоційну регуляцію.

3. Суспільне визнання. Позитивне ставлення суспільства до військової місії сприяє формуванню відчуття значущості, тоді як суспільна зневага чи байдужість можуть посилювати моральну травму та екзистенційні конфлікти.

4. Культурні та релігійні чинники. Культурні норми та духовні переконання визначають способи інтерпретації травматичного досвіду. Релігійна віра та ритуали можуть виконувати функцію психологічного буфера, сприяючи відновленню внутрішньої цілісності [10, с. 89]. Блінов О. А. також зазначає позитивний зв'язок між релігійною вірою та ефективністю подолання бойового стресу [2, с. 94].

Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати бойову психологічну травму як багатовимірний феномен, що формується у перетині біологічних, психологічних і соціокультурних детермінант та водночас має виразний смислово-екзистенційний вимір. Інтеграція нейробіологічних механізмів стресової відповіді, когнітивних викривлень, психодинамічних процесів і соціальних умов дозволяє описати внутрішню логіку травматичного досвіду від первинного порушення регуляції до реконфігурації ідентичності. У цьому контексті посттравматичний стресовий розлад не вичерпує зміст феномену, оскільки він охоплює також моральну травму, трансформацію ціннісно-сислової системи та зміни у міжособистісних зв'язках.

Теоретико-методологічний підхід, який поєднує біопсихосоціальну і смислово-екзистенційну оптику, виявився продуктивним для систематизації класифікацій, механізмів і чинників уразливості та стійкості. Такий підхід створює концептуальну основу для практичних рішень у сфері діагностики, психотерапії і реабілітації. Йдеться про необхідність раннього виявлення ризиків, індивідуалізації терапевтичних маршрутів з урахуванням коморбідності, розвитку програм підвищення резильєнтності, а також про роботу з моральною травмою як окремим вектором допомоги, що потребує етичної, духовної і групової підтримки.

З огляду на тривалий збройний конфлікт в Україні пріоритетами подальших досліджень і впроваджень мають стати валідація інструментів оцінювання для військового і цивільного контингентів, масштабування доказових втручань у системах охорони здоров'я та секторі безпеки, міжвідомча координація послуг і підготовка фахівців, здатних працювати на стику клінічної, кризової і спільнотної психології. Перспективним напрямом є також вивчення умов посттравматичного зростання і факторів, що підтримують відновлення моральної цілісності та соціальної включеності. Таке поєднання наукової рефлексії і прикладних рішень формує підґрунтя для стійкої системи психологічної підтримки осіб з бойовим досвідом.

### Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Особливості прояву бойового стресу і посттравматичних стресових розладів у різних категорій військовослужбовців. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 77-88. URL: [http://tppjournal.com.ua/n56y2k21\\_tom\\_2\\_a7.html](http://tppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_2_a7.html)
2. Блінов, О. А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). С. 85-99. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252055>
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. Bremner, J. D. Traumatic stress: Effects on the brain. Dialogues in Clinical Neuroscience. 2006. Vol. 8, No. 4. P. 445-461. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremner>
5. Ehlers, A., & Clark, D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy. 2000. Vol. 38, No. 4. P. 319-345. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
6. Glass, A. J. Psychotherapy in the Combat Zone. American Journal of Psychiatry, 1954. Vol. 110, No. 10. P. 725-731. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.110.10.725>
7. Grinker, R. R., Spiegel, J. P. Men under Stress. Philadelphia: Blakiston Company, 1945. 342 p. DOI: <https://doi.org/10.1037/10784-000>
8. Jones, E., Wessely, S. Shell Shock to PTSD: Military Psychiatry from 1900 to the Gulf War. Hove; New York: Psychology Press, 2005. 320 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203086827>
9. Kardiner A. The Traumatic Neuroses of War. Washington, D.C.: National Research Council, Division of Anthropology and Psychology. 1941. 258 p.
10. King, L. A., King, D. W., Vogt, D. S., Knight, J., & Samper, R. E. Deployment Risk and Resilience Inventory: A collection of measures for studying deployment-related experiences of military personnel and veterans. Military Psychology. 2006. Vol. 18, No. 2. P. 89-120. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327876mp1802\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327876mp1802_1)
11. Lifton R.J. Home from the War: Vietnam Veterans. Neither Victims nor Executioners. New York: Simon & Schuster. 1973. 478 p.
12. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695-706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
13. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227-238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
14. Shay J. Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character. New York: Atheneum, 1994. 246 p.
15. Van der Kolk, B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p. URL: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>
16. Yehuda R., LeDoux J. Response variation following trauma: a translational neuroscience approach to understanding PTSD. Neuron. 2007. Vol. 56, No. 1. P. 19-32. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2007.09.006>

## THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF COMBAT TRAUMA IN THEORETICAL AND METHODOLOGICAL DIMENSION

**Viktoriia Pavlovska-Kravchuk**

*Kharkiv National University of Internal Affairs,  
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080  
<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>  
e-mail: [pavlovskaviktorija230@gmail.com](mailto:pavlovskaviktorija230@gmail.com)*

**Nataliia Yehonska-Spencer**

*Institute of Transactional Analysis and Integrative Psychotherapy,  
29, Obolonska St., Kyiv, Ukraine, 04071  
<https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>  
e-mail: [nataliaspencer40@gmail.com](mailto:nataliaspencer40@gmail.com)*

The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of combat psychological trauma as a multilayered phenomenon arising in the context of the prolonged armed aggression against Ukraine, which has caused significant psychosocial consequences for both military personnel and civilians. It is emphasized that combat trauma extends beyond purely clinical manifestations, encompassing a complex of disruptions in adaptation, self-regulation, and experience integration, as well as moral and existential transformations. The evolution of scientific understanding is traced – from the notions of “shell shock” and “combat fatigue” to the concept of post-traumatic stress disorder and contemporary interdisciplinary approaches that integrate psychological, neurobiological, and social aspects.

The article substantiates the need to integrate psychodynamic, cognitive-behavioral, neuropsychological, humanistic, and sociocultural approaches into a unified model of understanding combat trauma. Key socio-psychological factors influencing its course are identified: the level of social support, unit cohesion, societal recognition of the military mission, and cultural and spiritual resources. It is shown that lack of support and moral conflicts increase the risk of chronic manifestations, whereas a resource-rich environment promotes adaptation and post-traumatic growth.

A methodological framework is proposed that shifts the focus from symptom-centered to resource-ecological approaches: early risk detection, resilience development, work with moral injury, and multi-agent support. The priorities for further research are outlined: validation of assessment tools, scaling up of evidence-based interventions, interagency coordination, and training of specialists capable of working at the intersection of clinical, crisis, and community psychology. The presented conceptual model is designed to serve as a theoretical foundation for diagnostic, psychotherapeutic, and rehabilitation programs for military personnel aimed at preserving mental health, fostering social inclusion, and ensuring stable functioning in crisis environments.

**Key words:** combat psychological trauma, post-traumatic stress disorder, moral injury, combat stress, resilience, post-traumatic growth, military personnel.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 23.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 340.12 (477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.20>

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДЕРЖАВНИХ ПРОЄКТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ

Світлана Петrenchенко

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»,  
вул. Ярослава Мудрого, 2-а, м. Хмельницький, Україна, 29009  
<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>  
e-mail: svet-petre@meta.ua*

У статті здійснено аналіз актуальних проблем державних проєктів соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в умовах триваючої збройної агресії проти України. Зазначено, що, попри наявність державних ініціатив і програм, процес реабілітації залишається фрагментарним і недостатньо інтегрованим у єдину систему охорони здоров'я та соціальної підтримки. Виявлено основні виклики, серед яких: брак стабільного фінансування та матеріально-технічних ресурсів; дефіцит кваліфікованих психологів і психотерапевтів, підготовлених до роботи з бойовими травмами; відсутність чіткої міжвідомчої координації між Міністерством оборони, Міністерством охорони здоров'я та Міністерством соціальної політики; низький рівень інклюзії родин комбатантів у програми підтримки. Наголошено, що одним із чинників, які ускладнюють ефективність адаптації, являється соціальна стигматизація та ізоляція цієї категорії осіб.

Підкреслюється, що саме поєднання медичної, психологічної, соціальної та професійної складових забезпечує найбільш результативну адаптацію осіб із тяжкими пораненнями. Зроблено висновок про необхідність розроблення єдиної державної стратегії соціально-психологічної адаптації, що враховуватиме міжнародний досвід і специфічні потреби українських комбатантів. Запропоновано низку рекомендацій, серед яких: створення єдиного координаційного центру, розвиток мережі реабілітаційних установ у регіонах, підготовка фахівців із психотравматології, системний моніторинг ефективності програм і залучення сімей до процесу реабілітації. Стаття доводить, що державні проєкти соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів потребують комплексного реформування, посилення ресурсної бази та міжсекторальної взаємодії, застосування інтегрованого підходу, що поєднує лікування, соціальну підтримку й професійну реінтеграцію.

*Ключові слова:* важкопоранені комбатанти, соціально-психологічна адаптація, державні проєкти, реабілітація, інтеграція.

Сьогодні в Україні питання соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів постає одним із найгостріших у сфері державної політики. Масштабні бойові дії призвели до значного зростання кількості осіб, які зазнали тяжких поранень, втратили працездатність і потребують комплексної підтримки. За оцінками офіційних осіб США з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну понад 120 тисяч українських військовослужбовців отримали поранення, що потребують тривалої медичної та психологічної реабілітації [1]. Щодня до медичних закладів надходять нові пацієнти з бойовими травмами – ампутаціями, опіками, черепно-мозковими ушкодженнями. За перші місяці 2024 року реабілітаційні послуги отримали майже 366 тисяч українців, що на 100 тисяч більше, ніж у 2023 році [2]. Це свідчить про стрімке зростання потреби в реабілітації серед комбатантів і цивільного населення.

Відповідно, актуалізується завдання створення ефективних державних проєктів, спрямованих на відновлення фізичного здоров'я та інтеграцію важкопоранених у суспільне життя, подолання наслідків бойової травми та забезпечення умов для професійної й особистісної реалізації. Сучасні дослідження А. Неурова, А. Романишин [3, с. 257] та Н. Шеленкова [4] доводять, що ефективна реабілітація поєднує медичні, психологічні та соціальні заходи, проте в Україні елементи функціонують переважно відокремлено, що знижує результативність державних проєктів.

Слід підкреслити проблему недостатнього фінансово-ресурсного забезпечення. Попри ухвалення Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», на практиці обсяги бюджетного фінансування залишаються обмеженими [5]. Реабілітаційні центри не мають достатньо сучасного обладнання, а доступ до послуг психотерапії для комбатантів і членів їхніх родин забезпечується завдяки громадським організаціям, таким як: «Veteran Hub», «Побратими», «Разом», які фактично виконують завдання державних інституцій.

Важливою проблемою виступає фрагментарність системи та відсутність єдиної координації. Ініціативи Міністерства оборони, Міністерства охорони здоров'я та Міністерства соціальної політики реалізуються паралельно, що створює дублювання функцій та ускладнює доступ ветеранів до допомоги. Спираючись на думку О. Кокуна, без інтегрованого підходу будь-які програми втрачають системність і перетворюються на короткострокові проєкти [6, с. 81].

Окремим викликом залишається дефіцит професійних кадрів, здатних працювати з бойовою травмою та посттравматичними стресовими розладами. Сучасні державні курси підвищення кваліфікації психологів, психіатрів та психотерапевтів мають обмежений обсяг і не завжди враховують специфіку роботи з комбатантами, що пережили тяжкі фізичні та психологічні ушкодження в умовах війни. Як наслідок, значна частина важкопоранених стикається з обмеженим доступом до спеціалізованої допомоги і змушені звертатися до приватних або зарубіжних клінік та до несертифікованих практиків, які не завжди застосовують доказові методики.

Додатковим бар'єром виступає бюрократизованість процедур отримання статусу учасника бойових дій, оформлення інвалідності та доступу до соціальних програм. Значна кількість осіб стикається з затримками в отриманні гарантованої допомоги, що негативно позначається на їхній психологічній мотивації.

Недостатньо враховуються потреби сімей комбатантів, які перебувають у ситуації вторинної травматизації. Члени родин, фактично виконуючи функції основних доглядальників, залишаються поза межами державних програм і не мають доступу до психологічної підтримки. Своєю чергою, ефективна адаптація неможлива без інтеграції родин до програм реабілітації.

Стимувальним фактором є соціальна стигматизація. У суспільстві зберігаються упередження щодо осіб із психічними розладами та фізичними травмами, що призводить до маргіналізації комбатантів й ускладнює їхню професійну та соціальну інтеграцію.

Попри активізацію державних програм реабілітації, їх ефективність залишається важко оцінюваною через відсутність системного моніторингу. Наразі не існує єдиної методології оцінки результативності реабілітаційних послуг, що унеможливорює адаптацію програм до реальних потреб ветеранів. Брак чітких критеріїв (рівень функціонального відновлення, психологічна стабілізація чи соціальна інтеграція) призводить до того, що навіть добре профінансовані ініціативи не завжди дають очікуваний результат.

За оцінками правозахисного центру «Принцип», лише 20-30% поранених військовослужбовців мають доступ до повноцінної реабілітації, яка охоплює протезування, фізіотерапію, психологічну підтримку та соціальну адаптацію [7, с. 24]. Причини – комплексні:



– нестача кваліфікованих фахівців, особливо в регіонах;  
– нерівномірний розподіл ресурсів між медичними закладами;  
– відсутність єдиного реабілітаційного маршруту, який би забезпечував безперервність допомоги від моменту поранення до повернення до цивільного життя.

Державні програми не завжди враховують індивідуальні потреби комбатантів, зокрема специфіку травм, психоемоційний стан, рівень мотивації до відновлення. Як наслідок, частина пацієнтів змушена звертатися до приватних клінік або шукати допомоги за кордоном. Таким чином з’являється нерівність у доступі до якісної реабілітації та підтримується довіра до державної системи охорони здоров’я. Без впровадження механізмів зворотного зв’язку, незалежного аудиту та участі комбатантів у формуванні політики, реабілітаційна система ризикує залишитися фрагментованою та неефективною.

У таблиці 1 представлено основні принципи державної політики щодо соціально-психологічної адаптації важкопоранених.

Таблиця 1

Принципи державної політики щодо соціально-психологічної адаптації  
важкопоранених комбатантів

| № з/п | Принцип                           | Практичні заходи / дії держави                                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Комплексність                     | Інтегровані програми медичної, психологічної та соціальної реабілітації; створення міждисциплінарних команд у регіональних центрах адаптації                          |
| 2.    | Індивідуалізація                  | Персоналізовані плани реабілітації для кожної особи з урахуванням фізичного стану, психологічних потреб та соціальної ситуації                                        |
| 3.    | Міжвідомча координація            | Створення єдиного координаційного центру для взаємодії МО, МОЗ, Мінсоцполітики та громадських організацій; регулярні міжвідомчі наради та спільні протоколи роботи    |
| 4.    | Сімейно-орієнтований підхід       | Організація груп підтримки, тренінги з психоосвіти, психологічні консультації для членів сім’ї                                                                        |
| 5.    | Доступність та соціальна інклюзія | Розширення мережі регіональних центрів адаптації, онлайн-консультації, заходи з подолання стигматизації та інтеграції комбатантів у громадське життя                  |
| 6.    | Моніторинг та ефективність        | Впровадження системи оцінки результатів програм (опитування, психологічні тести, аналітика працевлаштування), регулярний перегляд стратегій на основі отриманих даних |

Водночас Україна демонструє суттєвий прогрес у розбудові власної системи медичної та соціально-психологічної реабілітації комбатантів, що зазнали тяжких поранень. За три роки повномасштабної війни обсяги наданих реабілітаційних послуг зросли вчетверо: якщо у 2022 році щоденно проводилося близько 3 тисяч реабілітаційних сеансів, то вже у 2024 році ця цифра сягнула понад 12 тисяч [8]. Динаміка свідчить про розширення матеріально-технічної бази, активне формування професійного кадрового ресурсу та залучення сучасних методик.

Системність реабілітаційної допомоги забезпечується завдяки створенню багаторівневої мережі закладів: від загальних лікарень, що надають базові відновні послуги, до кластерних центрів і надкластерних хабів, які здійснюють високоспеціалізоване лікування, протезування та комплексну психосоціальну підтримку. Наведена структурна модель відповідає міжнародним стандартам, зокрема практикам Канади та Німеччини, де діє принцип «ступеневої реабілітації», коли пацієнт отримує допомогу залежно від складності травми та етапу відновлення.

Станом на 2024 рік понад 25 держав світу, серед яких Німеччина, Польща, Іспанія, Франція та США, беруть участь у програмах лікування й протезування українських комбатантів [9]. Сучасна реабілітація військовослужбовців виходить далеко за межі традиційної медицини. Дедалі більше спирається на технології, які змінюють саму природу відновлення. Передача передових методик та інноваційних рішень стала ключовим елементом міжнародної підтримки України. Йдеться про фізичне лікування та повернення до повноцінного життя, завдяки високотехнологічним протезам, роботизованим системам для відновлення рухових функцій, VR/AR-терапії, що допомагає подолати посттравматичні стресові розлади.

Зростання кількості щоденних реабілітаційних процедур, формування трирівневої системи медичних установ і поглиблення міжнародної підтримки підтверджують, що Україна поступово формує власну сучасну модель реабілітаційної політики.

Проблеми державних проєктів соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в Україні можна охарактеризувати як багатовимірні та системні. На сучасному етапі розвитку системи соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в Україні особливого значення набуває практичне впровадження заходів, здатних підвищити ефективність державних програм. Одним із напрямів є створення інтегрованих міжвідомчих механізмів координації, що забезпечують комплексний підхід до реабілітації. Практичним втіленням цього являється створення єдиного координаційного центру, який здійснює моніторинг стану комбатантів, організовує доступ до медичної, психологічної та соціальної допомоги, координує взаємодію державних структур і громадських організацій.

Необхідним елементом є підготовка та підвищення кваліфікації фахівців, здатних працювати з бойовою травмою та посттравматичними стресовими розладами. Йдеться про спеціалізовані тренінги, курси підвищення кваліфікації та симуляційні практикуми для психологів, психіатрів і соціальних працівників. Можна впровадити міжнародні методики роботи з комбатантами, що успішно застосовуються у США, Канаді та Ізраїлі.

Виникає проблема у розбудові регіональної мережі реабілітаційних установ, які поєднують медичну допомогу, психологічну підтримку та соціальні послуги. Таким чином, вдасться забезпечити доступність програм для комбатантів у різних областях України, скоротити час очікування на допомогу та підвищити ефективність адаптації. Приклади таких центрів можна знайти в міжнародній практиці: мережеві клініки Канади та громадсько-державні центри Ізраїлю (Beit Halochem, NATAL) демонструють високу результативність комплексного підходу.

Слід приділяти увагу залученню сімей ветеранів до процесу адаптації. Йдеться про базові освітні програми та цілеспрямовані спеціалізовані тренінги, курси підвищення кваліфікації та симуляційні практикуми, які формують практичні навички кризового консультування, роботи з агресією, тривожними розладами та вторинною травматизацією. Ефективним напрямом розвитку може стати адаптація та впровадження міжнародних методик, які довели свою ефективність у США, Канаді та Ізраїлі. Це програми когнітивно-поведінкової терапії для важкопоранених комбатантів, методи групової терапії та сімейно-орієнтованих підходів та використання інноваційних практик (віртуальної реальності, біологічного зворотного зв'язку та арт-терапії). Впровадження моделей сприятиме формуванню єдиних професійних стандартів роботи з бойовою психотравмою в Україні та підвищенню стійкості системи психологічної допомоги.

Необхідним компонентом потрібно запровадити системний моніторинг та оцінку

ефективності програм. Практичні інструменти можуть містити регулярне проведення психологічних тестувань, опитувань учасників програм, оцінку рівня працевлаштування та соціальної активності ветеранів. Підхід дозволяє вчасно коригувати стратегії реабілітації, обґрунтовано розподіляти ресурси та підвищувати результативність державних проєктів.

Впровадження зазначених практичних заходів створює умови для комплексного відновлення фізичного, психологічного та соціального потенціалу важкопоранених комбатантів, забезпечує їхню ефективну інтеграцію у цивільне життя та підвищує якість державної політики у сфері реабілітації.

Проведений аналіз демонструє, що сучасні державні проєкти соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в Україні мають значний потенціал, але водночас характеризуються низкою системних обмежень. За результатами дослідження ефективна соціально-психологічна адаптація вимагає комплексного підходу, який поєднує медичну, психологічну, соціальну та професійну складові.

Державні проєкти соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів потребують комплексного реформування, що поєднує лікування, соціальну підтримку й професійну реінтеграцію та посилення ресурсної бази й міжсекторальної взаємодії. Реалізація запропонованих заходів створить умови для стабільного відновлення фізичного, психологічного та соціального потенціалу осіб, сприятиме їхній інтеграції у цивільне життя та підвищенню якості державної політики у сфері реабілітації.

#### Список використаної літератури

1. На війні загинули понад 70 тисяч українських військових – The Economist. *KyivPost*. URL: <https://surli.cc/pazttv>.
2. МОЗ звітує про досягнення реабілітаційної системи: від оновлення центрів до цифровізації. *ThePharmaMedia*. URL: <https://surli.li/pnhkfr>.
3. Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навч.-метод. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
4. Шеленкова Н. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). URL: <https://surli.li/eqqzsj>.
5. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 № 2011-XII : станом на 3 серп. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>.
6. Кокун О. М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
7. Овод Г., Лисенко Є., Липова П. Реабілітація українських військових та ветеранів: досвід долаття несистемності. Дослідження. Київ, серпень 2024. 116 с.
8. Реальність реабілітації в Україні: з якими проблемами стикають військові та ветерани сьогодні. *Ветеран media*. URL: <https://surli.li/zhjibu>.
9. Як світ допомагає Україні з лікуванням та реабілітацією поранених військових. *Арміяinform*. URL: <https://surli.li/ojuxfc>.

**CURRENT ISSUES IN GOVERNMENT PROJECTS FOR THE SOCIAL  
AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF SEVERELY  
WOUNDED COMBATANTS****Svitlana Petrychenko***Khmelnitsky Institute of Social Technologies, University of Ukraine,  
2 Yaroslav Mudry Street, Khmelnytsky, Ukraine, 29009  
<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>  
e-mail: svet-petre@meta.ua*

The article analyzes current issues in state projects for the social and psychological adaptation of severely wounded combatants in the context of ongoing armed aggression against Ukraine. It is noted that, despite the existence of state initiatives and programs, the rehabilitation process remains fragmented and insufficiently integrated into a unified system of health care and social support. The main challenges identified include: lack of stable funding and material and technical resources; shortage of qualified psychologists and psychotherapists trained to work with combat trauma; lack of clear interagency coordination between the Ministry of Defense, the Ministry of Health, and the Ministry of Social Policy; low level of inclusion of combatants' families in support programs. It is emphasized that one of the factors complicating the effectiveness of adaptation is the social stigmatization and isolation of veterans.

It is emphasized that it is the combination of medical, psychological, social, and professional components that ensures the most effective adaptation of veterans with severe injuries. A conclusion has been made about the need to develop a unified state strategy for social and psychological adaptation that will take into account international experience and the specific needs of Ukrainian combatants. A number of recommendations are proposed, including: the creation of a unified coordination center, the development of a network of rehabilitation facilities in the regions, the training of specialists in psychotraumatology, systematic monitoring of program effectiveness, and the involvement of veterans' families in the rehabilitation process. The article argues that state projects for the social and psychological adaptation of severely wounded combatants require comprehensive reform, strengthening of the resource base and inter-sectoral cooperation, and the application of an integrated approach that combines treatment, social support, and professional reintegration.

*Key words:* seriously wounded combatants, social and psychological adaptation, government projects, rehabilitation, integration of veterans.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025  
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025  
Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9:808.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.21>

## СТОРИТЕЛІНГ ЯК ЧИННИК АКТИВАЦІЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЕМОЦІЙНОГО ТА КОГНІТИВНОГО ЗАЛУЧЕННЯ

**Дарина Полянська**

*Клініка «ДЕНИС» (TOP Clinic DENIS),  
вул. Композитора Мейтуса, 5, м. Київ, Україна, 03189  
<https://orcid.org/0009-0006-8682-5514>  
[rina.polianska@gmail.com](mailto:rina.polianska@gmail.com)*

**Діана Бершадська**

*Комунальне підприємство «Радіостанція «Голос Києва»,  
вул. Глибочицька, 17-М, м. Київ, Україна, 04052  
<https://orcid.org/0000-0001-5339-9666>  
[di.bershadaska@gmail.com](mailto:di.bershadaska@gmail.com)*

У статті досліджено сторителінг як чинник активації нейропсихологічних процесів емоційного та когнітивного залучення слухача. Проведено системний теоретичний аналіз українських і зарубіжних досліджень у сфері сторителінгу та суміжних дисциплін, включно з психологією комунікації, когнітивною наукою та нейропсихологією. Доведено, що ефективність сторителінгу зумовлена не лише емоційним резонансом, а й процесами смислової реконструкції, під час яких реципієнт несвідомо доповнює історію власними асоціаціями та досвідом. Це сприяє трансформації зовнішнього повідомлення у внутрішній особистісний зміст та підвищує переконливість оповіді. Встановлено, що сторителінг активує низку когнітивних і нейропсихологічних процесів, серед яких моделювання, робота дзеркальних нейронів, механізми прогнозування та емоційної ідентифікації. Завдяки цьому слухач не лише сприймає події й формує ментальні репрезентації тексту, а й переживає описане як «власний досвід», що сприяє інтеграції нових ідей у систему переконань і внутрішніх моделей поведінки. Особливу увагу приділено процесу персоналізації історії: слухач заповнює емоційні, когнітивні та логічні прогалини власними інтерпретаціями, сенсорними спогадами та культурним контекстом, створюючи унікальні ситуаційні моделі. Зазначено, що такий процес забезпечує перетворення зовнішнього впливу на внутрішні переконання, коли дії та рішення людини сприймаються не як реакція на стимул, а як результат власного вибору. Цей ефект формує довіру до джерела інформації й підсилює відчуття автентичності комунікації. Автори підкреслюють універсальність сторителінгу як інструменту психологічного впливу, формування цінностей, мотиваційних установок і поведінкових стратегій, а також засобу активації процесів саморефлексії, емпатії та прийняття рішень, що ґрунтуються на власних переконаннях, а не лише на зовнішніх впливах, що обумовлено здатністю мозку конструювати живі уявні моделі та інтегрувати їх із особистим досвідом індивіда, завдяки чому забезпечується глибоке та довготривале психологічне залучення.

*Ключові слова:* сторителінг, комунікація, психологічний вплив, когнітивні процеси, дзеркальні нейрони, переконання.

**Постановка проблеми.** Нині сторителінг став невід’ємною складовою повсякденного життя та широко застосовується у різних сферах суспільної діяльності: бізнесі, маркетингу, політиці, рекламі, журналістиці та соціальних комунікаціях. За допомогою сторителінгу здійснюють продаж і придбання товарів, просувають і дискредитують ідеї, формують іміджі та громадську думку. Сторителінг щодня присутній у житті людини,

адже фахівці з різних галузей активно використовують його як потужний інструмент соціального та комунікаційного впливу. У зв'язку з цим, особливо актуальним стає розуміння психологічних механізмів сторителінгу, що дозволяє ефективно застосовувати його у професійній діяльності та повсякденному житті, захищати себе від небажаного впливу інших, підвищувати цікавість та ефективність власної комунікації, а також розвивати психологічну стійкість.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сторителінг як метод комунікації та впливу активно досліджується у різних сферах діяльності. Значна кількість наукових робіт присвячена його застосуванню у бізнесі та просуванні брендів. Зокрема, І. В. Мунтян, В. В. Мільчева та Л. Я. Донець розглядають сторителінг як інструмент просування бренду, підкреслюючи його роль у формуванні позитивного іміджу компанії та підвищенні лояльності клієнтів. У маркетинговому контексті Стамат В.М. та Мерзлікіна М.О. описують сторителінг як інноваційний маркетинговий інструмент, що дозволяє не лише інформувати аудиторію, а й формувати емоційний зв'язок між брендом та споживачем. Також значна увага приділяється використанню сторителінгу в освіті. Крупський О. П. досліджує його роль у навчанні та розвитку критичного мислення, демонструючи, як оповіді стимулюють аналітичні та рефлексивні процеси під час навчання. Бондаренко Н. розглядає сторителінг як комунікаційний тренд та всепредметний метод навчання, здатний підвищувати мотивацію та ефективність навчального процесу. Ще одна лінія досліджень стосується лінгвістичних аспектів сторителінгу. Лада О.В., Варварук І.В. та Маршал Т.О. у своїй роботі «Storytelling: шлях від інструменту в бізнесі до інноваційної методики у галузі філології» аналізують мовні механізми оповіді та їхній вплив на сприйняття інформації. Ці дослідження вказують на важливість структури, ритму та мовних засобів у формуванні ефективного оповідання.

З позиції психології сторителінг розглядається переважно як засіб розвитку особистісних і професійних навичок. Дем'янчук Ю.Ю. описує використання сторителінгу у консультативній практиці, підкреслюючи його роль у формуванні емпатії та розумінні клієнтського досвіду. К.П. Гавриловська та Ю.Ю. Дем'янчук досліджують сторителінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості, демонструючи його потенціал у формуванні стресостійкості та внутрішньої мотивації.

Зарубіжні дослідження сторителінгу охоплюють як бізнес, так і когнітивні та нейробіологічні аспекти. Армстронг Д. досліджує використання історій у лідерстві, підкреслюючи їхню роль у формуванні корпоративних цінностей. Баркер Е. та Нілі Л. стверджують, що мозок людини реагує на історії, інтегруючи сюжетні лінії та персонажів у власне сприйняття. У. Хассон та співавтори розкривають аспект нейробіологічної синхронізації мозку оповідача та слухача, що підсилює емоційне залучення. Дослідження Звана Р. та Редванські Г., а також Джонсона-Лейрда та ван Дейка й Кінтша пояснюють когнітивні механізми формування ментальних моделей, через які слухачі конструюють внутрішні репрезентації подій і інтегрують власний досвід.

Попри наявність численних праць у сфері бізнесу, маркетингу, освіти та лінгвістики, існує прогалина у вітчизняних дослідженнях психології впливу сторителінгу щодо конкретних і системних пояснень механізмів його дії. Зокрема, бракує робіт, що описували б, чому і як саме сторителінг через когнітивно-емоційне залучення впливає на емоційний стан та довіру слухача. Визначення цих механізмів є важливим для розуміння, чому сторителінг є ефективним інструментом психологічного впливу та як його можна свідомо використовувати у різних сферах життя.



**Метою статті** є виявити та систематизувати психологічні механізми впливу сторителінгу на когнітивно-емоційне залучення слухачів, що пояснюють ефективність сторителінгу як інструменту психологічного впливу.

**Виклад основного матеріалу.** Сторителінг (від англ. story – історія, tell – розповідати) визначається як метод передачі інформації через послідовне, емоційно забарвлене оповідання, що має на меті не лише інформувати, а й впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери людини. На сучасному етапі розвитку комунікативних технологій сторителінг посідає провідне місце серед методів взаємодії, мотивації та навчання, оскільки поєднує елементи раціонального й емоційного впливу, створюючи ефект занурення в зміст повідомлення. Спосіб передачі знань і цінностей через історії активно застосовується у менеджменті, маркетингу, освіті, психологічному консультуванні, коучингу та психотерапії. У бізнес-середовищі сторителінг використовується для формування довіри до бренду, підвищення мотивації персоналу та ефективності комунікацій. В освітній та психологічній практиці він сприяє розвитку уяви, емоційного інтелекту, навичок самопрезентації, рефлексії та комунікації. Завдяки своїй природі, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, сторителінг забезпечує цілісний вплив на особистість, сприяючи не лише навчанню, а й трансформації внутрішніх установок і поведінкових моделей. Популярність цього методу пояснюється потребою людини в осмисленому та емоційно наповненому сприйнятті інформації в умовах інформаційного перевантаження: люди прагнуть не просто фактів, а сенсів. Історії задовольняють цю потребу, адже створюють простір для осмислення, співпереживання і зміни поведінки. Недарма Говард Гарднер, американський педагог, професор когнітивної психології та педагогіки в Гарвардській аспірантурі та доцент кафедри психології Гарвардського університету, стверджував: «Кожен великий лідер – неперевершений оповідач» [1, с. 131].

Як метод сторителінг уперше системно описав Девід Армстронг у своїй книзі *Managing by Storying Around*. Автор довів, що оповідання, на відміну від директив чи інструкцій, активують глибокі когнітивні й емоційні процеси. Відтоді сторителінг став одним із ключових інструментів корпоративної культури провідних міжнародних компаній, зокрема *Apple, Microsoft, Nike, Disney, Procter & Gamble, NASA* тощо. Д. Армстронг не здійснював класичних експериментальних досліджень у лабораторному розумінні цього терміна: його висновки щодо ефективності сторителінгу мають емпірично-практичний характер і ґрунтуються на управлінському досвіді, систематичних спостереженнях і прикладах із корпоративного середовища. У праці *Managing by Storying Around* Армстронг представив метод управління, який передбачає заміну формальних нарад та директив безпосереднім спілкуванням із працівниками у форматі коротких оповідей, заснованих на реальних випадках із робочого життя. У своїх описах автор наводив емпіричні спостереження, відповідно до яких використання історій сприяло ефективнішому донесенню корпоративних цінностей, підвищенню мотивації, залученості та продуктивності персоналу. Працівники, за свідченнями Д. Армстронга, краще запам'ятовували ключові ідеї, рідше допускали помилки та частіше проявляли ініціативу після застосування підходу «storying around» порівняно з традиційними інструктивними нарадами. Автор пояснював цей ефект психологічними механізмами когнітивно-емоційного залучення. Зокрема, він підкреслював, що історії викликають емоційний відгук, формують персональні асоціації та стимулюють процеси внутрішньої ідентифікації з досвідом героїв оповіді. Таким чином, інформація, передана через історію, не просто засвоюється раціонально, а інтегрується у власний досвід слухача [2].

Спостереження Д. Армстронга щодо ефективності сторителінгу можна пояснити нейробіологічно: історія активує когнітивні та емоційні мережі мозку, синхронізуючи активність оповідача та слухача й інтегруючи історію з особистим досвідом, що забезпечує глибше засвоєння інформації та формування емпатичного резонансу. Відповідно до висновків Л. Нілі, колишньої виконавчої директорки організації *Story Collider*, людський мозок за своєю природою проявляє підвищену чутливість до історій, активно залучаючи когнітивні та емоційні процеси для інтеграції персонажів та сюжетних ліній у сприйняття. Структурована історія стимулює нейронні мережі, що відповідають за увагу, пам'ять та соціальне пізнання, завдяки чому інформація засвоюється ефективніше, ніж при простому фактологічному викладі [3]. Втім, для досягнення цього ефекту необхідне «нарративне» занурення (занурення в історію) – стан, коли слухач повністю залучений у сюжетну реальність та переживання персонажів. Соціальний та нейробіологічний аспекти сторителінгу виявляються у синхронізації мозкової активності розповідача та слухача. Як показали дослідження з використанням фМРТ, активність слухача віддзеркалює активність мозку оповідача з незначною затримкою, причому синхронізація спостерігається не лише у мовних зонах, а й у високорівневих мережах, залучених до осмислення сенсу, прогнозування мотивів, емоцій та переконань інших людей [4]. Цей феномен належить до парадигми нейронної синхронізації між комунікатором та реципієнтом, яка пояснюється, зокрема, роботою дзеркальних нейронів, проте охоплює й ширші мережі: якщо дзеркальні нейрони традиційно пов'язують із відображенням спостережуваних дій та базовим емпатичним резонансом, то міжособистісне «узгодження» мозкової активності у процесі оповідання включає складні мережі, відповідальні за інтеграцію семантики, формування ситуаційних моделей, теорію розуму, соціальне прогнозування та емоційний контекст. Таким чином, синхронізація відбувається на кількох рівнях: від низькорівневого відображення сенсорної інформації до високорівневих когнітивних інференцій, що свідчить про багатовимірну природу комунікації та спільного конструювання значення у взаємодії «оповідач-слухач». Тобто, слухач «проживає» історію разом із оповідачем і ментально моделює його досвід. У цьому контексті «моделює» означає, що мозок слухача створює внутрішню уявну репрезентацію того, що відбувається в історії. Тобто слухач не просто пасивно отримує інформацію, а «уявно проживає» події, мислить, відчуває та уявляє персонажів і їхні дії, ніби бере участь у сюжеті. Тобто «моделювання» тут – це процес побудови власної ментальної картинки історії на основі того, що каже оповідач із додавання деталей із власного досвіду та уяви. При цьому, слухач «заповнює» інформаційні прогалини («білі плями») на основі власного досвіду, сенсорних спогадів та емоційних асоціацій. Те, які саме деталі слухач додає до уявного образу, залежить від його попередніх знань, особистого досвіду та культурного контексту, що робить процес сприйняття історії унікальним і персоналізованим. Це підтверджується дослідженнями, такими як стаття *Situation Models in Language Comprehension and Memory* Р. Звана та Г. Редванські, опублікована в *Psychological Bulletin* у 1998 році. У цій статті автори розглядають, як слухачі формують ситуаційні моделі – інтегровані ментальні репрезентації описаних подій, що включають в себе різні аспекти, такі як час, простір, причинно-наслідкові зв'язки та емоційні стани персонажів. Ці моделі дозволяють слухачам не лише розуміти, але й «проживати» історію, активно долучаючи власний досвід та уяву до сприйняття нарративу [5]. Втім, ще до початку 1980-х років більшість когнітивних психологів вважали, що розуміння тексту полягає у створенні та відтворенні ментальної репрезентації самого тексту, а не ситуації, яку текст описує. Цю перспективу змінили роботи Джонсона-Лейрда та ван Дейка й Кінтша

[6, 7], які звернули увагу психологів на ментальні репрезентації вербально описаних ситуацій, відомі як ментальні моделі або моделі ситуацій. Важливо, що автори не відмовляються від поняття репрезентації тексту; вони припускають, що читачі формують ситуаційні моделі одночасно з текстовими репрезентаціями. Цей підхід змінив розуміння ролі мови: замість того, щоб розглядати мову як інформацію для синтаксичного чи семантичного аналізу та збереження в пам'яті, мова тепер розглядається як набір інструкцій для побудови ментальної репрезентації описаної ситуації. Дослідження показують, що характер описаної ситуації впливає на пам'ять людини. Наприклад, експерименти Дж. Д. Брансфорда та співавторів [8] довели, що люди створюють моделі ситуацій, які потім зберігаються у довготривалій пам'яті й впливають на їхні рішення при пізнішому відтворенні. Це підтверджує, що для ефективного розуміння тексту важливо будувати когерентну модель ситуації. Саме ця активна участь мозку пояснює, чому історія сприймається як реальна: слухач не просто чує слова, а ментально «проживає» події, уявляє персонажів та їхні дії. Під час цього процесу мозок доповнює оповідання власними сенсорними та емоційними деталями, створюючи більш повну і цілісну внутрішню картину. Така інтеграція зовнішньої інформації з особистим досвідом підсилює відчуття достовірності та емоційного залучення, роблячи історію переконливішою і запам'ятовуваною. Як вже було зауважено, психологічна ефективність сторителінгу пояснюється не лише когнітивно-емоційним зануренням, а й феноменом ідентифікації слухача з оповіддю. Коли людина «проживає» історію, її мозок інтегрує сюжетні події у власний досвід, перетворюючи зовнішній наратив на частину особистісної структури. Унаслідок цього зміст оповіді набуває суб'єктивного забарвлення: думки, дії чи вибір героя сприймаються як внутрішньо зрозумілі та психологічно виправдані. Сторителінг має переконливу силу, оскільки не нав'язує зовнішніх переконань, а активує механізм внутрішньої згоди. Важливо, що слухач не є пасивним реципієнтом готового сюжету – він несвідомо «доповнює» історію власними сенсами. Кожна оповідь містить емоційні, когнітивні або логічні прогалини, які інтерпретатор заповнює власним досвідом, асоціаціями й очікуваннями. Саме завдяки цим внутрішнім доповненням відбувається процес персоналізації історії: навіть віддалений від життєвого досвіду сюжет може набувати глибокого особистісного резонансу. Мозок слухача «дописує» історію, перетворюючи її на елемент власної внутрішньої реальності. У цьому полягає один із ключових механізмів дії сторителінгу: людина не відчуває зовнішнього впливу чи маніпуляції, оскільки прийняті нею рішення здаються результатом власних переконань. Насправді ж, вони виникають унаслідок емоційного отождолення з героєм або оповідачем. Саме тому ефективні історії викликають довіру, мотивують до дії чи навіть зумовлюють поведінкові зміни, зокрема у сфері споживання. Таким чином, сторителінг трансформує зовнішній вплив у внутрішнє переконання. На практиці це виявляється у тому, що слухач або глядач несвідомо приймає позицію оповідача, відтворюючи її у власних когнітивних схемах, ціннісних орієнтаціях і поведінкових моделях. У маркетингових комунікаціях цей механізм реалізується через створення історій, у яких споживач може ідентифікувати себе з героєм. У центрі оповіді опиняється не продукт, а досвід, що резонує з індивідуальними цінностями та прагненнями людини. У результаті купівельна дія сприймається не як відповідь на рекламу, а як природне продовження власного життєвого сценарію. У психологічному консультуванні та коучингу сторителінг сприяє переосмисленню особистого досвіду, інтеграції травматичних подій і формуванню нових поведінкових стратегій. Слухаючи історії інших, клієнт формує внутрішні моделі можливих рішень, що підсилює його здатність до саморефлексії. В освітньому процесі сторителінг активізує не лише когнітивні,

а й емоційно-емпатичні механізми засвоєння матеріалу, сприяючи формуванню стійких когнітивно-емоційних зв'язків. У лідерстві та соціальних комунікаціях він виконує функцію створення спільного сенсу, підвищує рівень довіри та консолідує цінності групи. У всіх зазначених сферах сторителінг є ефективним тому, що викликає не зовнішню реакцію, а внутрішню ідентифікацію: людина не просто сприймає історію, а впізнає в ній себе і починає діяти відповідно до цього образу.

**Висновки.** Під час сприйняття оповідної інформації мозок здійснює не лише лінгвістичний аналіз, а й активне формування уявних образів, які наповнюються деталями, походження яких пов'язане з індивідуальним досвідом, сенсорними спогадами та емоційними асоціаціями. Водночас мозок слухача заповнює «білі плями» – інформаційні прогалини або невідомі деталі – на основі його власного досвіду, що забезпечує цілісність та послідовність внутрішньої картини. Цей процес відбувається за рахунок інтеграції зовнішніх сенсорних стимулів із внутрішніми когнітивними схемами, що забезпечує конструювання багатовимірних ментальних репрезентацій. Відтак формується когнітивна основа персоналізації оповіді: мозок «впізнає» у сформованих образах власний досвід та емоційний стан, що сприяє виникненню емпатичного резонансу між оповідачем і слухачем. Ідентифікація із персонажами чи сюжетними подіями виступає ключовим механізмом становлення міжособистісного зв'язку та довіри. Отже, сторителінг виконує функцію не лише інструменту передачі інформації, а й механізму глибинного когнітивно-емоційного залучення, що обумовлено здатністю мозку конструювати живі уявні моделі та інтегрувати їх із особистим досвідом індивіда.

#### Список використаної літератури

1. Бондаренко Н. Storytelling як комунікаційний тренд і всепредметний метод навчання. *Молодь і ринок*. 2019. № 7 (174). С. 130–135. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.176194>
2. Armstrong, D. *Managing by Storying Around: A New Method of Leadership*. New York: Doubleday. 1992.
3. Barker, E., & Neeley, L. *Storytelling in science and society*. Washington, DC: Story Collider. 2020.
4. Hasson, U., Ghazanfar, A. A., Galantucci, B., Garrod, S., & Keysers, C. Brain-to-brain coupling: A mechanism for creating and sharing a social world. *PNAS*, 107(17), 9383–9388. 2010.
5. Zwaan, R. A., & Radvansky, G. A. Situation models in language comprehension and memory. *Psychological Bulletin*, 123(2), 162–185. 1998. URL: <https://scispace.com/pdf/situation-models-in-language-comprehension-and-memory-1geul7x1or.pdf> (дата звернення: 19.10.2025).
6. Johnson-Laird, Philip N. *Mental Models: Towards a Cognitive Science of Language, Inference, and Consciousness*. Cambridge University Press, 1983.
7. van Dijk, Teun A., and Walter Kintsch. *Strategies of Discourse Comprehension*. Academic Press, 1983.
8. Bransford, J. D., Barclay, J. R., & Franks, J. J. (1972). Sentence memory: A constructive versus interpretive approach. *Cognitive Psychology*, 3(2), 193–209. URL: [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(72\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0010-0285(72)90003-5) (дата звернення: 19.10.2025).

## STORYTELLING AS A FACTOR IN THE ACTIVATION OF NEUROPSYCHOLOGICAL PROCESSES OF EMOTIONAL AND COGNITIVE ENGAGEMENT

**Daryna Polianska**

*DENIS Clinic (TOP Clinic DENIS)*

*5, Composer Mytus Street, Kyiv, Ukraine, 03189*

*<https://orcid.org/0009-0006-8682-5514>*

*[rina.polianska@gmail.com](mailto:rina.polianska@gmail.com)*

**Diana Bershadska**

*Municipal Enterprise "Radio Station 'Voice of Kyiv'"*

*17-M, Hlybochytska Street, Kyiv, Ukraine, 04052*

*<https://orcid.org/0000-0001-5339-9666>*

*[di.bershadska@gmail.com](mailto:di.bershadska@gmail.com)*

This article investigates storytelling as a factor in activating neuropsychological processes that underpin the emotional and cognitive engagement of the listener. A systematic theoretical analysis of Ukrainian and international studies in the field of storytelling and related disciplines, including communication psychology, cognitive science, and neuropsychology, was conducted. It is demonstrated that the effectiveness of storytelling is driven not only by emotional resonance but also by processes of semantic reconstruction, whereby the recipient unconsciously supplements the narrative with their own associations and experiences. This mechanism facilitates the transformation of external messages into internal personal meaning, thereby enhancing the persuasiveness of the narrative. The study establishes that storytelling activates a range of cognitive and neuropsychological processes, including event simulation, the functioning of mirror neurons, predictive mechanisms, and emotional identification. Consequently, the listener not only perceives events and forms mental representations of the narrative but also experiences the described content as "personal experience," promoting the integration of new ideas into their system of beliefs and internal behavioral models. Particular attention is given to the process of narrative personalization: the listener fills emotional, cognitive, and logical gaps with their own interpretations, sensory memories, and cultural context, thereby generating unique situational models. It is noted that this process enables the transformation of external influence into internal conviction, whereby an individual's actions and decisions are perceived not as reactions to a stimulus but as outcomes of personal choice. This effect fosters trust in the information source and enhances the perceived authenticity of communication. The authors emphasize the universality of storytelling as a tool for psychological influence, the formation of values, motivational attitudes, and behavioral strategies, as well as a means of activating processes of self-reflection, empathy, and decision-making grounded in personal convictions rather than solely external stimuli. This is facilitated by the brain's capacity to construct vivid mental models and integrate them with the individual's personal experiences, resulting in deep and enduring psychological engagement.

*Key words:* storytelling, communication, psychological influence, cognitive processes, mirror neurons, beliefs.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.964.2:615.851

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.22>

## РОЗВИТОК ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

**Олександр Просветін**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,*

*бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031*

*<https://orcid.org/0009-0002-3444-7612>*

*e-mail: sanaprosvetin@gmail.com*

У статті здійснено ґрунтовний аналіз розвитку інтегративної психотерапії та визначено її місце серед сучасних психотерапевтичних напрямів. Інтегративна психотерапія розглядається як багаторівневий і гнучкий підхід, що поєднує у собі напрацювання різних теоретичних шкіл і практичних методів із метою створення цілісної системи роботи з особистістю. Її актуальність обумовлена зростанням кількості психічних розладів у світі, поширенням депресій, тривожних станів, психосоматичних симптомів, а також впливом соціальних криз, воєнних конфліктів і культурних трансформацій на психологічне благополуччя населення. Психотерапевтичні підходи, які поєднують доказову ефективність із чутливістю до індивідуальних і культурних особливостей, набувають особливого значення в умовах сучасності.

Основними принципами інтегративної психотерапії є автентичний контакт між клієнтом і терапевтом, діалогічна взаємодія, емоційна залученість і врахування реляційних потреб. Саме через створення безпечного простору для контакту та переживання нового коригуючого досвіду клієнт отримує можливість інтегрувати травматичні події минулого, відновити відчуття внутрішньої цілісності та сформувати здорові способи взаємодії з оточенням. Терапевтичний процес спрямований не лише на подолання симптомів чи зменшення психологічного дистресу, але й на глибоку трансформацію особистості, розвиток здатності до саморегуляції, усвідомленого вибору та побудови автентичних міжособистісних відносин.

Практичне значення інтегративної психотерапії полягає в її універсальності та широкому спектрі застосування. Вона демонструє ефективність як у роботі з клінічними випадками – депресіями, генералізованими тривожними розладами, посттравматичним стресовим розладом, психосоматичними проявами, так і в сфері особистісного розвитку. Метод активно використовується у консультуванні, коучингових програмах, профілактиці професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій, а також в освітніх ініціативах, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та комунікативних навичок. Окремий інтерес становить застосування інтегративної психотерапії у роботі з громадами, які пережили воєнну травму, втрату близьких, вимушене переселення чи інші кризові обставини.

Розглядаючи інтегративну психотерапію у науково-практичному контексті, стаття підкреслює її здатність забезпечувати довготривалі позитивні зміни у сфері психічного здоров'я, сприяти відновленню ресурсного стану та підвищенню якості життя клієнтів. Підхід відзначається поєднанням доказової бази та гуманістичної чутливості, що дозволяє йому залишатися релевантним у різноманітних культурних та соціальних контекстах. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні емпіричної бази, удосконаленні методів діагностики терапевтичних результатів та адаптації інтегративного підходу до нових сфер практичного застосування.

*Ключові слова:* інтегративна психотерапія, автентичний контакт, реляційні потреби, діалогічна взаємодія, емоційна залученість, психічне здоров'я, психосоматичні розлади, професійне вигорання, особистісний розвиток, коригуючий досвід.



**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство перебуває у стані постійних трансформацій, які супроводжуються глобальними кризами, соціальними конфліктами, воєнними діями та нестабільністю соціально-економічного життя. Ці фактори призводять до різкого зростання кількості людей із порушеннями психічного здоров'я, серед яких домінують депресивні й тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, розлади особистості та широкий спектр психосоматичних проявів. Психотерапія в умовах ХХІ століття постає не лише як спосіб лікування індивідуальних симптомів, а й як соціально значущий інструмент збереження ментального здоров'я населення. У зв'язку з цим виникає потреба у методах, здатних забезпечувати комплексний, гнучкий та довготривалий терапевтичний ефект.

Традиційні психотерапевтичні школи (психоаналіз, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія тощо) продемонстрували значні досягнення, проте їхні обмеження у роботі з багатовимірними та складними проблемами людини стали очевидними. Кожен метод має власний акцент: психоаналіз зосереджується на несвідомому, гештальт-терапія – на «тут-і-зараз», когнітивно-поведінкова терапія – на зміні дисфункціональних переконань і поведінки. У сучасній практиці дедалі частіше виникає необхідність не у жорсткому застосуванні однієї школи, а у поєднанні різних підходів, що дає змогу максимально враховувати індивідуальні особливості клієнта та його контекст.

Інтегративна психотерапія Річарда Ерскіна відповідає цій потребі, оскільки об'єднує теоретичні та практичні принципи різних шкіл у єдину модель, де центральне місце займає феномен контакту та задоволення реляційних потреб [1–4]. Саме контакт – як автентична й емоційно насичена взаємодія між терапевтом і клієнтом – розглядається як головний чинник змін. Цей підхід дозволяє відновлювати порушені процеси розвитку, інтегрувати травматичний досвід, сприяти формуванню цілісності особистості [3; 4].

Водночас актуальність дослідження інтегративної психотерапії визначається й запитом сучасної науки. У психології та психотерапії дедалі більше уваги приділяється доказовості методів. Проблемою є те, що низка практик широко застосовується, але не має достатньої емпіричної перевірки. Тому постає завдання – не лише описати унікальні можливості інтегративної психотерапії, а й обґрунтувати її ефективність через клінічні спостереження, систематичні огляди та метааналізи.

Окремо слід підкреслити, що інтегративна психотерапія набуває особливої значущості в умовах соціальних катастроф, таких як війна чи вимушене переселення, коли зростає кількість осіб із травматичним досвідом і комплексними психоемоційними проблемами. У цьому контексті інтегративний підхід дозволяє враховувати культурні, соціальні та індивідуальні особливості клієнтів, створюючи простір для відновлення внутрішніх ресурсів та психічної стійкості.

Таким чином, постає наукова й практична проблема: визначити місце інтегративної психотерапії у сучасній психологічній практиці, розкрити її теоретичні та методологічні основи, узагальнити емпіричні дослідження та підтвердити доказовість і довготривалу ефективність цього підходу.

**Виклад основного матеріалу.** Інтегративна психотерапія, розроблена Річардом Еркіним, є цілісною теоретико-практичною моделлю, що поєднує елементи різних психотерапевтичних напрямів з метою побудови гнучкої та водночас структурованої системи психологічної допомоги. У центрі цього підходу знаходиться принцип контакту, який визначається не як поверхнева взаємодія, а як глибоке емоційне й автентичне включення терапевта у досвід клієнта. Контакт створює умови для відновлення довіри, інтеграції травматичного досвіду та формування нового типу міжособистісних стосунків, що має вирішальне значення для психоемоційного зцілення.

Важливою складовою інтегративної психотерапії є врахування реляційних потреб особистості. До них належать потреба в безпеці та стабільності у стосунках, потреба у визнанні й підтвердженні власної значущості, потреба у прийнятті з боку надійної та захисної фігури, потреба у підтвердженні особистого досвіду, потреба в автономії та самовизначенні, потреба впливати на іншого, потреба в ініціюванні контакту і потреба приймати та виражати любов.

Саме систематичне врахування цих потреб дозволяє пояснити походження багатьох психологічних розладів та визначити шляхи їх подолання у терапевтичному процесі. Невдоволеність реляційних потреб у ранньому досвіді породжує внутрішні конфлікти, які проявляються у формі депресії, тривожних станів, соматичних симптомів чи деструктивних моделей поведінки.

Процес інтегративної психотерапії охоплює два взаємопов'язані механізми: сепараційний та інтеграційний [2; 3]. Сепараційний механізм спрямований на відокремлення клієнтом патогенних патернів минулого, усвідомлення їхнього впливу та поступове звільнення від них [4]. Інтеграційний механізм, своєю чергою, забезпечує включення нових, конструктивних форм досвіду до структури особистості, що сприяє відновленню її цілісності. Така подвійна динаміка дозволяє не лише редукувати симптоматику, а й формувати стабільні зміни у сфері міжособистісних стосунків і самоідентичності.

Особливого значення набуває налаштованість і залученість терапевта. Ерскін розглядає їх як базову умову ефективності психотерапевтичного процесу. Налаштованість означає здатність терапевта чутливо реагувати на вербальні та невербальні прояви клієнта, уникаючи інтерпретаційних спрощень і водночас підтримуючи автентичність діалогу. Залученість передбачає активну присутність терапевта в емоційному полі клієнта, що забезпечує створення унікального досвіду коригуючих стосунків. Саме в цьому вимірі інтегративна психотерапія виходить за межі технічного поєднання методів і постає як відносина, у яких здійснюється глибинна особистісна трансформація.

Ерскін підкреслює, що феноменологічне дослідження досвіду клієнта є одним із ключових механізмів інтегративної психотерапії: воно відкриває доступ до прихованих шарів особистісного досвіду, які не завжди піддаються вербалізації, але проявляються через емоційні й тілесні сигнали [1; 4]. Саме тут налаштованість і залученість терапевта стають «містком» між внутрішнім світом клієнта та процесом його усвідомлення й інтеграції.

Не менш важливим процесом є діалогічна взаємодія, яка передбачає активне співтворення терапевтичного простору. Вона базується на принципах автентичного діалогу, де терапевт і клієнт перебувають у рівноправному обміні досвідом і смислами. Діалогічна взаємодія дозволяє клієнтові актуалізувати приховані емоції та потреби, а терапевтові – підтримати їх у безпечному контексті «тут-і-зараз». Таким чином формується простір спільного дослідження внутрішнього світу клієнта, що підсилює ефективність терапії та сприяє більшій інтеграції нового досвіду.

Ще однією суттєвою перевагою інтегративного підходу є інтеграція когнітивних, афективних, поведінкових та фізіологічних вимірів людського досвіду. Ерскін підкреслює, що психотерапія не може обмежуватися лише раціональним опрацюванням переконань чи роботою з емоціями. Лише комплексне врахування мислення, почуттів, дій та тілесних процесів створює умови для справжньої інтеграції. Так, зміна дисфункціональних переконань у когнітивній сфері супроводжується роботою з афектами (вираження пригнічених емоцій), поведінковими стратегіями (розвиток нових способів реагування у стосунках) та фізіологічними проявами (зменшення м'язових блоків, регуляція дихання, зниження соматичної напруги). Такий багаторівневий підхід забезпечує більш стійкі результати та мінімізує ризик повернення до патологічних форм реагування.

Інтегративна модель Ерскіна включає в себе напрацювання низки психотерапевтичних напрямів. Вона спирається на:

- положення транзактного аналізу (аналіз его-станів та життєвих сценаріїв);
- принципи гештальт-терапії (робота з незавершеними гештальтами, зосередження на досвіді «тут-і-зараз»);
- елементи теорії об'єктних відносин (аналіз інтеріоризованих образів значущих фігур);
- засади клієнт-центрованої терапії (емпатія, безумовне прийняття, конгруентність);
- інструменти психоаналізу (опрацювання несвідомих конфліктів);
- методи тілесно-орієнтованої терапії (усвідомлення тілесних блоків, робота з м'язовою напругою);
- техніки когнітивно-поведінкової терапії (реструктуризація дисфункціональних переконань).

Завдяки такій багатовекторній інтеграції підхід Ерскіна здатний адаптуватися до індивідуальних потреб клієнта, забезпечуючи як глибинне опрацювання травматичного досвіду, так і формування нових способів емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, інтегративна психотерапія постає як доказово обґрунтований і концептуально цілісний підхід, що поєднує сепараційні та інтеграційні процеси, враховує реляційні потреби особистості, акцентує на значенні контакту, налаштованості, залученості, діалогічній взаємодії та інтеграції когнітивних, афективних, поведінкових і фізіологічних аспектів психічного функціонування. Це надає підстави розглядати її як одну з найбільш перспективних сучасних психотерапевтичних практик.

**Аналіз досліджень.** Аналіз сучасних досліджень і метааналізів підтверджує високу ефективність інтегративної психотерапії як доказового методу.

Одним із вагомих прикладів є дисертаційне дослідження Modic (2019), проведене у Віденському університеті, де обстежували дорослих і підлітків із депресією та тривожними розладами [5]. Автор показав суттєве покращення емоційної регуляції та міжособистісних навичок, що підтверджує значення реляційного підходу Ерскіна у роботі з базовими емоційними станами.

У дослідженні Johnson (2018) інтегративна психотерапія аналізувалася у мультикультурному контексті серед пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом. Серійний аналіз випадків продемонстрував суттєве зниження симптомів ПТСР та посилення терапевтичного альянсу завдяки емпатії та автентичному контакту [6].

Davis & Thompson (2021) досліджували ефективність поєднання тілесних технік і когнітивно-поведінкових інтервенцій при генералізованих тривожних розладах [7]. У результаті 16 сесій більшість пацієнтів показали зменшення рівня тривожності та покращення стресостійкості. Це підтверджує, що інтегративний підхід, який комбінує методи різних шкіл, забезпечує вищу ефективність, ніж використання окремих технік.

Вагомий внесок у доказову базу зробив метааналіз Rosendahl, Imholz & Meyer (2021), що охопив 18 рандомізованих контрольованих досліджень інтегративної психотерапії у дорослих і підлітків [8]. Узагальнені дані показали значне зниження симптомів депресії, тривожності й стійке покращення терапевтичного альянсу.

У систематичному огляді Norcross і Goldfried (2019) було узагальнено результати багаторічних клінічних досліджень і доведено, що інтегративні підходи демонструють стабільний терапевтичний ефект, сприяють зменшенню ризику рецидивів і покращують міжособистісне функціонування [9].

Важливі емпіричні підтвердження містить також огляд Zarbo та колег (2016). Автори узагальнили дані клінічних програм і показали, що інтегративна психотерапія знижує прояви депресії й тривожних розладів, водночас зміцнюючи терапевтичний альянс [10].

Limburg та ін. (2021) провели рандомізоване контрольоване дослідження ефективності інтегративної групової терапії у пацієнтів із функціональними розладами рівноваги. Результати показали зменшення соматичних симптомів і покращення якості життя, що підтверджує доцільність застосування інтегративного підходу у роботі з психосоматикою [11].

У дослідженні Lopresti та ін. (2020) було оцінено короткотривалу інтегративну терапію для дорослих із депресією та тривожністю. Уже після 8–10 сесій було зафіксовано значуще зменшення симптомів, що підтверджує ефективність підходу навіть у стислій часовій перспективі [12].

Класичні роботи з тілесно-орієнтованої психотерапії також демонструють значущість включення соматичного рівня до інтегративної моделі. Так, Ogden, Minton і Pain (2006) показали, що тілесні інтервенції сприяють зниженню психосоматичних симптомів, підвищенню тілесної усвідомленості та відновленню емоційної саморегуляції [13]. Ці висновки були підтверджені систематичним оглядом Rosendahl та ін. (2021), який довів ефективність тілесної психотерапії як невід’ємної частини інтегративного підходу [14].

Важливим напрямом сучасних емпіричних досліджень стало наукове підтвердження концепції реляційних потреб, що лежить в основі інтегративної психотерапії Ерскіна. Так, Žvelc, Jovanoska та Žvelc (2020) розробили та валідизували шкалу Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS), яка дозволяє кількісно вимірювати ступінь задоволення базових реляційних потреб у міжособистісних взаємодіях [15]. У ході дослідження, проведеного на великій вибірці дорослих учасників із різних культурних середовищ, автори підтвердили, що незадоволення таких потреб, як прийняття, безпека, визнання та емоційна підтримка, безпосередньо корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивності та міжособистісної відстороненості. Ці результати надають емпіричну підтримку реляційному підходу Ерскіна, підкреслюючи важливість створення у терапії умов для автентичного контакту та досвіду прийняття. Отримані дані також підтверджують, що задоволення реляційних потреб виступає ключовим медіатором позитивних змін у процесі інтегративної психотерапії.

Особливої уваги заслуговують напрацювання українських дослідників, які вивчають наслідки війни та масової травматизації населення.

Чабан О. С. та Хаустова О. О. (2022) у своїх роботах наголошують, що війна в Україні призводить до масової індивідуальної та колективної травматизації: поширеність посттравматичного стресового розладу сягає близько 30 %, депресивних станів – понад 20 % [16]. Автори підкреслюють, що ефективність терапевтичних інтервенцій зростає тоді, коли враховуються реляційні потреби клієнтів – безпека, довіра, підтримка, емпатія. Саме ці елементи становлять ядро інтегративної психотерапії Ерскіна.

Перетяцько Л. Г. та Тесленко М. М. (2017) у своїх дослідженнях психосоматичних проявів депресивних розладів відзначають, що в умовах стресу (зокрема воєнного) соматичні симптоми (хронічна втома, головний біль, розлади сну, проблеми з травленням) стають органічною частиною клінічної картини депресії [17]. Це повністю співвідноситься з інтегративною моделлю, яка передбачає одночасне опрацювання когнітивних, емоційних та тілесних рівнів.

Орос М. М. (2022), досліджуючи стан понад 2100 внутрішньо переміщених осіб в Україні, показав, що рівень депресивних проявів у цієї групи сягає від 43 % до 79 % залежно від готовності повернутися додому [18]. Автор робить висновок, що звичайні короткострокові методи недостатньо враховують комплексність травматичного досвіду. Тому інтегративна психотерапія, орієнтована на контакт, реляційні потреби та довготривалу підтримку, може стати базовим підходом у роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Таким чином, на основі результатів клінічних досліджень і метааналізів можна стверджувати, що інтегративна психотерапія має надійну доказову базу. Вона знижує симптоми депресії, тривожності та психосоматичних розладів, підвищує якість міжособистісних стосунків і формує стійкі позитивні результати у довготривалій перспективі.

**Український контекст.** Особливої актуальності інтегративна психотерапія набуває в умовах війни в Україні, що супроводжується масовими травматичними подіями, вимушеним переселенням, втратою близьких та тривалим перебуванням у стресовому середовищі. Дані загальнонаціональних і міжнародних опитувань свідчать, що депресивні розлади виявляються у 20–25 % дорослого населення [16; 17; 18], а рівень посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб і біженців сягає 30–32 % [19; 20; 21].

У роботах українських дослідників наголошується, що психосоматичні симптоми – хронічна втома, головний біль, розлади сну, проблеми з травленням – у стресових умовах стають органічною частиною депресивних станів. Це підтверджує доцільність використання інтегративної моделі, яка працює одночасно з когнітивними, афективними та соматичними рівнями.

Війна створює додаткові фактори ризику для вразливих груп. Діти та підлітки, які пережили втрату батьків або змушені були тікати від бойових дій, демонструють високий рівень тривожності, нічних кошмарів і труднощів у навчанні. Ветерани та військовослужбовці часто стикаються з хронічними симптомами ПТСР, що ускладнює їхню соціальну адаптацію після повернення з фронту. Для жінок характерним є поєднання тривожних і депресивних симптомів із підвищеною соматизацією, що потребує комплексного терапевтичного втручання.

Пілотні програми застосування інтегративної психотерапії в Україні у 2022–2023 роках (Львів, Київ) продемонстрували позитивні результати: у 68 % учасників (ветерани та внутрішньо переміщені особи) зафіксовано зниження симптомів тривожності після 10–12 сесій; у 54 % – зменшення соматичних скарг (безсоння, біль, проблеми з травленням); більшість клієнтів відзначили особливу значущість емоційної налаштованості та залученості терапевта [16–20]. Ці дані корелюють із ключовими положеннями Ерскіна про контакт як центральний терапевтичний чинник.

Окремо слід відзначити зростання кількості звернень по психологічну допомогу серед переселенців у країнах Європейського Союзу. Згідно з аналітичними звітами Eurofound (2024), війна в Україні спричинила «безпрецедентний попит на послуги психічного здоров'я серед біженців», при цьому значна частина звернень пов'язана з втратою близьких, пережитою травмою та почуттям культурної ізоляції [22].

Особливого значення інтегративна психотерапія набуває у роботі з колективною травмою, яка є характерною для українського суспільства в умовах війни. Масові втрати, руйнування спільнот, примусове переселення та відчуття небезпеки створюють атмосферу соціальної дезінтеграції та недовіри. Інтегративний підхід, орієнтований на контакт, автентичний діалог та емоційну залученість, дозволяє не лише відновлювати індивідуальне психічне здоров'я, а й сприяти формуванню відчуття єдності та взаємної підтримки в громадах. Завдяки врахуванню реляційних потреб і поєднанню когнітивного, афективного, поведінкового та тілесного рівнів інтегративна психотерапія створює умови для опрацювання колективного болю та відновлення соціальної згуртованості, що є необхідним чинником стійкості суспільства в період воєнних викликів.

Таким чином, українські емпіричні дані підтверджують основні тези інтегративної психотерапії Ерскіна: робота з реляційними потребами, цілісне охоплення когнітивного, емоційного й тілесного рівнів та створення коригуючого досвіду безпечних стосунків у терапії. Це робить підхід надзвичайно актуальним у сучасних умовах війни та масової травматизації.



Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що інтегративна психотерапія є не лише ефективною у короткостроковій перспективі, але й забезпечує тривалі результати. Це особливо важливо для клієнтів із травматичним досвідом, для яких ключовим є формування безпечних стосунків і довіри у терапевтичному процесі.

**Висновки.** Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного аналізу дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо ефективності та доказової бази інтегративної психотерапії в сучасній психологічній практиці.

Інтегративна психотерапія Річарда Ерскіна демонструє високу результативність при роботі з широким спектром психічних розладів – від депресивних та тривожних станів до посттравматичних стресових розладів, особистісних дисфункцій та міжособистісних труднощів. На відміну від методів вузького спрямування, інтегративний підхід дозволяє працювати одночасно з когнітивними, афективними, поведінковими та тілесними вимірами досвіду клієнта. Така багатовимірність забезпечує більш глибокий та довготривалий терапевтичний ефект, що підтверджено результатами клінічних досліджень, лонгітюдних спостережень і метааналітичних оглядів.

Ефективність інтегративної психотерапії значною мірою зумовлена унікальною увагою до контакту, емоційної налаштованості та діалогічної взаємодії. Саме ці принципи створюють можливість для клієнта пережити досвід безпечних стосунків, відновити порушені реляційні потреби й інтегрувати травматичні спогади. Емпіричні дослідження підтверджують, що встановлення автентичного контакту та визнання феноменологічного досвіду клієнта є центральними чинниками терапевтичних змін.

Результати численних робіт доводять, що інтегративна психотерапія має не лише симптоматичний, але й структуроутворюючий ефект. Вона сприяє формуванню нових адаптивних патернів поведінки, розвитку емоційної стійкості та покращенню якості міжособистісних стосунків. Це підтверджує, що даний метод є не просто лікувальним втручанням, а й інструментом особистісного розвитку та підвищення життєвої компетентності.

У порівнянні з директивними методами інтегративна психотерапія має суттєві переваги. Вона не нав'язує клієнтові готових рішень, а створює простір для спільного дослідження його внутрішнього досвіду, що забезпечує більшу автономію та стійкість результатів. Директивні втручання, хоча й можуть бути ефективними у короткостроковій перспективі, часто не забезпечують глибинних змін і не працюють із реляційними потребами.

Інтегративна психотерапія демонструє високу крос-культурну адаптивність. Дослідження у мультикультурних громадах, постраждалих від військових травм, показали її успішність і довготривалу результативність. Це доводить, що метод здатен інтегрувати універсальні психологічні потреби з урахуванням культурних відмінностей, що робить його перспективним для глобального застосування.

Накопичені дані свідчать про наявність довготривалих ефектів інтегративної психотерапії. Дослідження Ogden, Minton & Pain (2006) та подальші огляди підтвердили, що позитивні зміни зберігаються протягом 6–12 місяців і більше після завершення терапії, що свідчить про її стабільний вплив на психічне функціонування клієнта.

Інтегративний підхід відкриває значні перспективи для розвитку міждисциплінарних програм психотерапії. Його теоретична гнучкість дозволяє поєднувати різні школи та методи, не втрачаючи цілісності. Це створює можливість для більш персоналізованих програм допомоги, що враховують індивідуальні особливості клієнта, його культурний та соціальний контекст.

Таким чином, можна зробити узагальнений висновок, що інтегративна психотерапія Ерскіна є науково обґрунтованим, доказово підтвердженим і практично ефективним методом, який поєднує у собі переваги різних психотерапевтичних напрямів і водночас уникає їхніх обмежень. Вона забезпечує не лише редукцію симптомів, а й відновлення



реляційних зв'язків, інтеграцію афективного та когнітивного досвіду, гармонізацію тілесних і психічних процесів.

Для подальшого розвитку наряду актуальними завданнями є:

- розширення кількості рандомізованих контрольованих досліджень у різних культурах і клінічних групах;
- вивчення нейропсихологічних механізмів впливу інтегративної психотерапії;
- розроблення спеціалізованих програм для профілактики психічних розладів та підтримки психічного здоров'я у кризових умовах.

Усі наведені дані дозволяють розглядати інтегративну психотерапію як одну з провідних парадигм сучасної психотерапії, що поєднує наукову доказовість, гнучкість у застосуванні та високу практичну ефективність.

### Список використаної літератури

1. Erskine, R. G. Inquiry, attunement, and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*. 1993. Vol. 23(4). P. 184–190.
2. Erskine, R. G. The methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*. 1996. Vol. 26(4). P. 316–328.
3. Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. *Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationships*. New York: Routledge, 1999.
4. Erskine, R. G. *Relational patterns, therapeutic presence: Concepts and practice of integrative psychotherapy*. London: Routledge, 2015.
5. Modic, K. *Effects of integrative psychotherapy on depression and anxiety*. Doctoral dissertation. University of Vienna, 2019.
6. Johnson, L. Integrative psychotherapy in multicultural PTSD treatment: A case series analysis. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2018. Vol. 28(3). P. 345–359.
7. Davis, M., & Thompson, H. Integrating somatic and CBT methods for generalized anxiety disorder: Clinical outcomes. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2021. Vol. 51. P. 215–228.
8. Rosendahl, J., Imholz, L., & Meyer, H. Effectiveness of integrative psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 674562.
9. Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.) *Handbook of psychotherapy integration*. 3rd ed. Oxford University Press, 2019.
10. Zarbo, C., Tasca, G. A., Cattafi, F., & Compare, A. Integrative psychotherapy works: Theoretical foundations and clinical effectiveness. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 6. Article 2021.
11. Limburg, K. et al. A randomized controlled trial evaluating integrative psychotherapeutic group treatment for functional vertigo and dizziness. *Journal of Clinical Medicine*. 2021. Vol. 10(10). Article 2215.
12. Lopresti, A. L. et al. The feasibility and efficacy of a brief integrative treatment for adults with depression and/or anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 2020. Vol. 25. Article 2515690X20937997.
13. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton, 2006.
14. Rosendahl, S. et al. Effectiveness of body psychotherapy: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 709798.
15. Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS). *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 901.
16. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я населення в умовах війни: клініко-психологічні особливості. *Медична психологія*. 2022. №2. С. 34–42.
17. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні прояви депресивних розладів: особливості клінічного перебігу. *Український вісник психоневрології*. 2017. №25(2). С. 67–73.
18. Орос М. М. Психічний стан внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. *Актуальні проблеми психології в умовах війни: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ, 2022. С. 45–52.

19. Lushchak, O. et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress among Ukrainians during the 2022–2023 war. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2023. Vol. 29. Article 100651.
20. Karstoft, K. I. et al. (Complex) PTSD in Ukrainian refugees: Prevalence and correlates. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 362. P. 23–33.
21. Kang, T. S. et al. Disability and post-traumatic stress symptoms in the Ukrainian war. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(5). P. 1204–1216.
22. Eurofound. *The Ukraine crisis: The mental health toll of the war*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2024.

## THE DEVELOPMENT OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PRACTICE

**Oleksandr Prosvietin**

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,  
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0002-3444-7612>  
e-mail: sanaprosvietin@gmail.com*

The article presents an in-depth analysis of the development of integrative psychotherapy and outlines its place among the leading approaches in contemporary psychotherapeutic practice. Integrative psychotherapy is defined as a multidimensional and flexible method that combines theoretical concepts and practical techniques from various psychotherapeutic schools to create a coherent and holistic system of working with the individual. Its relevance is determined by the increasing prevalence of mental disorders, the growing incidence of depression, anxiety and psychosomatic symptoms, as well as the profound impact of social crises, military conflicts, and cultural transformations on psychological well-being. Psychotherapeutic approaches that integrate evidence-based effectiveness with sensitivity to individual and cultural differences are becoming especially significant in today's world.

The central principles of integrative psychotherapy include authentic contact between client and therapist, dialogical engagement, emotional involvement, and the recognition of relational needs. By providing a safe space for contact and the experience of corrective emotional encounters, clients are given the opportunity to integrate traumatic events, restore a sense of wholeness, and develop healthier patterns of interaction. The therapeutic process aims not only at symptom reduction or relief of psychological distress but also at profound personality transformation, fostering self-regulation, conscious choice, and the capacity for authentic interpersonal relationships.

The practical significance of integrative psychotherapy lies in its universality and wide scope of application. It has demonstrated effectiveness in treating clinical conditions such as depression, generalized anxiety disorder, post-traumatic stress disorder, and psychosomatic manifestations, as well as in the field of personal growth and development. The method is actively applied in counseling, coaching, prevention of professional burnout, and educational initiatives aimed at enhancing emotional competence and communication skills. Of particular interest is the use of integrative psychotherapy in working with communities affected by war trauma, loss, forced migration, or other crisis situations.

From both a scientific and practical perspective, integrative psychotherapy demonstrates the potential to promote long-term positive change in mental health, support the restoration of psychological resources, and improve overall quality of life. Its combination of evidence-based grounding and humanistic sensitivity ensures relevance across diverse cultural and social contexts. Future research prospects include expanding the empirical evidence base, improving diagnostic tools for evaluating therapeutic outcomes, and adapting integrative methods to new fields of practice.

*Key words:* integrative psychotherapy, authentic contact, relational needs, dialogical engagement, emotional involvement, mental health, psychosomatic disorders, professional burnout, personal development, corrective emotional experience.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025  
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.11.2025  
Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9:2–051:355.1(477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.23>

## ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ЇЇ СУТНІСТЬ ТА ЗНАЧЕННЯ В РОБОТІ КАПЕЛАНІВ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

**Олексій Ходаківський**

*Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020,  
<https://orcid.org/0009-0000-4850-6017>  
e-mail: [khodakivskyi.o@gmail.com](mailto:khodakivskyi.o@gmail.com)*

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття життєздатності в сучасній науковій літературі з урахуванням міждисциплінарного контексту та важливості для капеланського служіння в умовах війни. Результати сучасних досліджень свідчать, що капеланська підтримка, спрямована на подолання моральної травми, розвиток резильєнтності та профілактику депресивних і суїцидальних проявів, є вагомим чинником зміцнення життєздатності військовослужбовців і ветеранів. Розглянуто тлумачення життєздатності в різних сферах знань (біології, екології, генетики, медицини, економіки, філософії) і виокремлено спільне ядро змісту поняття – здатність системи підтримувати, відновлювати і розвивати життя в мінливих, зокрема несприятливих, умовах.

У психологічному вимірі життєздатність представлена як інтегральна характеристика особистості, що поєднує разом такі аспекти: ресурсно-адаптивний (вміння управляти власними внутрішніми і зовнішніми ресурсами, пристосовуватись до умов середовища, долати труднощі та підтримувати цілісність особистості), екзистенційний (здатність до існування і функціонування незалежно від кризових чинників), системно-структурний (надпорядкове поняття, яке включає життєстійкість і резильєнтність як її компоненти) і самоактуалізаційно-розвивальний (здатність виходити за межі наявного досвіду, будувати нові моделі життєдіяльності). Проаналізовано підходи низки науковців, які розкривають багатовимірність і динамічність феномену життєздатності, її зв'язок із життєстійкістю, резильєнтністю, адаптивністю та творчою самореалізацією.

Узагальнено, що життєздатність особистості виступає як динамічна властивість, яка забезпечує здатність ефективно використовувати власні ресурси, зберегти цільність, адаптуватися до змін середовища та розвиватися в напрямку самореалізації.

Показано значення капеланського і психологічного супроводу у підтриманні, відновленні та розвитку життєздатності військовослужбовців, ветеранів і членів їхньої сім'ї в контексті тривалого стресового навантаження в умовах війни. Окреслено перспективу подальших досліджень у напрямку розкриття структури життєздатності особистості та методів її діагностики.

*Ключові слова:* життєздатність, життєстійкість, резильєнтність, адаптація, саморозвиток, капеланська підтримка, психологічна допомога, військовослужбовці.

**Актуальність дослідження.** Звичайне життя людини постійно пов'язане з викликами, стресами, травматичними подіями і кризовими ситуаціями. В Україні додатково на звичайні життєві важкі обставини накладається досвід війни, як постійний фон життя. Для великої частини наших співвітчизників, які стали до лав Сил Оборони України, а також членів їх родин рівень навантаження і стресу сягає свої максимумів. В цьому світлі надважливою є робота психологів, капеланів та інших фахівців по допомозі військовослужбовцям та їхнім сім'ям. Відповідно серед психологів, капеланів і науковців відзначається посилення уваги до механізмів підтримання життєздатності особистості,

умов збереження та зростання ефективності її життєдіяльності в середовищі постійного стресового навантаження.

В світлі зазначеного, актуальним завданням психологічної науки і практики є вивчення властивостей особистості, які є основою «виживання» людини в умовах постійного напруження та стресу. Однією з таких характеристик є життєздатність людини, вияв якої характеризує в загальному вигляді здатність людини до життя в соціумі. Вивчення даного феномену потребує щонайперше зосередження на розгляді його дефініції, а також понять близьких та співвідносних за змістом з життєздатністю. Саме це закладає тверді основи для побудови продуктивного наукового дослідження.

Відповідно **метою цієї статті** є аналіз наукової літератури з проблематики життєздатності задля уточнення змісту поняття життєздатність та дефініцій співвідносних з ним задля дослідження впливу роботи капеланів на цю властивість військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей.

Джерела для аналізу відбиралися за критеріями наукової достовірності, міждисциплінарної репрезентативності (біологія, психологія, соціальні науки, філософія) та релевантності до проблеми підтримання життєздатності особистості в умовах війни і капеланської роботи.

**Аналіз публікацій і виклад основного матеріалу дослідження.** Попередній досвід роботи з військовослужбовцями з метою підтримки і відновлення їхнього психічного здоров'я показав важливість міждисциплінарного підходу, в якому поряд з психологами також залучені і капелани. Так дослідження по роботі з моральною травмою військовослужбовців, по укріпленню резильєнтності бійців та членів їх сімей, по лікуванню депресії, регуляції стресу і профілактики суїциду показали важливий внесок капеланської роботи [1; 2; 3; 4]. Всі ці компоненти піклування про військовослужбовців, ветеранів і членів їх сімей є важливою частиною укріплення їхньої життєздатності.

Результати досліджень свідчать, що ефективна підтримка психічного здоров'я військовослужбовців потребує не лише клінічних чи психологічних втручань, а й духовно-морального супроводу, який забезпечують капелани. Такий інтегрований підхід формує цілісне бачення людини, у якому психічне, духовне, соціальне й тілесне взаємопов'язані. Враховуючи міждисциплінарний характер підтримки психічного здоров'я, доцільно звернутися до узагальнюючого поняття життєздатності, яке інтегрує біологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти функціонування людини. Саме тому наступним кроком дослідження є теоретичний аналіз змісту цього поняття, його структурних компонентів і наукових підходів до його розуміння в науці і зокрема в сучасній психології.

Згідно Словника Української Мови [5] **життєздатність** – це властивість за значенням життєздатний, тобто 1. Здатний зберігати, підтримувати життя. 2. перен. Здатний існувати, розвиватися.

Поняття життєздатність, життєздатний є вживаними не тільки в психології, але в інших галузях науки, таких як біологія, екологія, генетика, медицина, економіка і філософія.

В **біології** життєздатність (viability) – це здатність живого організму залишатись живим, підтримувати своє життя, ріст і розвиток. [6]

В **екології** життєздатність визначають як мінімальні умови для довготривалого існування та адаптації популяцій. [7, с. 2]

В **генетиці** генетична життєздатність – це здатність популяції завдяки наявній генетичній різноманітності підтримувати достатній рівень виживання, розмноження, стійкості та пристосованості у довгостроковій перспективі. [8, с. 320]

В **медицині** життєздатність плоду – це його здатність вижити поза маткою за умови надання медичної допомоги. [9, с. 2,4]

В економіці життєздатність – це здатність підприємства, проєкту або системи генерувати достатній прибуток і покривати поточні витрати, забезпечувати заміну засобів виробництва, обслуговувати борги та підтримувати функціонування в довгостроковій перспективі в умовах мінливого економічного середовища. [10, с. 290]

В філософії поняття життєздатності визначається, як здатність системи підтримувати автономне, безперервне існування, зберігаючи внутрішню стабільність і здатність адаптуватися до змін зовнішнього середовища. [11, с. 342]

Таким чином аналізуючи визначення життєздатності з різних сфер науки можна зробити висновок, що в усіх визначеннях зберігається спільне ядро значення – здатність підтримувати існування. Аналіз також дає змогу виділити спільні риси притаманні всім визначенням: збереження і підтримка життя; спроможність до відновлення, адаптації і розвитку; автономність і стійкість системи; тривалість існування в змінних умовах (часто мається на увазі несприятливих умовах).

В психологічній науковій літературі зустрічається розмаїття визначень поняття життєздатності.

Деякі дослідники [12, с. 144,145] визначають життєздатність, як здатність людини, що допомагає успішно адаптуватися у складному швидкоплинному середовищі. Згідно їхнім роздумам це поняття включає в себе здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (вміння впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (корегувати і планувати своє життя, досягати власних цілей, рухатись у визначеному напрямку). Життєздатність також розглядається, як індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища задля власного виживання, адаптації і розвитку. Життєздатність не є постійною якістю: вона змінюється в залежності від внутрішнього стану і зовнішніх умов, факторів ризику і захисних факторів.

З цього приводу Белкіна-Ковальчук та Мельничук [13, с. 12] вважають життєздатність здатністю індивіда існувати в широкому контексті безвідносно до факторів стресу і ризиків для існування. При цьому вони окремо виділяють поняття життєстійкості як здатності індивіда виживати в умовах стресу, труднощів чи кризи та адаптуватися до них. Це поняття визначає, як особистість може відновлюватися та зростати після складних обставин. У той же час, на їхню думку життєздатність вказує на здатність індивіда існувати і функціонувати в загальному контексті або в певних умовах. Це концепція, яка визначає, чи здатен індивід продовжувати існування без значущої загрози для власної життєздатності.

Інші дослідники [14, с. 418] вважають, що життєздатність і резильєнтність схожими за сенсом поняттями, але, на їх думку, вітчизняні науковці частіше розглядають саме життєздатність. Життєздатність розуміється, як здатність людини розпоряджатись ресурсами власного здоров'я і соціально прийнятим способом використовувати для цього своє оточення задля власної самореалізації, адаптації та інтеграції в суспільство. Таким чином, життєздатність постає своєрідним ресурсом в цьому процесі.

З цього приводу Хамініч [15, с. 164] розглядає життєздатність, як широке поняття, яке включає в себе резильєнтність. Він зауважує, що резильєнтність передбачає адаптацію і саморегуляцію в умовах стресу, а життєздатність має більш широкий зміст і охоплює не тільки обставини навантаження і стресу, але значно більше ситуацій, такі як нестандартні, творчі, надситуативні тощо. Тобто життєздатність включає функціонування особистості в повному спектрі життя: в сприятливих умовах, в нестандартних умовах, в умовах стресу, в умовах післястресового відновлення тощо.

Деякі дослідники [16, с. 24,25] вважають, що важливо чітко розділяти поняття «життєздатність» та «життєстійкість», звертаючи увагу на те, що основним функціональ-



ним компонентом життєздатності є життєстійкість, яка забезпечує стабільність особистості та виступає системоутворювальним фактором життєдіяльності.

На думку Германського та Кондратюка [17, с. 130], життєздатність можна розглядати як загальну здатність особистості до розвитку і творення нових форм власної життєдіяльності, що передбачає вихід за межі звичного досвіду в нові сфери активності та відкриття нових можливостей. Автори зазначають, що якби людина була лише життєстійкою, то це виключало би її розвиток. Життєздатність виявляється у таких характеристиках, як незалежність мислення, критичність і самостійність у судженнях, ведення конструктивної соціальної активності, самонавчання і самовиховання, відповідальність за власні дії, орієнтація на майбутнє, гармонійний розвиток і мотивація досягнення. Таким чином, життєздатність постає не лише як показник стійкості, а й як вияв потенціалу особистості до зростання, творчості і самореалізації [17, с. 130].

Узагальнюючи наведені визначення, можна зробити наступні висновки.

Поняття життєздатності в науковій психологічній літературі розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати, відновлювати й розвивати своє життя в умовах як сприятливих, так і стресових ситуацій.

Поняття життєздатності включає декілька важливих аспектів:

1. Ресурсно-адаптивний аспект: Маннапова, Радчук та інші підкреслюють, що життєздатність базується на вмінні управляти власними внутрішніми і зовнішніми ресурсами, пристосовуватись до умов середовища, долати труднощі та підтримувати цілісність особистості. Життєздатність не є сталою рисою, а змінюється під впливом контексту і наявності захисних чи ризикових факторів.

2. Онтологічно-екзистенційний аспект: Белкіна-Ковальчук, Хамініч та інші автори розглядають життєздатність ширше за межі подолання стресу - як здатність до самого існування і функціонування незалежно від кризових чинників. У цьому контексті життєстійкість та резильєнтність є лише частковими проявами життєздатності, що виявляються у ситуаціях випробувань.

3. Системно-структурний аспект: Кокун і Хамініч вказують, що життєздатність - це надпорядкове поняття, яке включає життєстійкість і резильєнтність як її компоненти. Життєстійкість виступає системоутворювальним елементом, що забезпечує стабільність, а резильєнтність - механізмом подолання стресу і відновлення.

4. Самоактуалізаційно-розвивальний аспект: Германський і Кондратюк акцентують на творчій і саморозвивальній природі життєздатності - здатності виходити за межі наявного досвіду, будувати нові моделі життєдіяльності, проявляти ініціативу, відповідальність і орієнтацію на майбутнє.

Отже, життєздатність можна визначити як динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно використовувати власні ресурси, адаптуватися до змін середовища, зберігати цілісність і розвиватися, досягаючи нових рівнів самореалізації та соціальної інтеграції.

Це поняття охоплює здатність функціонувати за нормальних умов, стійкість до руйнівних впливів важких обставин життя, а також потенціал до творчого зростання й оновлення, виступаючи центральним критерієм життєвої ефективності особистості.

Таким чином, робота капеланів і психологів значною мірою має бути зосереджена на підтриманні, відновленні і розвитку життєздатності військовослужбовців, ветеранів та їхніх сімей. Тому актуальним для подальшого дослідження є розкриття структури життєздатності особистості та методів її діагностики.



### Список використаної літератури

1. Carey L. B., Hodgson T. J. Chaplaincy, Spiritual Care and Moral Injury: Considerations Regarding Screening and Treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Т. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00619>.
2. How Military Chaplains Strengthen the Moral Resilience of Soldiers and Veterans: Results From a Case Studies Project in the Netherlands / C. Schuhmann та ін. *Pastoral Psychol.* 2023. Т. 72. С. 605–624. URL: <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01097-5>.
3. Help-seeking from clergy and spiritual counselors among veterans with depression and PTSD in primary care / L. M. Bonner та ін. *Journal of Religion and Health*. 2013. Т. 52. С. 707–718. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9671-0>.
4. Chaplain Training in Evidence-Based Practices to Promote Mental Health and Improve Care for Suicidality in Veterans and Service Members / J. Wortmann та ін. *Archives of suicide research : official journal of the International Academy for Suicide Research*. 2023. Т. 27. С. 122–134. URL: <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1972884>.
5. Словник української мови. Український мовно-інформаційний фонд НАН України. URL: <https://sum20ua.com/Entry/search/життєздатний> (дата звернення: 10.10.2025).
6. *Biology online. Dictionary*. URL: <https://www.biologyonline.com/dictionary/viability> (дата звернення: 10.10.2025).
7. A comparison of population viability measures / M. Trouillier та ін. *Ecology and evolution*. 2023. Т. 13. URL: <https://doi.org/10.1002/ece3.9752>.
8. Lacy R. C. Importance of Genetic Variation to the Viability of Mammalian Populations. *Journal of Mammalogy*. 1997. Т. 78. С. 320–335. URL: <https://doi.org/10.2307/1382885>.
9. Romanis E. C. Is 'viability' viable? Abortion, conceptual confusion and the law in England and Wales and the United States. *Journal of law and the biosciences*. 2020. Т. 7. URL: <https://doi.org/10.1093/jlb/lsaa059>.
10. Approaches to estimation the farm-level economic viability and sustainability in agriculture: A literature review. / J. Spicka та ін. *Agricultural Economics*. 2019. Т. 65–6. С. 289–297. URL: [https://agricecon.agriculturejournals.cz/artkey/age-201906-0005\\_approaches-to-estimation-the-farm-level-economic-viability-and-sustainability-in-agriculture-a-literature-revi.php](https://agricecon.agriculturejournals.cz/artkey/age-201906-0005_approaches-to-estimation-the-farm-level-economic-viability-and-sustainability-in-agriculture-a-literature-revi.php).
11. Schwaninger M. Theories of viability: a comparison. *Systems Research and Behavioral Science*. 2006. Т. 23–3. С. 337–347. URL: <https://doi.org/10.1002/sres.731>.
12. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Т. 44 : 1. С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psychol\\_2012\\_44%281%29\\_\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_44%281%29__18) (дата звернення: 13.10.2025).
13. Белкіна-Ковальчук О., Мельничук Д. Життєстійкість у системі споріднених понять. *Взівливість. Humanitas*. 2024. Т. 1. С. 10–18. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.2>.
14. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. Т. 2. С. 415–423. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>.
15. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2016. Т. 2, вип. 6. С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhnp\\_2016\\_6\(2\)\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhnp_2016_6(2)__30) (дата звернення: 14.10.2025).
16. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
17. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. Т. 12. С. 129–132. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhst\\_2016\\_12\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhst_2016_12_29) (дата звернення: 16.10.2025).

## PERSONAL VIABILITY: ITS ESSENCE AND SIGNIFICANCE IN THE WORK OF CHAPLAINS WITH MILITARY PERSONNEL

**Oleksii Khodakivsky**

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynskyi,  
26, Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, 65020  
<https://orcid.org/0009-0000-4850-6017>  
e-mail: [khodakivskyi.o@gmail.com](mailto:khodakivskyi.o@gmail.com)*

The article presents a theoretical analysis of the concept of viability in contemporary scientific literature, taking into account its interdisciplinary context and its importance for chaplaincy work in wartime conditions. Recent studies indicate that chaplain support aimed at addressing moral injury, fostering resilience, and preventing depressive and suicidal behaviors is a significant factor in strengthening the viability of service members and veterans. The interpretation of viability is examined across various fields of knowledge - biology, ecology, genetics, medicine, economics, and philosophy - with a focus on identifying the common conceptual core: the ability of a system to sustain, restore, and develop life under changing, and particularly adverse, conditions.

In the psychological dimension, personal viability is presented as an integrative characteristic of personality that combines several aspects: a resource-adaptive aspect (the ability to manage internal and external resources, adapt to environmental conditions, overcome difficulties, and maintain personal integrity); an existential aspect (the ability to exist and function independently of crisis factors); a systemic-structural aspect (a higher-order concept encompassing hardiness and resilience as its components); and a self-actualizing and developmental aspect (the ability to transcend existing experience and build new models of life activity).

The article analyzes the approaches of several scholars who reveal the multidimensional and dynamic nature of the phenomenon of viability and its interrelation with hardiness, resilience, adaptability, and creative self-realization.

It is concluded that personal viability functions as a dynamic quality ensuring the ability to use one's own resources effectively, preserve integrity, adapt to environmental changes, and develop toward self-realization. The paper also highlights the role of chaplaincy and psychological support in maintaining, restoring, and fostering the viability of service members, veterans, and their families under prolonged wartime stress. Prospects for further research are outlined, particularly regarding the structure of personal viability and methods for its psychological assessment.

*Key words:* viability, hardiness, resilience, adaptation, self-development, chaplain support, psychological assistance, military personnel.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9:316.6:316.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.24>

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНО-ОРІЄНТАЦІЙНОГО ВИМІРУ ЗГУРТОВАНOSTІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Ольга Цукур

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна, 04070,  
<https://orcid.org/0000-0003-0886-0091>  
[olga.tsukur@gmail.com](mailto:olga.tsukur@gmail.com)*

У статті розкрито методологічні засади дослідження ціннісно-орієнтаційного виміру соціальної згуртованості українського суспільства в умовах війни. Війна визначається як граничний стан соціального буття, у якому проявляються глибинні механізми інтеграції та дезінтеграції суспільства. Наголошується, що саме ціннісна площина набуває ключового значення, забезпечуючи смислову та моральну опору колективної свідомості, підтримку солідарності й духовної стійкості. Показано, що ціннісна згуртованість виступає психологічним механізмом подолання хаосу, формуючи готовність до взаємодії, допомоги та самопожертви. Узагальнено сучасні теоретичні підходи до осмислення феномену соціальної згуртованості. Виокремлено два основні напрями її розуміння – ціннісну гомогенність і ціннісну гетерогенність, які відображають різні способи забезпечення суспільної єдності. Акцентовано увагу на відсутності методологічної визначеності статусу ціннісного компонента у структурі соціальної згуртованості, а також на необхідності поєднання аксіологічного, соціокультурного та поведінкового вимірів у єдиній інтегративній моделі. У межах емпіричного дослідження запропоновано змішану методологію аналізу, що поєднує кількісні та якісні підходи. На основі експертних оцінок і анкетування виокремлено п'ять ключових ціннісно-орієнтаційних площин соціальної згуртованості: політико-громадянську, сімейно-родинну, етико-релігійну, культурно-ціннісну та соціально-гуманістичну. Визначено їх функції у воєнних умовах: політико-громадянська забезпечує мобілізацію та легітимацію спільного спротиву; сімейно-родинна – емоційну підтримку та збереження життя; етико-релігійна – духовну опору; культурно-ціннісна – символічну єдність і самоідентифікацію; соціально-гуманістична – взаємодопомогу й моральну стійкість. Підкреслено, що взаємовплив зазначених площин створює багатовимірний простір ціннісної інтеграції, який визначає стійкість і здатність суспільства до консолідації в екстремальних умовах. Збалансованість ціннісно-орієнтаційних складників розглядається як показник зрілості соціальної спільноти, тоді як їх розрізненість свідчить про зростання соціальної напруги та загрозу дезінтеграції. Перспективи подальших досліджень убачаються у поглибленні емпіричного аналізу динаміки ціннісних орієнтацій українського суспільства, вивченні зв'язку між рівнем ціннісної узгодженості та готовністю до соціальної взаємодії.

*Ключові слова:* цінності, єдність, солідарність, ціннісно-орієнтаційні площини, суспільство.

**Постановка проблеми.** Війна є граничним станом існування суспільства, який оголює глибинні механізми його інтеграції та дезінтеграції. У таких умовах саме ціннісно-орієнтаційний вимір набуває визначального значення, оскільки забезпечує смислову й моральну опору колективної свідомості, підтримує почуття єдності, гідності та допомагає окреслити цілі. Психологічно ціннісна згуртованість в умовах війни постає як механізм подолання хаосу, коли спільні ідеали, моральні принципи та символи перетворюються на ресурс виживання, взаємопідтримки і солідарності. Вона проявляється не лише в єдності

переконань, а й у поведінковій однастайності – готовності діяти спільно, допомагати, жертвувати, захищати.

Соціальна згуртованість у воєнний період виступає (крім політичної чи соціальної категорії) ціннісно-психологічним феноменом, у якому відображається глибинна система моральних орієнтирів суспільства. В кризових умовах ця система зазнає суттєвих трансформацій, проте не руйнується, а навпаки – вона консолідується навколо екзистенційних і гуманістичних цінностей, які забезпечують єдність, моральну стійкість і життєздатність нації.

Українське суспільство перебуває в процесі глибокої переорієнтації ціннісних орієнтацій. Війна, кризи й соціальні потрясіння актуалізували гуманістичні цінності – гідність, свободу, відповідальність, взаємодопомогу, патріотизм. Ці цінності стають моральною опорою національної консолідації. Вони об'єднують громадян незалежно від етнічних, регіональних чи соціальних відмінностей, сприяючи формуванню спільного духовного поля.

Водночас залишається актуальною проблема співвідношення декларованих і реально діючих цінностей. Соціальна згуртованість може існувати на рівні офіційних гасел, але не проявлятися в практиках щоденної взаємодії. Тому психологічне дослідження має виявляти не лише цінності, які люди проголошують, а й ті, що визначають їхню поведінку, моральні вибори й ставлення до інших.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій та виокремлення невирішених частин загальної проблеми.** У сучасному науковому дискурсі ціннісний вимір розглядається як один із ключових компонентів соціальної згуртованості, що визначає її глибинну сутність та механізми формування. У більшості дефініцій поняття «соціальна згуртованість» дослідники апелюють до категорії «спільних цінностей» (shared values), які формують основу суспільної інтеграції, довіри та взаємодопомоги [1]. Зокрема, у моделі п'яти дихотомій соціальної згуртованості, розробленій Дж. Дженсон, ціннісний компонент проявляється через осі «приналежність – ізоляція» та «прийняття – неприйняття», що акцентують увагу на ролі спільних цінностей і колективних ідентичностей як підґрунтя соціальної єдності [2]. У своїй концепції авторка підкреслює, що соціальна згуртованість характеризується наявністю спільних цінностей і громадянської культури, заснованої на взаємоповазі та соціальному контролі. Подібну думку розвивають Е. Кернс та Р. Форрест, які визначають згуртоване суспільство як таке, у якому його члени поділяють спільні цінності, що дозволяє окреслити спільні цілі, моральні принципи та норми поведінки [3]. Таке розуміння надає соціальній згуртованості гуманістичного змісту, розглядаючи її не лише як атрибут соціальної структури, а як результат соціальних практик.

Серед сучасних теоретичних підходів до проблеми ціннісного підґрунтя згуртованості виділяються два концептуальні напрями: ціннісна гомогенність та ціннісна гетерогенність. Прихильники першого (Д. Шифер та Дж. Нолл) виходять із того, що ціннісний консенсус і єдність моральних норм сприяють суспільній стабільності та узгодженості соціальних дій [4]. Другий підхід (К. Фонсека) наголошує на значущості прийняття різноманіття, толерантності, поваги та взаємності як засад конструктивного співіснування у демократичних суспільствах [5].

У дослідженнях Е. Гріна та Дж. Джанмаата здійснено спробу типологізувати вияви соціальної згуртованості, що демонструє варіативність її ціннісного наповнення залежно від соціокультурного контексту [1]. Такий підхід підкреслює різноплановість феномену соціальної згуртованості та неможливість універсалізації її ціннісної структури. Водночас методологічна лінія, започаткована Дж. Чаном [6] і продовжена Дж. Боттоні [1], пропонує виключити ціннісний компонент із визначення поняття соціальної згуртованості, аналізуючи його опосередкований вплив через соціокультурні та економічні чинники. Проте навіть такі підходи, попри декларовану нейтральність, фактично мають аксіологічне під-

грунтя, адже довіра, готовність до співпраці та взаємодопомога є безпосередніми проявами цінностей колективізму та гуманізму.

Попри значну кількість досліджень, у науковому полі зберігається низка невирішених питань. По-перше, відсутня методологічна визначеність щодо статусу ціннісного компонента у структурі соціальної згуртованості: чи виступають цінності її чинником, складником чи результатом. По-друге, недостатньо дослідженим залишається співвідношення декларованих і реалізованих цінностей, що визначає різницю між потенційним і реальним станом згуртованості. По-третє, невирішеним залишається питання універсальності набору цінностей згуртованого суспільства, який змінюється залежно від культурних і політичних контекстів. І, нарешті, актуальною є потреба у створенні інтегративної методологічної моделі вивчення соціальної згуртованості, яка б поєднувала ціннісний, соціокультурний і поведінковий виміри у межах різних ціннісно-орієнтаційних площин.

**Метою статті є** розкриття методологічних засад вивчення ціннісно-орієнтаційного виміру згуртованості українського суспільства в умовах війни.

**Результати дослідження.** У сучасних соціально-психологічних дослідженнях соціальна згуртованість розглядається як багаторівневе явище, що охоплює когнітивні, емоційні та ціннісно-нормативні компоненти. Ціннісно-орієнтаційний вимір у цьому контексті є стрижневим, оскільки саме він визначає спільні смисли, ідеали та орієнтири, навколо яких консолідується суспільство. Цінності виконують функцію інтегратора соціальної системи: вони координують поведінку, регулюють міжособистісні взаємини, задають межі прийнятного та бажаного. У межах соціальної згуртованості вони виступають «м'якими» механізмами соціального впорядкування, що діють через внутрішнє прийняття, а не зовнішній примус.

Критерії емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій українського суспільства як основи соціальної згуртованості сформовані на засадах низки наукових положень. Передусім вони спираються на уявлення про особистість як суб'єкта власної життєтворчості та духовного розвитку (І. Бех, О. Киричук, В. Роменець, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.), а також на моделі емпіричного вимірювання соціальної згуртованості (Дж. Чан). Методологічною основою виступають і: етогенічний підхід Р. Харре; положення про взаємозв'язок мотивів, намірів і цілей у життєдіяльності особистості (Х. Хекгаузен); ідеї про цінності як маркер національної та етнічної ідентичності (В. Левицький); а також концепції формування етнічної ідентичності українського студентства (О. Дейнеко). У цьому контексті важливими є також культурно-ціннісний підхід (Т. Стефаненко), який трактує цінності як похідні культурного простору, локалізовані в духовних традиціях етносу. Доповнюють аксіологічну базу дослідження класичні положення про зв'язок ціннісних орієнтацій із мотивацією, самоактуалізацією та активністю особистості (А. Маслоу), а також уявлення Г. Балла про цінності як чинник спрямованості та сенсу діяльності.

Аналіз наукових джерел, щодо дослідження ціннісних орієнтацій українського суспільства як основи соціальної згуртованості, дав змогу ознайомитися з можливостями кількісної та якісної методології вивчення обраної наукової теми. З огляду на поставлені завдання було обрано процедуру проведення дослідження змішаного типу. Надійність та вірогідність результатів забезпечувалася методологічним обґрунтуванням його вихідних позицій; використанням взаємодоповнюючих методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження. Поєднання кількісних і якісних методів (вимірювання, обробці, інтерпретації результатів) дало можливість всебічно *вивчити* ціннісний вимір згуртованості («згуртованість через спільність уявлень, переконань, поглядів») та *описати* ціннісно-орієнтаційні площини соціальної згуртованості в межах яких відбувається єднання/поляризація українського суспільства.

З метою забезпечення репрезентативності вибірки змісту було застосовано таку неформалізовану процедуру отримання емпіричних даних, як бесіда. Метою бесіди було визначення ціннісної основи солідаризації суспільства, а саме, тих цінностей які, на думу експертів, сприяють об'єднавчим/поляризаційним процесам у суспільстві. Отримані дані дозволили виокремити групи ціннісних орієнтацій: політико-громадянські; сімейно-родинні; етико-релігійні. Ця інформація була використана для розробки авторської анкети «Війна: ключові цінності українського суспільства», що спрямована на визначення ціннісних площин в межах яких конструється соціальна згуртованість українського суспільства.

Серед *індикаторів*, які визначають ціннісну систему українського суспільства в умовах війни, було отримано наступні:

- громадянська відповідальність;
- загальна міжособистісна довіра (горизонтальний вимір);
- готовність до співпраці та допомоги;
- відторгнення старих цінностей і формування нових;
- характер консолідуючих дій з боку різних суб'єктів в умовах війни;
- відчуття належності й ідентичності;
- готовність особистості до формування нових якостей та/або залучення додаткових ресурсів;
- соціальна участь і динамізм громадянського суспільства;
- добровільність і пожертвування;
- наявність чи відсутність основних міжгрупових союзів чи розколів;
- довіра до державних діячів та основних соціальних інститутів;
- політична участь (активність);
- можливості для повноцінної реалізації особистістю своїх мотивів, прагнень, цінностей, інтересів.

Систематизація отриманих відповідей (опис ключової феноменології) дозволила нам утворити три групи, з яких перша містила відповіді, які стосувалися групи цінностей, що визначали політико-громадянські орієнтації, друга – стосувалася групи цінностей, що визначали сімейно-родинні орієнтації, третя – містила перелік, що висвітлював етико-релігійні орієнтації суспільства в умовах війни. Це дозволило у структурі ціннісно-орієнтаційного поля виокремити кілька ключових площин, які забезпечують різні аспекти соціальної єдності: політико-громадянську, сімейно-родинну, етико-релігійну, культурно-ціннісну та соціально-гуманістичну. Саме їх взаємодія визначає глибину і стійкість суспільної інтеграції.

*Політико-громадянська площина* соціальної згуртованості ґрунтується на системі цінностей, що формують громадянську ідентичність, відповідальність і готовність до участі у справах суспільства. До базових політико-громадянських цінностей належать: свобода, рівність, справедливість, солідарність, довіра до інституцій, дотримання правових норм і відчуття громадянського обов'язку. У соціально-психологічному вимірі ця площина проявляється через такі феномени, як громадянська участь, політична культура, соціальна довіра. Згуртованість формується тоді, коли громадяни ідентифікують себе як частину політичного «ми» і відчують особисту залученість до спільної справи – розбудови держави. Дефіцит цінностей довіри, справедливості чи легітимності веде до політичного відчуження, зростання соціальної апатії та зниження рівня суспільної консолідації.

*Сімейно-родинна площина* соціальної згуртованості є основою емоційного та морального єднання суспільства. Вона ґрунтується на таких цінностях, як любов, турбота, вірність, взаємоповага, підтримка, збереження родинних традицій і наступність поколінь. Сім'я



виступає первинним осередком соціалізації, де формуються навички довіри, емпатії, відповідальності – тобто ті психологічні ресурси, які згодом переносяться на ширші соціальні контексти. Згуртованість родини підсилює згуртованість суспільства: чим міцніші горизонтальні зв'язки на мікрорівні, тим стійкіша соціальна структура загалом. Ослаблення родинних зв'язків, знецінення сімейних норм і поширення егоцентричних моделей поведінки призводить до «ерозії» соціального капіталу та зниження суспільної єдності.

*Етико-релігійна площина* уособлює морально-ціннісні засади соціального життя, які визначають духовно-етичний зміст людської поведінки. Вона включає уявлення про добро і зло, совість, гідність, милосердя, віру, жертвність і духовне покликання. Релігійні та моральні норми функціонують як механізми внутрішнього саморегулювання, що підтримують соціальну згуртованість навіть за відсутності зовнішнього контролю. Вони сприяють формуванню моральної спільності, солідарності, здатності до прощення й емпатії. Під час кризових періодів, зокрема воєнних дій, саме ця площина стає джерелом духовної сили, стійкості й надії, забезпечуючи моральну опору для суспільства. Деградація моральних орієнтирів призводить до розмивання духовних засад соціального життя.

*Культурно-ціннісна площина* забезпечує ідентифікацію індивіда із соціальною спільнотою через спільність символів, традицій, мови, звичаїв, історичної пам'яті та культурної спадщини. Саме культура забезпечує наступність поколінь, єдність у розумінні національних сенсів, і, тим самим, виступає психосоціальним ґрунтом згуртованості. Культурно-ціннісна інтеграція формує колективну ідентичність, сприяє розвитку національної самосвідомості й підтримує внутрішню стабільність суспільства. Втрата культурних орієнтирів або насадження чужих ціннісних моделей викликає культурну дезорієнтацію, розрив зв'язків між поколіннями та ослаблення національної єдності.

*Соціально-гуманістична площина* об'єднує суспільство навколо визнання цінності людського життя, гідності, рівності, толерантності, солідарності та взаємопідтримки. Це – площина гуманістичної етики, де домінує уявлення про людину як найвищу соціальну цінність. Високий рівень соціально-гуманістичної згуртованості проявляється у волонтерських ініціативах, взаємодопомозі, емпатії, миротворчій діяльності. Порушення гуманістичних цінностей веде до дегуманізації суспільства, посилення агресії та конфліктності, руйнуючи психологічні основи соціального єднання.

Ціннісно-орієнтаційні площини соціальної згуртованості в умовах війни формують ієрархічно інтегровану систему, у якій кожен рівень підсилює інші (таблиця 1).

Таблиця 1

| № з/п | Площина                | Ключові цінності                             | Функція у воєнних умовах                          |
|-------|------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.    | Політико-громадянська  | Патріотизм, рівність, справедливість, довіра | Мобілізація, легітимація спільного спротиву       |
| 2.    | Сімейно-родинна        | Любов, турбота, відповідальність             | Емоційна підтримка, збереження життя              |
| 3.    | Етико-релігійна        | Віра, гідність, милосердя                    | Духовна опора, моральна стійкість                 |
| 4.    | Культурно-ціннісна     | Мова, історична пам'ять, традиція            | Символічна єдність, самоідентифікація             |
| 5.    | Соціально-гуманістична | Людяність, солідарність, емпатія             | Взаємодопомога, підтримка, психологічна стійкість |

Кожна з окреслених площин має власну функцію у структурі соціальної згуртованості:

- політико-громадянська – забезпечує нормативно-правову інтеграцію;

- сімейно-родинна – гарантує емоційну стабільність і підтримку;
- етико-релігійна – формує моральний каркас суспільства;
- культурно-ціннісна – підтримує символічну ідентичність і сталість традицій;
- соціально-гуманістична – спрямовує розвиток на основі гуманізму та взаємоповаги.

Їх взаємодія створює багатовимірний простір ціннісної інтеграції, який визначає здатність суспільства до єдності, стійкості та розвитку навіть у кризових умовах. Збалансованість цих площин є показником зрілості соціальної спільноти, а їхня деформація – індикатором соціальної напруги й дезінтеграції.

**Висновки.** Ціннісно-орієнтаційні площини функціонують у взаємодії, формуючи багаторівневу систему соціально-психологічної єдності. Їхнє ієрархічне співвідношення відображає адаптивну динаміку суспільства у кризових умовах: від екзистенційної безпеки – до соціально-гуманістичних і культурних пріоритетів. Така структура є не лише основою виживання, а й потенціалом відновлення духовного й морального порядку після війни. Поступово в суспільній свідомості закріплюється нова ієрархія моральних пріоритетів, де домінують гуманістичні, духовно-громадянські та соціально відповідальні орієнтації. Цінності жертвності, солідарності, віри та надії стають системоутворювальними для відновлення соціальної довіри та інтеграції після війни. Саме тому ціннісно-орієнтаційні площини згуртованості можна розглядати як психологічний механізм самоорганізації нації, що визначає її здатність до спротиву, відновлення та духовного зростання в умовах екзистенційної кризи.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що ціннісна основа соціальної згуртованості в умовах війни виконує функцію морального «каркаса» нації, який забезпечує не лише психологічну стійкість, але й потенціал для відновлення та розвитку суспільства. Вона стає чинником збереження соціальної рівноваги, символічної єдності та культурної ідентичності, що набуває особливої ваги у періоди національних випробувань.

Перспективи подальших досліджень убачаються у поглибленні емпіричного аналізу динаміки ціннісних орієнтацій українського суспільства, вивченні зв'язку між рівнем ціннісної узгодженості та готовністю до соціальної взаємодії.

### Список використаної літератури

1. Дейнеко О.О. Аксіостратегії згуртованого суспільства: ціннісна гомогенність, ціннісна гетерогенність чи «відмова від цінностей»? Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2021, 89, 44-55. DOI: <https://doi.org/10.32840/2707-9147.2021.89.5>
2. Jenson Jane. Defining and measuring social cohesion. Commonwealth Secretariat : UNRISD, November 2011. 34 p.
3. Kearns Ade, Ray Forrest. Social Cohesion and Multilevel Urban Governance. Urban Studies. 2000. Vol. 37. № 5-6. P. 995-1017
4. Schiefer D., Noll der van J. The Essentials of Social Cohesion: A Literature Review. Social Indicators Research. 2017. № 132. P. 579-603.
5. Xavier Fonseca, Lukosch Stephan, Brazier Frances. Social Cohesion Revisited: a New Definition and How to Characterize It. Innovation: The European Journal of Social Science Research. 2019. № 32 (2). P. 231-253.
6. Chan J., To H., Chan E. Reconsidering social cohesion: Developing a definition and analytical framework for empirical research. Social indicators research. 2006. № 75 (2). P. 273-302

## METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR STUDYING THE VALUE-ORIENTATIONAL DIMENSION OF SOCIAL COHESION IN UKRAINIAN SOCIETY IN WAR CONDITIONS

**Olha Tsukur**

*Institute of Social and Political Psychology  
of the National Academy of Sciences of Ukraine,  
15, Andriivska Str., Kyiv, Ukraine, 04070,  
<https://orcid.org/0000-0003-0886-0091>  
e-mail: [olga.tsukur@gmail.com](mailto:olga.tsukur@gmail.com)*

The article reveals the methodological foundations for studying the value-orientational dimension of social cohesion in Ukrainian society under wartime conditions. War is defined as a boundary state of social existence in which the deep mechanisms of integration and disintegration of society become evident. It is emphasized that the value dimension acquires a key significance by providing semantic and moral support for collective consciousness, sustaining solidarity, and fostering spiritual resilience. The study demonstrates that value-based cohesion functions as a psychological mechanism for overcoming chaos, shaping readiness for interaction, mutual aid, and self-sacrifice. Contemporary theoretical approaches to understanding the phenomenon of social cohesion are summarized. Two main directions of its interpretation are identified – value homogeneity and value heterogeneity, which represent different ways of ensuring social unity. Attention is drawn to the lack of methodological clarity regarding the status of the value component within the structure of social cohesion, as well as to the need for integrating axiological, sociocultural, and behavioral dimensions within a unified model. Within the empirical part of the research, a mixed-method approach combining quantitative and qualitative methods is proposed. Based on expert assessments and surveys, five key value-orientational dimensions of social cohesion are identified: political-civic, family-kin, ethical-religious, cultural-value, and social-humanistic. Their functions in wartime are defined as follows: the political-civic dimension ensures mobilization and legitimization of collective resistance; the family-kin dimension provides emotional support and preservation of life; the ethical-religious dimension offers spiritual grounding; the cultural-value dimension fosters symbolic unity and self-identification; and the social-humanistic dimension ensures mutual assistance and moral endurance. It is emphasized that the interaction among these dimensions creates a multidimensional space of value integration that determines the resilience and capacity of society for consolidation under extreme conditions. The balance of value-orientational components is considered an indicator of societal maturity, while their fragmentation indicates increasing social tension and the risk of disintegration. Future research should deepen the empirical analysis of the dynamics of value orientations in Ukrainian society and explore the relationship between the level of value coherence and readiness for social interaction.

*Key words:* values, unity, solidarity, value-orientational dimensions, society.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.25>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УБД ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

**Ірина Чорна**

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,  
вул. Руська, 59, м. Тернопіль, Україна, 46001  
<https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>  
e-mail: irynachorna-@ukr.net*

**Василь Білобран**

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,  
вул. Руська, 59, м. Тернопіль, Україна, 46001  
e-mail: bilobran.vasyl@gmail.com*

У статті здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Встановлено, що існуючі сучасні теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Розкрито зміст психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного, системного підходів, теорії соціального навчання. Встановлено, що усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу. Розкрито науково-психологічні передумови адаптації сучасних військовослужбовців. Виявлено, що такі індивідуально-психологічні якості військовослужбовців, як особистісні характеристики, емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Важливими є й фізіологічні та соціокультурні фактори. Встановлено, що ефективність адаптації визначають психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя. Вказано на важливу роль у процесі адаптації психологічної служби та реабілітаційних програм, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію та допомогу у подоланні ПТСР. Розкрито значення соціальної інтеграції, емоційної підтримки рідних та оточення. зазначено роль державної підтримки ветеранів війни. Емпірично досліджено та представлено аналіз результатів досліджень психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя. Встановлено, що більшість ветеранів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних можливостей для інтеграції в мирне суспільство. Обґрунтовано необхідність психологічного супроводу процесу адаптації ветеранів.

*Ключові слова:* адаптація, ветеран, стресостійкість, емоційна стійкість, мотивація, соціалізація.

**Постановка проблеми.** Дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя є надзвичайно високою, оскільки цей процес охоплює значну частину суспільства і має далекосяжні наслідки для соціальної стабільності та психічного здоров'я країни. Після закінчення активних бойових дій, ветерани, повертаючись до цивільного життя, стикаються з цілим спектром проблем, що значно ускладнює їхню реінтеграцію в соціум. Це включає в себе не лише фізичні, але й психологічні труднощі, що потребують комплексного вивчення і наукового осмислення. Тому важливо звернути увагу на дослідження цього процесу з метою виявлення найбільш ефективних стратегій допомоги ветеранам у поверненні до цивільного життя.

Оскільки війна залишає глибокі шрами на психічному здоров'ї людини, зрозуміло, що ветерани можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психологічними порушеннями. Указані стани можуть значно ускладнити повернення до цивільного життя, впливаючи на здатність ветеранів адаптуватися до нових умов, знаходити роботу, відновлювати стосунки з родиною та суспільством та ін.

Як показує аналіз наукової літератури (В. Алексеєнко, Є. Балабушка, О.Бойко, М. Гіневський, І. Гузенко, Н. Зарецька, Д. Зубовський, В. Крайнюк, П. Криворучко, І. Ліпатов, О. Мельник, В. Невмержицький, Є. Потапчук, Є. Самойлов, О. Сафін, О. Хміляр, С. Чистяков, В. Ягупов та ін.), однією з основних проблем, які ветерани можуть зіткнутися після повернення, є соціальна ізоляція. Вони часто не можуть знайти спільну мову з іншими членами суспільства, які не пережили жахів війни. Це може призвести до емоційної відчуженості, погіршення міжособистісних стосунків і соціальної депривації. Не менш важливою є проблема психологічної підтримки ветеранів, особливо у контексті ПТСР. Тому важливими є теоретичні й емпіричні дослідження різноманітних психологічних аспектів адаптації УБД до цивільного життя.

**Мета статті** – теоретичний аналіз та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Завдання:

1. Провести аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити науково-психологічні передумови адаптації сучасних військово-службовців.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

**Виклад основного матеріалу.** Початок військової служби асоціюється з процесом адаптації до життя в умовах бойових дій та їх впливу на психіку УБД. У розрізі цієї проблеми часто виникає феномен дезадаптації воїна до військової служби. В результаті досліджень нами було виокремлено індивідуально-особистісні та психологічні чинники дезадаптації. Проте, розуміння особливостей військової служби, знання психології особистості та врахування їх у процесі психокорекції дезадаптації військовослужбовців, забезпечує ефективність корекційних заходів психолога [5, с.124].

Не менш значущою є проблема адаптації ветерана війни до цивільного життя. Проблема адаптації військовослужбовців до життя після демобілізації стала предметом дослідження психологів практиків, науковців: К. Герберт, О. Климишин, К. Островська, І. Островський, І. Осьодло, Є. Потапчук, А. Романишин, І. Сулятицький, Г. Циганенко, О. Хайрулін, І. Чорна та інших.

Грунтовний аналіз травм війни, особливостей психологічних станів при травмі, ПТСР, розробка напрямків психологічної допомоги, соціальної дезадаптації УБД здійснено у комплексному дослідженні групи Львівських науковців. Вчені вважають, що «велика частина з тих, кому війна завдала психічних травм і деформувала нормальний душевний стан надовго залишається з наслідками, які переходять у ПТСР» [ 3, с.5].

Як свідчить практичний досвід психологічного супроводу та реабілітації УБД, бійці із високим рівнем сформованості емоційно-вольової стійкості менше піддаються ризику розвитку ПТСР [ 6, с.84].

Існуючі теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Психоаналітичний підхід визначає внутрішні конфлікти особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через про-

цеси, пов'язані з несвідомим. Когнітивний підхід опирається на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію особистості. У біхевіоризмі адаптацію розглядають як процес зміни поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід базуються на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації. Представники напрямку вважають, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей. Екологічний підхід враховує багатоплановість взаємодії особистості з середовищем. Усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу.

Повернення бійця до цивільного життя потребує тривалого періоду адаптації. Контраст між жахами війни та реаліями цивільного життя часто викликає когнітивний дисонанс у ветерана. Безтактні запитання людей викликають флеш беки, тригерять раниму психіку. Полегшити цей процес може своєчасне звернення до психолога.

А. М. Романишин з колективом науковців здійснив аналіз психологічних особливостей сучасних бойових дій, діяльності командира підрозділу щодо підтримання психологічного стану військовослужбовців та наслідків впливу бойових факторів на психіку ветеранів війни [2].

Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, такі як особистісні характеристики, емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації та безпосередньо впливають на реакцію на стресові ситуації та можливості адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Важливими є й фізіологічні фактори, адже фізичний стан та втома можуть стати серйозними перешкодами для успішної адаптації. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації.

Важливим фактором також є професійне вигорання військовослужбовців, дослідженню якого присвячені роботи О. Хайруліна [4].

Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя є важливою проблемою, яка охоплює численні аспекти психологічної соціальної та культурної взаємодії особистості з навколишнім середовищем після повернення з війни. Військовий досвід може суттєво змінити світогляд, соціальні ролі, відносини і психологічний стан особистості, що вимагає специфічного підходу до процесу реабілітації і соціалізації. Адаптація ветеранів до цивільного життя включає в себе не лише фізичне відновлення, а й глибокі психологічні зміни, пов'язані з реінтеграцією у цивільне суспільство, зміною соціальних ролей і відновленням зв'язків з родиною, друзями та колегами.

Психологи практики вважають, що найважчим є період спільної адаптації військовослужбовця та його родини. Є зміни у стані здоров'я, звичках, манерах поведінки, цінностях, неконтрольовані зміни настрою... Дружина, батьки, діти мають з розумінням поставитись до змін в характері колишнього воїна, підтримати його і вибудовувати новий рівень взаємостосунків.

Важливо, щоб не лише фахівці, а і рідні розуміли наслідки травматичного досвіду УБД. Це сприятиме швидшій і менш болісній адаптації військового до цивільного життя [1].

**Висновки.** Теоретичний аналіз наукової літератури та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя дали змогу зробити такі висновки.

1. Сучасні теоретичні підходи до проблеми адаптації розкривають різні аспекти цього психологічного феномена. Психоаналітичний підхід ґрунтується на теорії внутрішніх кон-



фліктів особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через процеси, пов'язані з несвідомим, у той час як когнітивний підхід звертає увагу на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації до нових ситуацій. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію та внутрішній розвиток особистості, тоді як біхевіоризм розглядає адаптацію як процес навчання і зміну поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід наголошують на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації, вказуючи на те, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й активно шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей, а екологічний підхід враховує багатозаровість взаємодії з її середовищем.

2. Встановлено, що емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Вони впливають на реакцію на стресові ситуації та можливості адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації. Соціокультурні фактори також відіграють ключову роль, оскільки вони допомагають військовим знайти сенс і цілі, що сприяють легшому проходженню адаптаційного періоду. У комплексі ці передумови визначають ефективність адаптації до військової служби, що є важливим аспектом для забезпечення її успіху та психологічного здоров'я сучасних військовослужбовців.

3. Одним із ключових аспектів є соціальна підтримка, яка охоплює підтримку родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Підтримка з боку близьких і громади сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, що є однією з основних проблем ветеранів, які повертаються до цивільного життя. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють психологічні служби та реабілітаційні програми, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію та допомогу у подоланні ПТСР. Окрім того, якщо ветерани стикаються з позитивним ставленням, повагою та визнанням, процес адаптації є набагато легшим. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв'язків та підтримку в працевлаштуванні. Важливо, щоб ветерани мали можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті. Це забезпечує їхню здатність не лише відновити зв'язки з оточенням, а й знайти своє місце в суспільстві. Емоційна підтримка є також критично важливою складовою адаптаційного процесу, оскільки дозволяє ветеранам знизити рівень стресу, тривожності та депресії, сприяючи формуванню здорових копінг-стратегій. Врахування мотивації, цінностей та особистих цілей ветеранів допомагає їм знайти новий сенс у мирному житті, інтегруючи військові цінності в цивільний контекст. Підтримка з боку держави та ефективні програми реабілітації, разом із боротьбою з культурними бар'єрами та стереотипами, створюють сприятливі умови для повернення ветеранів до нормального життя. Всі ці чинники працюють комплексно, сприяючи більш плавному та успішному переходу ветеранів від військової до цивільної ідентичності.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя. Одним із ключових аспектів є рівень фрустрації, який вимірювався за допомогою тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга. Результати показали, що більшість військовослужбовців (50%) мають домінуючі зовнішньо-звинувачувальні реакції. Це означає, що вони схильні виявляти незадоволеність через обставини або інших людей, що свідчить про зовнішній погляд на їхні проблеми. 32% досліджуваних продемонстрували інтропунітивні реакції, характерні для осіб з невпевненістю, тривожністю, схильністю до самозвинувачення в складних ситуаціях. Решта 18% виявили беззвинувачувальні реакції, що свідчить про їхній більш високий рівень адаптації, здатність приймати реальність і менш виражену фрустрацію.

За методикою С. Будассі. Для більшості ветеранів характерна середня (32%), вище середнього (30%) і висока (6%) самооцінка, вони критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі та відчують задоволення від свого життя, при цьому є впевненими в своїх силах. Однак 16% респондентів мають самооцінку, що нижча за середній рівень, а 6% низьку, що вказує на їхню невпевненість, прагнення до самовдосконалення, але й схильність до пасивності.

Аналіз мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена показав, що 46% ветеранів російсько-української війни орієнтовані на досягнення успіху. Це свідчить про наявність мотивації діяти та прагнення досягати своїх цілей в умовах адаптаційної напруженості, що є важливим фактором для успішної реінтеграції в мирне життя.

Методика «Адаптивність-200» дозволила отримати результати щодо адаптивних можливостей ветеранів. За шкалою «Моральна нормативність» 72% ветеранів продемонстрували високий рівень, що вказує на їх високу соціалізацію та здатність до адаптації до моральних норм цивільного життя. За шкалою «Поведінкова регуляція» високий рівень показали 48% ветеранів, що говорить про емоційну стійкість та здатність контролювати свою поведінку в різних ситуаціях. Комунікативний потенціал був високим у 52% ветеранів, що вказує на здатність будувати конструктивні відносини з соціальним оточенням. 72% ветеранів виявили низький рівень схильності до девіантних форм поведінки, а 86% показали низький суїцидальний ризик, що є важливим для оцінки їхньої психічної стабільності.

Оцінка соціально-психологічної адаптації ветеранів за допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» виявила високий коефіцієнт адаптації ( $M = 59$ ), що вказує на здатність успішно пристосовуватися до цивільного життя. Коефіцієнт дезадаптованості виявився низьким ( $M = 9,91$ ), що також свідчить про відносно високу адаптованість більшості ветеранів. Виходячи з результатів усіх проведених методик, виділено три групи ветеранів за рівнем адаптації до цивільного життя. Високий рівень адаптації виявили лише у 28% ветеранів, середній у 54%, і низький у 18%.

Загалом, результати дослідження показують, що більшість ветеранів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних можливостей для інтеграції в мирне суспільство. Однак для групи ветеранів з низьким рівнем адаптації необхідно розробити програму психологічного супроводу, спрямовані на покращення їх соціально-психологічної адаптації та зниження рівня фрустрації, що допоможе покращити їхню життєдіяльність після повернення до цивільного життя.

5. Оскільки ветерани часто стикаються з психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад, емоційна нестабільність та соціальна ізоляція, для успішної адаптації важливо не лише надавати медичну допомогу, а й забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе відновити внутрішній баланс, підтримати емоційну стійкість та полегшити інтеграцію у мирне життя. Психологічні рекомендації, орієнтовані на розвиток копінг-стратегій, активне використання соціальних зв'язків та створення підтримуючого оточення, є ключовими для забезпечення успішної реінтеграції ветеранів. Важливим аспектом є підвищення рівня самооцінки ветеранів, допомога у визначенні нових життєвих цілей та ролей, а також забезпечення підтримки з боку родини, друзів і суспільства в цілому.

Використання таких методів, як дихальні техніки, медитація, групи підтримки та навчання навичок конструктивної взаємодії, може значно полегшити перехід ветеранів до цивільного життя. Що дає підстави стверджувати про необхідність психологічного супроводу адаптації ветеранів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

### Список використаної літератури

1. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Львів : Видавництво «Скрина», 2015. 67с.
2. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б. Психологія бою. за заг. ред. А. М. Романишина. 3-тє опр. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2022. 336с.

3. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник / І. Сулятицький, К. Островська, І. Осьодло та інші. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396с.
4. Хайрулін О. М.. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія/ за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220с.
5. Чорна І., Олешко Л. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич, 2023. №51 С.121-125. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.17>
6. Чорна І.М. Психолого-педагогічне формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів, учасників бойових дій як фактор профілактики ПТСР. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 2, 2023. С.80-84. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/15>

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF UBD TO CIVILIAN LIFE

**Iryna Chorna**

*Ternopil Ivan Pulyuy National Technical University,  
59, Ruska st., Ternopil, Ukraine, 46001  
<https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>  
e-mail [irynachorna@ukr.net](mailto:irynachorna@ukr.net)*

**Vasyl Bilobran**

*Ternopil Ivan Pulyuy National Technical University,  
59, Ruska st., Ternopil, Ukraine, 46001  
e-mail [bilobran.vasyl@gmail.com](mailto:bilobran.vasyl@gmail.com)*

The article provides a theoretical analysis of the main scientific approaches to the treatment of the problem of personality adaptation in domestic and foreign psychology. It is established that existing modern theoretical approaches to the problem of personality adaptation focus on various aspects of psychological reality. The content of psychoanalytic, cognitive, humanistic, systemic approaches, and the theory of social learning is revealed. It is established that all theoretical approaches provide a multifaceted understanding of adaptation, because each of them emphasizes specific aspects of this complex and multifaceted process. The scientific and psychological prerequisites for the adaptation of modern military personnel are revealed. It is found that such individual psychological qualities of military personnel as personal characteristics, emotional stability, and stress resistance are fundamental in their adaptation. Physiological and sociocultural factors are also important. It is established that the effectiveness of adaptation is determined by psychological strategies for overcoming stress and the level of stress that arises in service conditions. The socio-psychological factors of adaptation of war veterans to civilian life are characterized. The important role of psychological services and rehabilitation programs in the adaptation process is indicated, which enable veterans to receive the necessary psychotherapy and help in overcoming PTSD. The importance of social integration, emotional support of relatives and environment is revealed. The role of state support for war veterans is indicated. The analysis of the results of research on the psychological features of the adaptation of veterans of the Russian-Ukrainian war to civilian life is empirically investigated and presented. It is established that most veterans have a sufficient level of psychological stability and adaptive capabilities for integration into a peaceful society. The need for psychological support for the adaptation process of veterans is substantiated.

**Key words:** adaptation, veteran, stress resistance, emotional stability, motivation, socialization.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9:351.74

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.26>

## СТРАХ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ЯК БАР'ЄР ПСИХОЛОГІЧНОЇ АНТИКРИХКОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

**Алла Шиліна**

*Харківський національний університет внутрішніх справ,  
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080  
<https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>  
e-mail: anshyla.a@gmail.com*

**Яна Гончарова**

*Харківський національний університет внутрішніх справ,  
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080  
<https://orcid.org/0000-0002-2656-5099>  
e-mail: janago24@gmail.com*

У статті досліджується психологічне значення страху співчуття до себе як бар'єра на шляху до формування емоційної стійкості та антикрихкості у працівників поліції. Актуальність теми зумовлена високими емоційними навантаженнями, притаманними правоохоронній діяльності, а також поширеною професійною установкою на жорстку самодисципліну, що нерідко супроводжується відмовою від емоційної самопідтримки. Теоретичні підходи позитивної психології розглядають самоспівчуття як адаптивний ресурс, однак у деяких професійних контекстах (зокрема в силових структурах) його реалізація може ускладнюватися внутрішнім опором. Метою дослідження було з'ясувати, як рівень страху співчуття до себе пов'язаний з особливостями реагування на стрес та проявами антикрихкості у поліцейських. Вибірку становили співробітники різних підрозділів Національної поліції України, які добровільно надали інформовану згоду на участь. У дослідженні застосовано валідні психодіагностичні методики для оцінки страху співчуття до себе, життєстійкості та копінг-стратегій. Кластеризація копінг-профілів дозволила виокремити три групи респондентів з різними моделями реагування на труднощі: вразливі, адаптивні та антикрихкі.

Результати засвідчили, що поліцейські вразливої групи мають найвищий рівень страху співчуття до себе, що поєднується з надмірною самокритикою та дефіцитом внутрішньої підтримки, що підвищує ризик емоційного виснаження. Учасники адаптивної та антикрихкої груп менш схильні боятися проявляти доброту до себе, хоча демонструють помірний страх щодо отримання співчуття від інших. Це може відображати особливості професійної культури, в якій уразливість часто трактується як слабкість. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок високого рівня страху співчуття до себе з низькою життєстійкістю, вищим емоційним виснаженням та неадаптивними копінг-стратегіями. Натомість поліцейські, які не уникають внутрішньої підтримки, демонструють ознаки антикрихкості – здатності зберігати рівновагу й особистісно зростати під тиском стресу. Отримані дані підтверджують роль ставлення до себе як предиктора психологічної витривалості в умовах професійного ризику.

*Ключові слова:* співчуття до себе, бар'єри, страх співчуття, антикрихкість, стресостійкість, поліцейські, професійне вигорання, психологічне благополуччя.

**Постановка проблеми.** Служба в поліції супроводжується постійною дією психоемоційних та операційних стресорів, що потребує від працівників високого рівня психологічної стійкості. У традиційних психологічних підходах ця здатність розглядається

крізь призму резильєнтності, однак у сучасному науковому дискурсі зростає інтерес до ширшого концепту – антикрихкості, яка передбачає не лише витривалість, а й здатність до зростання під тиском. Одним із потенційних ресурсів антикрихкості є співчуття до себе – складний психологічний конструкт, що включає прийняття власної вразливості, підтримку себе в кризових ситуаціях і зменшення самокритики. Однак у професійному середовищі поліції, де вразливість часто сприймається як недопустима слабкість, можуть формуватися бар'єри до розвитку цього ресурсу – зокрема, у вигляді страху співчуття до себе. Цей феномен поки недостатньо досліджений у контексті правоохоронної діяльності, хоча потенційно має суттєве значення для розуміння чинників професійного вигорання, життєстійкості та здатності до постстресового зростання.

**Теоретична основа дослідження.** Поліцейські щоденно стикаються з високоризиковими та емоційно напруженими ситуаціями [3; 6; 14], що зумовлює підвищені вимоги до психологічної стійкості [2]. Традиційно її описують через концепт резильєнтності [1], однак сучасні підходи висувують ширше поняття – антикрихкість. У трактуванні Н. Талеба це здатність системи ставати сильнішою під впливом стресу [5]. У контексті професії поліцейської антикрихкість означає не лише витримку, а й здатність зростати через виклики, набуваючи нових якостей і досвіду. Одним із ресурсів, що сприяє антикрихкості, є співчуття до себе – концепт, розроблений у межах позитивної психології. К. Нефф описує його як доброзичливе, підтримувальне ставлення до себе в ситуаціях труднощів. Особи з високим рівнем самоспівчуття легше приймають свої помилки, утримуються від надмірної самокритики і зберігають емоційну рівновагу [13]. У поліцейських це пов'язано з кращою саморегуляцією, меншою схильністю до вигорання. Натомість дефіцит самоспівчуття часто супроводжується жорсткою внутрішньою критикою і високим рівнем напруження.

Самоспівчуття охоплює три ключові компоненти: доброта до себе – ставлення до себе з підтримкою замість осуду; спільність досвіду – визнання, що труднощі є частиною людського буття, а не унікальною поразкою; уважність (майндфулнес) – здатність помічати й приймати емоції без перебільшення чи уникнення. Ці елементи формують здорову реакцію на стрес і сприяють емоційному відновленню. Дослідження засвідчують, що самоспівчуття пов'язане зі зниженими показниками тривожності, депресії та стресу [9]. Відповідно, його нестача може розглядатися як фактор уразливості до емоційних розладів, тоді як розвиток самоспівчуття – як ефективна психологічна стратегія для зміцнення стресостійкості. Однією з бар'єрних установок є страх співчуття до себе – внутрішній опір до прояву доброти до себе, пов'язаний із упередженням, що м'якість послаблює. Особливо актуальним це є для професій із високими вимогами до витривалості, таких як правоохоронна діяльність. У таких умовах підтримка себе може сприйматися як слабкість. Теоретично страх співчуття проявляється в трьох формах: до інших – уникання емпатії через емоційне виснаження або цинізм; від інших – відмова від прийняття підтримки з остраху втратити контроль; до себе – критика й осуд власних спроб себе підтримати. Дослідження показують, що страх співчуття пов'язаний з тривожністю, депресією, посттравматичними симптомами [10; 11]. Люди з високим страхом самоспівчуття важче оговтуються після психотравми, особливо якщо їм бракує психологічної гнучкості.

У поліцейському середовищі дефіцит співчуття до себе може мати згубні наслідки: накопичення емоційного напруження, розвиток цинізму, зниження ефективності, порушення саморегуляції. Тому формування самоспівчуття поряд із професійною підготовкою може стати запорукою антикрихкості – здатності не лише витримувати тиск, а й зростати в ньому [1].

**Метою дослідження** було з'ясувати, яким чином страх співчуття до себе пов'язаний із стилями реагування на стрес та ознаками антикрихкості у поліцейських. Перед-



бачалося, що високий рівень цього страху асоціюється з вразливим профілем подолання труднощів, зниженими показниками стресостійкості та симптомами емоційного вигорання. Натомість низький страх співчуття до себе розглядався як чинник психологічної антикрихкості – здатності зберігати внутрішній баланс і зростати в умовах стресу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні взяли участь 210 працівників Національної поліції України (165 чоловіків і 45 жінок) віком від 21 до 45 років ( $M = 32,4$ ;  $SD = 5,7$ ). Середній стаж роботи в правоохоронних органах становив 9,2 роки. Вибірка включала представників патрульної поліції, слідчих підрозділів та спеціальних підрозділів швидкого реагування кількох областей України. Участь була добровільною та анонімною, всі учасники надали інформовану згоду. Для оцінювання рівня співчуття до себе використовувалась методика «Страх співчуття» К. Нефф. Методика містить 31 твердження, що об'єднані у 3 субшкали [12; 7]. Окрім цього, для оцінки базового рівня стресостійкості та ознак антикрихкості було використано кілька показників. По-перше, застосовано «Тест життєстійкості» С. Мадді, що вимірює риси коммітменту (залученості), контролю та прийняття виклику – сумарно ці риси відображають здатність протистояти стресорам і активно перетворювати досвід на нові можливості [4]. По-друге, було враховано результати оцінки копінг-стратегій за методикою SACS С. Хобфолла, щоб класифікувати учасників за домінуючим стилем поведінки у стресових ситуаціях [8]. На основі кластерного аналізу копінг-профілів було виокремлено три групи поліцейських. *Вразлива група* ( $n = 68$ ) – поліцейські, яким притаманна неефективна реакція на стрес: уникання проблем, емоційна імпульсивність, низький контроль. Цю групу можна охарактеризувати як психологічно крихку, схильну до застою під тиском. *Адаптивна група* ( $n = 72$ ) – поліцейські зі збалансованими копінг-стратегіями, помірним рівнем активного подолання та підтримки ззовні. Вони демонструють середній рівень стійкості без явних дезадаптивних проявів. *Антикрихка група* ( $n = 70$ ) – поліцейські, що вирізняються проактивним підходом до труднощів, вмінням навчатися на помилках і зберігати контроль у кризах. Вони, не лише витримують високий стрес, а й демонструють особистісне зростання у складних умовах.

Відповідно до класифікації, перевірялися відмінності між цими групами за показниками страху співчуття. Для цього проводився однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з подальшим порівнянням парних відмінностей за допомогою критерію Тьюкі. Також обчислювалися кореляційні зв'язки (коефіцієнт Пірсона) між страхами співчуття та показниками стійкості (життєстійкість, стаж роботи, суб'єктивне відчуття професійного вигорання). Всі розрахунки виконано у статистичному пакеті SPSS v.28, рівень значущості встановлено на рівні  $p < 0,05$ .

У межах дослідження було проаналізовано середні значення показників страху співчуття в трьох виокремлених групах поліцейських. Результати засвідчили, що найбільш виражений контраст спостерігається щодо страху виявляти співчуття до себе. Представники антикрихкої групи характеризуються найнижчим рівнем цього страху, демонструючи готовність приймати власну вразливість і підтримувати себе у складних ситуаціях. Адаптивна група займає проміжне положення, тоді як поліцейські вразливої когорти частіше виявляють внутрішній опір до самопідтримки. Такі учасники схильні погоджуватись із твердженнями, що свідчать про надмірну суворість до себе, та рідше визнають право на співчуття. Це вказує на превалювання самокритичного стилю взаємодії із собою, що потенційно ускладнює процеси емоційного відновлення. У свою чергу, антикрихкі респонденти, схильні до більш доброзичливого ставлення до себе, ймовірно, легше долають наслідки стресових подій. Деталізовані міжгрупові відмінності представлено в таблиці 1.



Таблиця 1

**Результати вимірювання страхів співчуття в групах поліцейських ( $M \pm m$ )**

| Показник страху співчуття    | Вразлива група<br>(n=68) | Адаптивна група<br>(n=72) | Антикрихка група<br>(n=70) |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Страх співчуття до інших     | 22,3 $\pm$ 2,8           | 15,0 $\pm$ 2,2            | 12,7 $\pm$ 1,9             |
| Страх співчуття з боку інших | 18,5 $\pm$ 2,4           | 16,1 $\pm$ 2,1            | 14,5 $\pm$ 1,7             |
| Страх співчуття до себе      | 30,5 $\pm$ 2,6           | 13,4 $\pm$ 1,8            | 10,9 $\pm$ 1,3             |

Як демонструють дані таблиці 1, найвищі середні значення всіх трьох видів страху співчуття зафіксовано у представників вразливої групи. Особливо виразними є результати за шкалою страху співчуття до себе, що вказує на глибоко вкорінений опір до прояву доброзичливості щодо власних емоційних труднощів. Ймовірно, такі поліцейські вважають, що м'яке ставлення до себе знижує професійну витривалість, тому навіть після стресових інцидентів свідомо уникають самопідтримки. Парадоксально, але така стратегія, спрямована на збереження сили, фактично позбавляє їх одного з найважливіших внутрішніх ресурсів – емоційного відновлення через співчуття до себе. У результаті посилена самокритичність та ігнорування особистих потреб можуть сприяти накопиченню дистресу, розвитку психоемоційного виснаження та професійного вигорання.

Окрім цього, поліцейські вразливої групи демонструють вищі показники страху співчуття до інших. Така установка може відображати не стільки дефіцит емпатії, скільки виснаження емоційних ресурсів або намагання уникати додаткових психологічних навантажень. В умовах тривалого стресу офіцери можуть несвідомо уникати емоційного залучення в переживання інших – зокрема колег чи громадян – аби зберегти внутрішню рівновагу. У професійному контексті це потенційно веде до розвитку деперсоналізації: формального ставлення до службових обов'язків, емоційної відстороненості й цинізму – типових ознак синдрому вигорання.

Показники адаптивної та антикрихкої груп відрізняються від вразливої як за рівнем страху співчуття до себе, так і за страхом співчуття до інших. Обидві групи характеризуються нижчими значеннями страху доброзичливого ставлення до себе, що може свідчити про більшу відкритість до емоційної самопідтримки та здатність з розумінням ставитися до власних труднощів. Попри це, навіть серед цих респондентів простежується деяке занепокоєння щодо прийняття співчуття з боку інших. Ймовірно, така стриманість зумовлена особливостями професійної культури, де вразливість часто сприймається як ознака слабкості або некомпетентності. Це може пояснювати прагнення поліцейських самостійно долати емоційні труднощі, уникаючи звернення по допомогу до колег чи керівництва.

Попри те, що середнє значення страху прийняття співчуття з боку інших було найвищим у вразливій групі, статистично значущих міжгрупових відмінностей за цим показником не виявлено. Такий результат дозволяє припустити наявність загального професійного фону: незалежно від індивідуального рівня антикрихкості, більшість поліцейських демонструють насторожене ставлення до зовнішніх проявів емпатії. Ймовірно, в основі цього лежить потреба підтримувати образ контролю та впевненості, що, з одного боку, сприяє громадській довірі, а з іншого – знижує можливості для внутрішньокolleктивної підтримки та взаємного емоційного ресурсу.

Для більш формальної перевірки наведені в таблиці 2 значення t-статистик та рівні значущості різниць між групами по кожній шкалі страху співчуття. Достовірні відмінності виявлено головним чином за шкалами страху співчуття до себе та до інших.

Таблиця 2

**Статистично значущі відмінності між групами поліцейських  
за показниками страху співчуття**

| Шкала страху співчуття | t(1–2) | t(2–3) | t(1–3) | p(1–2) | p(2–3) | p(1–3) |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Співчуття до інших     | 2,05   | 0,79   | 2,84   | 0,05   | –      | 0,01   |
| Співчуття з боку інших | 0,75   | 0,59   | 1,36   | –      | –      | –      |
| Співчуття до себе      | 5,41   | 1,13   | 6,74   | 0,001  | –      | 0,001  |

Як бачимо, різниця між вразливою (1) та адаптивною (2) групами достовірна для страху співчуття до інших ( $t = 2,05$ ;  $p \leq 0,05$ ) та до себе ( $t = 5,41$ ;  $p \leq 0,001$ ). Аналогічно, вразлива група суттєво відрізняється від антикрихкої (3) за тими ж показниками: страх співчуття до інших ( $t = 2,84$ ;  $p \leq 0,01$ ) і до себе ( $t = 6,74$ ;  $p \leq 0,001$ ). Натомість між адаптивною та антикрихкою групами (порівняння 2–3) статистично значущих розбіжностей не зафіксовано ( $p > 0,05$  по всіх шкалах). Таким чином, можна констатувати наявність специфічного профілю у вразливих поліцейських: для них характерний вищий, ніж у інших, страх проявляти емпатію та підтримку – і до себе, і до оточуючих. Цей психологічний бар'єр, ймовірно, ускладнює формування здорових стосунків як із самим собою, так і з колективом. З погляду психологічного благополуччя, такі співробітники знаходяться в групі ризику, адже одночасний дефіцит самоспівчуття і співчуття до інших нерідко свідчить про емоційне виснаження і відстороненість.

З метою встановлення взаємозв'язку між показниками страху співчуття до себе та характеристиками стресостійкості було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона на загальній вибірці ( $n = 210$ ). Аналіз виявив статистично значущі асоціації ( $p < 0,01$ ), які підтверджують тісний зв'язок між вивченими конструкціями. Зокрема, загальний рівень самоспівчуття продемонстрував позитивний зв'язок із життестійкістю ( $r = +0,47$ ), що вказує на те, що здатність підтримувати себе у складних обставинах супроводжується вищим рівнем внутрішньої стійкості. Водночас цей показник має негативну кореляцію з симптомами емоційного вигорання ( $r = -0,40$ ), тобто поліцейські з вищим рівнем співчуття до себе рідше повідомляють про ознаки психоемоційного виснаження. Найбільш виразні зв'язки спостерігаються щодо страху співчуття до себе: він негативно корелює з життестійкістю ( $r = -0,52$ ) і позитивно – з рівнем вигорання ( $r = +0,45$ ). Це свідчить про те, що тривожність щодо прояву доброзичливості до себе є важливим предиктором зниження психологічної стійкості та погіршення емоційного самопочуття. Водночас страх приймати співчуття з боку інших мав слабкіші кореляції з вказаними показниками ( $r \approx 0,2$  і нижче,  $p < 0,05$ ), а страх проявляти співчуття до інших виявив помірний негативний зв'язок із життестійкістю ( $r = -0,33$ ), без виразного зв'язку з вигоранням.

Таким чином, отримані результати підтверджують центральну роль саме страху бути співчутливим до себе у зниженні адаптивного потенціалу. У межах нашого дослідження поліцейські з високим рівнем такого страху демонстрували нижчі показники життестійкості та частіше повідомляли про втрату мотивації, втому і професійну зневіру. Натомість учасники з розвиненим самоспівчуттям демонстрували ознаки антикрихкості – вони схильні сприймати стрес як виклик, що сприяє особистісному зростанню, дозволяє здобувати новий досвід і не порушує стабільності виконання професійних обов'язків.

**Висновки.** Отримані результати засвідчують, що страх співчуття до себе виступає важливим психологічним чинником, який обмежує розвиток стресостійкості та антикрихкості у працівників поліції. Поліцейські антикрихкої групи демонструють низький рівень тривожності щодо самопідтримки, що супроводжується конструктивним самостав-

ленням і вищими адаптаційними ресурсами. Натомість у представників вразливої групи зафіксовано високі показники страху співчуття до себе, що поєднуються з надмірною самокритикою та дефіцитом внутрішньої підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між страхом співчуття до себе, зниженням життєстійкості та зростанням емоційного вигорання. Це вказує на те, що внутрішній опір до доброзичливого ставлення до себе є одним із ключових бар'єрів для психологічної адаптації в умовах хронічного професійного стресу. Враховуючи культурні особливості поліцейського середовища, де вразливість часто розглядається як слабкість, доцільно переосмислити уявлення про силу й витривалість. Розвиток здорового ставлення до себе, зменшення страху співчуття може стати ефективною стратегією для профілактики вигорання і формування антикрихких ресурсів у представників професій високого ризику.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності програм розвитку самоспівчуття для правоохоронців, а також у глибшому аналізі чинників, що зумовлюють високий страх співчуття (наприклад, роль минулого травматичного досвіду, гендерні особливості, вплив корпоративної культури підрозділів).

### Список використаної літератури

1. Гончарова Я.І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Вінниця, 2024. 314 с.
2. Пономаренко Я.С. Психологія особистісно-професійної здійсненності поліцейських: д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2025. 650 с.
3. Пономаренко Я.С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки НУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № Том 36 (75), № 3. С.111-116.
4. 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.
5. Талєб Н.Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.
6. Швець Д.В., Пономаренко Я.С. Гендерні відмінності мотивації поліцейських та їхні імплікації для професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С.181-185.
7. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Ravis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2011. №84(3). P.239–255.
8. Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., Monnier J., Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, 1994. Vol.5.
9. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 2012. №32(6). P.545-552.
10. Merritt O.A., Purdon C.L. Scared of compassion: Fear of compassion in anxiety, mood, and non-clinical groups. *British Journal of Clinical Psychology*. 2020. №59(3). P.354-368.
11. Miron L.R., Sherrill A.M., Orcutt H.K. Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2015. №4(1). P.37–41.
12. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol.2., №2. P. 223–250.
13. Neff K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. №2(2). P.85–101.
14. Vorobiova O. V., Shylyna A. A., Ponomarenko Y. S., Hresa N.V., Korol K.M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. №8. P.1530–1537.

**FEAR OF SELF-COMPASSION AS A BARRIER TO PSYCHOLOGICAL  
ANTIFRAGILITY IN POLICE OFFICERS****Alla Shylna***Kharkiv National University of Internal Affairs,  
Lva Landau Ave., 27, Kharkiv, Ukraine, 61080  
<https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>  
e-mail: anshyla.a@gmail.com***Yana Goncharova***Kharkiv National University of Internal Affairs,  
Lva Landau Ave., 27, Kharkiv, Ukraine, 61080  
<https://orcid.org/0000-0002-2656-5099>  
e-mail: janago24@gmail.com*

The article explores the psychological significance of fear of self-compassion as a barrier to the development of emotional resilience and antifragility among police officers. The relevance of the topic stems from the intense emotional demands inherent in law enforcement and the widespread professional norm of strict self-discipline, which is often accompanied by the rejection of emotional self-support. Theoretical frameworks in positive psychology conceptualize self-compassion as an adaptive resource; however, in certain professional contexts—particularly within high-control institutions such as policing—its implementation may be hindered by internal resistance. The aim of the study was to examine how the level of fear of self-compassion relates to stress response patterns and manifestations of antifragility among law enforcement personnel. The sample consisted of officers from various units of the National Police of Ukraine who voluntarily provided informed consent to participate. The study employed validated psychodiagnostic instruments to assess fear of self-compassion, psychological hardiness, and coping strategies. Cluster analysis of coping profiles allowed for the identification of three groups of respondents with distinct patterns of dealing with adversity: vulnerable, adaptive, and antifragile.

The results revealed that officers in the vulnerable group exhibited the highest levels of fear of self-compassion, along with pronounced self-criticism and a lack of inner support, which may increase their risk of emotional exhaustion. In contrast, participants in the adaptive and antifragile groups were less likely to fear self-directed kindness, though they reported moderate discomfort when receiving compassion from others. This tendency likely reflects the influence of occupational culture, where vulnerability is often perceived as weakness. Correlational analysis confirmed that a high fear of self-compassion is associated with lower psychological hardiness, greater emotional exhaustion, and the use of maladaptive coping strategies. Conversely, those who were open to internal emotional support displayed signs of antifragility—the ability to maintain balance and experience personal growth under stress. The findings underscore the role of self-attitude as a key predictor of psychological endurance in high-risk professions.

**Key words:** self-compassion, barriers, fear of compassion, antifragility, stress resilience, police officers, occupational burnout, psychological well-being.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025**Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025**Дата публікації: 26.12.2025*

УДК 159.9.072:347.965.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.27>

## БАГАТОРІВНЕВИЙ ТА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕДІАЦІЇ ЯК СИСТЕМНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

**Юлія Шмаленко**

*кандидат політичних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології*

*ORCID ID: 0000-0003-0806-7907*

*Національний університет «Одеська юридична академія»*

*вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009*

*e-mail: jshmalenko@gmail.com*

Стаття присвячена системно-психологічному аналізу медіації як багаторівневого феномену, що функціонує одночасно на рівні особистості медіатора, міжособистісної взаємодії, організаційного контексту та соціокультурного середовища. Актуальність дослідження зумовлена потребою теоретичного осмислення психологічної природи медіації в контексті її становлення як самостійної професійної діяльності в українському суспільстві, а також фрагментарністю існуючих теоретичних підходів, що не інтегруються у цілісну концептуальну рамку.

У статті розроблено багаторівневу модель медіації, що включає чотири взаємопов'язані рівні організації: суб'єктний рівень, де медіація представлена як професійна діяльність конкретного медіатора з унікальною конфігурацією когнітивних, емоційно-регулятивних, комунікативних та мотиваційно-ціннісних характеристик; мікрорівень, що характеризує медіацію як процес взаємодії з актуалізацією когнітивних, емоційно-регулятивних, комунікативних та стратегічно-тактичних механізмів; мезорівень, який представляє медіацію як організаційну практику в певних інституційних рамках; макрорівень, що розглядає медіацію як соціокультурний феномен у контексті правової системи, культурних норм та суспільних уявлень.

Здійснено структурно-функціональний аналіз медіації з виділенням ключових компонентів системи: особистісні детермінанти професіоналізму медіатора, процесуальні механізми медіаційної діяльності, характеристики сторін конфлікту, контекстуальні фактори та результати медіації. Проаналізовано функціональні зв'язки між компонентами, що утворюють складну мережу прямих, зворотних та модераторних впливів, які забезпечують цілісність та динамічність медіації як системи. Показано, що системно-психологічний підхід дозволяє інтегрувати різні теоретичні перспективи, пояснити механізми ефективності медіації, визначити напрямки професійного розвитку медіаторів та культурної адаптації медіації в українському контексті.

*Ключові слова:* медіація, системний підхід, багаторівнева модель, структурно-функціональний аналіз, професійна діяльність медіатора.

Актуальність дослідження медіації як системного феномену зумовлена кількома важливими чинниками сучасного етапу розвитку як психологічної науки, так і медіаційної практики в Україні. Становлення медіації як самостійної професійної діяльності в українському суспільстві потребує глибокого теоретичного осмислення її психологічної природи та механізмів ефективності. Водночас існуючі дослідження медіації характеризуються фрагментарністю теоретичних підходів, що зосереджуються на особистісних характеристиках медіатора, або на процесуальних аспектах медіації, або на контекстуальних факторах, не інтегруючи ці перспективи у цілісну концептуальну рамку [1; 2].

Медіація за своєю природою є складним багаторівневим феноменом, що функціонує одночасно на рівні особистості медіатора, міжособистісної взаємодії, організаційного контексту та широкого соціокультурного середовища [3]. Адекватне розуміння такої складності можливе лише через застосування системного підходу, який дозволяє виявити структуру медіації, функціональні зв'язки між її компонентами та специфічні системні властивості, що виникають на рівні цілісної системи.

Медіація як багаторівневий системний феномен може бути проаналізована через призму чотирьох взаємопов'язаних рівнів організації. На суб'єктному рівні медіація представлена як професійна діяльність конкретного медіатора, що характеризується унікальною конфігурацією його особистісних детермінант професіоналізму [4]. До цих детермінант належать когнітивні характеристики, зокрема здатність до комплексного аналізу конфліктних ситуацій, когнітивна гнучкість у пошуку альтернативних рішень та рефлексивність як здатність до критичного осмислення власної професійної діяльності. Емоційно-регулятивні характеристики включають емоційний інтелект медіатора, здатність до емпатії та розуміння емоційних станів сторін конфлікту, а також стресостійкість та здатність до саморегуляції в напружених ситуаціях. Комунікативні характеристики медіатора охоплюють навички активного слухання, здатність до ефективної фасилітації діалогу між сторонами та вміння формулювати питання, що сприяють поглибленню розуміння конфлікту. Мотиваційно-ціннісні характеристики визначаються професійною мотивацією медіатора, його ціннісними орієнтаціями щодо конфліктів та їх врегулювання, а також етичною позицією у професійній діяльності. Особистісні детермінанти утворюють унікальний професійний профіль кожного медіатора, що визначає його потенціал до здійснення ефективної медіаційної діяльності.

Мікрорівень представляє медіацію як процес взаємодії між медіатором та сторонами конфлікту в конкретній ситуації. На цьому рівні актуалізуються процесуальні механізми медіаційної діяльності, що перетворюють потенціал особистості медіатора у конкретні професійні дії [5]. Когнітивні механізми включають аналіз структури конфлікту та виявлення його глибинних причин, перефразування позицій сторін у термінах інтересів та потреб, а також генерування альтернативних варіантів вирішення ситуації. Емоційно-регулятивні механізми передбачають управління власними емоціями медіатора в процесі роботи з конфліктом, роботу з емоціями сторін через їх визнання та нормалізацію, а також створення емоційно безпечного простору для діалогу. Комунікативні механізми реалізуються через активне слухання та демонстрацію розуміння позицій сторін, фасилітацію конструктивного діалогу між учасниками конфлікту та постановку стратегічних питань, що стимулюють рефлексію сторін. Стратегічно-тактичні механізми охоплюють планування структури та етапів медіаційного процесу, гнучке реагування на динаміку ситуації та адаптацію стратегії до особливостей конкретного конфлікту та його учасників.

Мезорівень характеризує медіацію як організаційну практику, що функціонує в певних інституційних рамках [6]. Медіація представлена через організаційні структури надання медіаційних послуг, професійні стандарти та кодекси етики медіаторів, системи навчання та сертифікації медіаторів, а також механізми забезпечення якості медіаційних послуг. Організаційний контекст створює рамки для здійснення медіації, визначає формат та процедурні аспекти медіаційного процесу, встановлює вимоги до кваліфікації медіаторів та забезпечує підтримку їхньої професійної діяльності [7; 8]. Мезорівень також включає професійну спільноту медіаторів, де відбувається обмін досвідом, формування колективних уявлень про професійні норми та стандарти, а також підтримка професійної ідентичності медіаторів.

Макрорівень представляє медіацію як соціокультурний феномен, що функціонує в контексті більш широких суспільних систем та культурних традицій. Медіація аналізується через призму правової системи та законодавчого регулювання альтернативного вирішення спорів, культурних норм та цінностей щодо конфліктів та способів їх врегулю-



вання, соціально-економічних факторів, що впливають на доступність та попит на медіаційні послуги, а також суспільних уявлень про медіацію та її місце серед інших способів врегулювання конфліктів [9]. Макрорівень визначає легітимність медіації в суспільстві, ступінь її інституалізації та інтеграції у правову систему, а також загальну культуру врегулювання конфліктів у конкретному соціокультурному контексті.

Всі чотири рівні організації медіації не існують ізольовано, а утворюють складну систему взаємозв'язків та взаємовпливів. Суб'єктний рівень забезпечує індивідуально-психологічну основу медіації, мікрорівень реалізує процесуальні механізми у конкретних ситуаціях взаємодії, мезорівень створює організаційні умови та підтримку професійної діяльності, а макрорівень визначає соціокультурний контекст функціонування медіації. Розуміння цієї багаторівневої структури є критично важливим для адекватного теоретичного осмислення медіації та розробки ефективних практичних підходів до її впровадження та розвитку.

Водночас існує і зворотний вплив, що забезпечує динамічний розвиток системи медіації. Накопичення досвіду на мікрорівні призводить до розвитку особистості медіатора на суб'єктному рівні через формування професійних компетентностей, розвиток професійної ідентичності та зростання впевненості у собі. Формування професійної спільноти медіаторів впливає на організаційні стандарти на мезорівні через обмін досвідом, вироблення кращих практик та формування професійних норм. Масове впровадження медіації змінює суспільну культуру врегулювання конфліктів на макрорівні через поширення медіаційних цінностей, зміну соціальних установок щодо конфліктів та формування нових соціальних норм [10].

Багаторівнева модель медіації як системного феномену має важливе теоретичне та практичне значення. Теоретично вона дозволяє інтегрувати різні теоретичні підходи до медіації у єдину концептуальну рамку, подолати фрагментарність існуючих моделей та визначити напрямки емпіричних досліджень. Практично модель надає основу для розробки системи професійного відбору медіаторів через аналіз суб'єктного рівня, створення освітніх програм підготовки медіаторів через розуміння процесуальних механізмів на мікрорівні, формування організаційних стандартів медіації через аналіз мезорівня та розробки державної політики у сфері медіації через розуміння макрорівня [11].

Розроблена багаторівнева модель дозволяє також виявити специфічні системні властивості медіації, що виникають саме на рівні цілісної системи і не зводяться до властивостей окремих компонентів. Системна властивість виникнення якісно нових характеристик проявляється у медіації через появу особливостей, що не притаманні жодному з її елементів окремо. Синергетичний ефект поєднання особистісних якостей медіатора та процесуальних механізмів створює унікальну якість взаємодії, що не може бути пояснена через аналіз лише особистості або лише процесу. Трансформативний потенціал медіації виникає саме з цілісної системи взаємодії, а не з окремих технік чи особистісних рис медіатора [12]. Створення особливої атмосфери довіри та безпеки у медіації не зводиться до суми окремих дій медіатора, а є емерджентною властивістю всієї системи взаємодії.

Самоорганізація як властивість системи медіації проявляється у здатності до спонтанного впорядкування без жорсткого зовнішнього управління. У процесі медіації часто спостерігається спонтанне виникнення конструктивної динаміки діалогу між сторонами, що не є прямим результатом директивних втручань медіатора, а виникає з створених ним умов для комунікації [13]. Саморегуляція емоційного стану учасників у процесі медіації відбувається через механізми, що активізуються самою структурою медіаційного процесу. Формування нових смислів та розуміння у процесі взаємодії є результатом самоорганізації когнітивних процесів учасників медіації.

Адаптивність системи медіації виявляється у її здатності пристосовуватися до різноманітних та змінних умов. Медіація як система адаптується до специфіки конкретного

конфлікту, враховуючи його тип, інтенсивність та тривалість, що визначає вибір стратегій та тактик медіатора [14]. Пристосування до особливостей сторін, їх культурного фону, психологічних характеристик та ресурсів забезпечує ефективність медіації у різних контекстах. Адаптація до контекстуальних умов, таких як часові обмеження, організаційні рамки та правові вимоги, демонструє гнучкість системи медіації. Здатність реагувати на динамічні зміни у процесі, такі як емоційні спалахи, нова інформація та зміна позицій сторін, свідчить про високу адаптивність медіації як системи.

Цілеспрямованість системи медіації проявляється у її багаторівневій організації цілей. Стратегічна мета медіації полягає у конструктивному врегулюванні конфлікту способом, що відповідає потребам та інтересам сторін [15]. Тактичні цілі включають створення умов для діалогу, виявлення інтересів, що лежать за позиціями, та генерування взаємоприйнятних рішень. Процесуальні цілі стосуються управління емоціями учасників, підтримки конструктивної комунікації та структурування процесу для забезпечення його ефективності. Ієрархія цілей забезпечує спрямованість системи медіації на досягнення результату через реалізацію проміжних завдань.

Стійкість та змінність як діалектична єдність характеризує систему медіації. Медіація зберігає свою сутність навіть при варіюванні конкретних технік, що використовує медіатор, стилів медіатора від директивного до фасилітативного, типів конфліктів, таких як сімейні, комерційні чи трудові, а також культурних контекстів [11]. Водночас кожна медіація унікальна за своїм конкретним змістом, динамікою та результатом, що забезпечує гнучкість та адаптивність системи до різноманітності життєвих ситуацій.

Розглядаючи медіацію як систему, важливо виявити її структурні компоненти та функціональні зв'язки між ними. Структурно-функціональний аналіз дозволяє виділити п'ять ключових компонентів системи медіації, кожен з яких виконує специфічну функцію у загальній архітектурі цього феномену. Перший компонент, що включає особистісні детермінанти професіоналізму медіатора, охоплює сукупність відносно стійких індивідуально-психологічних характеристик, що детермінують його спроможність здійснювати якісно професійну діяльність. Компонент виконує функцію базової передумови ефективної медіації, оскільки визначає професійний та особистісний потенціал медіатора до здійснення складної професійної діяльності.

Другий компонент представлений процесуальними механізмами медіаційної діяльності та включає динамічні психологічні процеси (когнітивні, емоційно-регулятивні, комунікативні, стратегічно-тактичні), що реалізуються медіатором під час ведення медіації. Когнітивні механізми охоплюють аналіз конфлікту, перефразування позицій сторін та генерування альтернатив. Емоційно-регулятивні механізми включають управління власними емоціями медіатора, роботу з емоціями сторін та створення безпечного простору для діалогу. Комунікативні механізми реалізуються через активне слухання, фасилітацію діалогу та постановку стратегічних запитань. Стратегічно-тактичні механізми передбачають планування процесу, забезпечення гнучкості та адаптацію до ситуації. Цей компонент забезпечує безпосередню реалізацію медіації, трансформуючи особистісний потенціал у конкретні професійні дії.

Третій компонент охоплює характеристики сторін конфлікту та включає психологічні особливості учасників медіації, зокрема їхню готовність до врегулювання конфлікту, емоційний стан, комунікативну гнучкість, когнітивну складність розуміння ситуації, а також наявні ресурси та обмеження. Компонент є об'єктом медіаційного впливу, визначаючи специфіку роботи медіатора в конкретних умовах.

Четвертий компонент представлений контекстуальними факторами та включає характеристики ситуації медіації. До них належать тип конфлікту (сімейний, комерційний, трудовий чи міжособистісний), інтенсивність та тривалість конфлікту, культурний контекст, організаційні умови (формат медіації та наявність часових обмежень), а також пра-

нові рамки, в яких відбувається медіація. Зазначені фактори виступають модераторами, створюючи умови для медіації та впливаючи на ефективність інших елементів системи.

П'ятий компонент включає результати медіації у їх різних аспектах. Об'єктивні результати стосуються досягнення угоди та її подальшого виконання сторонами. Суб'єктивні результати включають задоволеність сторін процесом медіації та його результатом. Процесуальні результати характеризуються якістю плину комунікації між сторонами та позитивним емоційним кліматом взаємодії. Довгострокові результати передбачають трансформацію відносин між сторонами та розвиток у них навичок конструктивної взаємодії. Цей компонент слугує критерієм ефективності, дозволяючи оцінити якість медіаційного процесу та його результатів.

Функціональні зв'язки між виділеними компонентами утворюють складну мережу взаємовпливів, що забезпечує цілісність та динамічність медіації як системного феномену. Особистісні детермінанти медіатора безпосередньо впливають на якість використання процесуальних механізмів, емоційний інтелект та емпатія медіатора визначають ефективність застосування емоційно-регулятивних механізмів у роботі зі сторонами. Процесуальні механізми, у свою чергу, безпосередньо детермінують результати медіації, оскільки адекватне використання когнітивних, емоційно-регулятивних, комунікативних та стратегічно-тактичних механізмів є необхідною умовою досягнення позитивних результатів.

Водночас особистісні детермінанти можуть здійснювати і прямий вплив на результати медіації, що не опосередковується процесуальними механізмами. Харизма медіатора може безпосередньо впливати на довіру сторін до процесу та готовність йти на компроміси. Характеристики сторін конфлікту перебувають у двосторонньому зв'язку з процесуальними механізмами, оскільки особливості сторін визначають, які механізми потрібно актуалізувати медіатору у конкретній ситуації, а використання медіатором певних механізмів, у свою чергу, впливає на стан та поведінку сторін під час процесу.

Контекстуальні фактори виконують функцію модератора, впливаючи на зв'язки між усіма іншими компонентами системи [9]. У різних типах конфліктів може змінюватися відносна важливість різних процесуальних механізмів, наприклад у сімейних конфліктах емоційно-регулятивні механізми можуть бути важливішими за когнітивні, тоді як у комерційних спорах співвідношення може бути іншим. Культурний контекст впливає на те, які особистісні характеристики медіатора будуть найбільш ефективними та які процесуальні механізми найкраще працюватимуть у конкретному соціокультурному середовищі.

Особливо важливим є зворотний зв'язок від результатів медіації до особистісних детермінант медіатора [14]. Власний досвід успішних медіацій сприяє професійному розвитку медіатора через формування нових професійних компетентностей, зміцнення професійної ідентичності, зростання впевненості у собі та поглиблення рефлексивності. Зворотний зв'язок забезпечує динамічний характер системи медіації та можливість її розвитку через накопичення професійного досвіду. Розуміння цих функціональних зв'язків є критично важливим для пояснення механізмів ефективності медіації та розробки науково обґрунтованих підходів до професійної підготовки медіаторів.

Системно-психологічний підхід до дослідження медіації також дозволяє виявити нові напрямки інтеграції наукового знання про цей феномен. Поеднання психологічних, організаційних та соціологічних перспектив у єдиній системній моделі створює можливість для міждисциплінарного діалогу та взаємозбагачення різних підходів. Розуміння медіації як багаторівневої системи, що функціонує одночасно на рівні особистості, міжособистісної взаємодії, організаційного контексту та соціокультурного середовища, дозволяє інтегрувати мікро-, мезо- та макроперспективи аналізу цього феномену. Така інтеграція є особливо важливою для розробки комплексних стратегій розвитку медіації як соціального інституту в українському суспільстві.

Водночас системний підхід до медіації відкриває нові можливості для розуміння динаміки професійного розвитку медіаторів та механізмів формування професійної майстерності. Розгляд професійного становлення медіатора як процесу системної інтеграції особистісних характеристик, процесуальних механізмів та контекстуального досвіду дозволяє виявити критичні точки цього розвитку та розробити цільові втручання для його підтримки. Розуміння зворотних зв'язків між результатами медіації та професійним розвитком медіатора підкреслює важливість рефлексивної практики та супервізії як інструментів професійного зростання. Системний підхід також дозволяє концептуалізувати професійне вигорання медіаторів не як простий результат стресу, а як порушення системної рівноваги між вимогами діяльності та ресурсами особистості, що вказує на необхідність системних втручань для його профілактики.

Системний підхід також привертає увагу до важливості культурної адаптації медіації в українському контексті. Медіація як феномен, що виник у західних культурах, потребує ретельної адаптації до особливостей української культури врегулювання конфліктів, соціальних норм взаємодії та системи цінностей. Системна модель дозволяє виявити ті елементи медіації, що є універсальними та інваріантними до культурного контексту, та ті, що потребують культурної адаптації. Розуміння взаємодії між макрорівнем соціокультурного контексту та іншими рівнями системи медіації є критично важливим для успішного впровадження цієї практики в українське суспільство та забезпечення її легітимності та ефективності.

Медіація як об'єкт психологічного дослідження являє собою складну багаторівневу систему, адекватне вивчення якої потребує застосування системного підходу. Системно-психологічний аналіз медіації дозволяє інтегрувати різні теоретичні перспективи у єдину концептуальну рамку, виявити структуру та функціональні зв'язки компонентів цього феномену, пояснити механізми ефективності медіації у різних контекстах та створити методологічну основу для розробки інтегративної концепції професійної діяльності медіатора.

### Список використаної літератури

1. Кацьора О. Проблеми та стан розвитку медіації в Україні. *Грані*. 2021. № 24(7-8). С. 21-25. DOI: <https://doi.org/10.15421/172174>
2. Медіація у професійній діяльності юриста : підручник / авт. кол.: Т. Білик, Р. Гаврилюк, І. Городиський [та ін.] ; за ред. Н. Крестовської, Л. Романадзе. Одеса : Екологія, 2019. 456 с. DOI 10.32837/11300.12406
3. Шмаленко Ю., Єнін М., Мельник Л. Інституціоналізація медіації в Україні: ключові етапи, сучасний стан та перспективи. *Соціологічні Студії*. 2023. № 2(23). С. 6-12. DOI :10.29038/2306-3971-2023-02-11-11
4. Бондаренко Л. О., Прокодянич С. С. Психологічні засади медіації як посередництва у вирішенні конфліктів. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.)*: ХНУВС, 2024. С. 50-53.
5. Буш Р., Бэрок А., Фолджер Д. П. *Що може медіація. Трансформативний підхід до конфлікту*. Пер. з англ. Київ, 2007. 264 с.
6. Мазаракі Н. А. Медіація в Україні: теорія та практика : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 276 с.
7. Василів С., Добрянська І. Поняття та основи правового регулювання інституту медіації: український та зарубіжний досвід. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: «Юридичні науки». 2023. Т. 10. № 4(40). С. 437-442. DOI:10.23939/law2023.40.437
8. Карпенко Р. В. Історичні передумови впровадження медіації в Україні та інших державах. *Підприємництво, господарство і право*. 2020. № 4. С. 28-36. DOI: 10.32849/2663-5313/2020.4.05
9. Василенко Н., Халецький А., Шевчук О. Моделі медіації: практика та механізм публічного управління. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 140-150. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-3(45)-140-150

10. Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3rd ed.). Penguin Books, 2011.
11. Wall, J. A., & Dunne, T. C. Mediation research: A current review. *Negotiation Journal*, 2012. 28(2), 217–244. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2012.00336.x>
12. Folger J., Bush R. A. B. Transformative Mediation: A Self-Assessment. *International Journal of Conflict Engagement and Resolution*. 2014. Vol. 2. No. 1. P. 20-34. <https://www.jstor.org/stable/26928945>
13. Winslade J., Monk G. *Narrative Mediation: A New Approach to Conflict Resolution*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. 304 p.
14. Kressel K. The Strategic Style in Mediation. *Conflict Resolution Quarterly*. 2007. Vol. 24. No. 3. P. 251-283. DOI:10.1002/crq.174
15. Подковенко Т. Моделі медіації та механізм її здійснення. Актуальні проблеми правознавства. 2020. Вип. 3. С. 12-20. DOI:10.35774/app2020.03.012

## MULTILEVEL AND STRUCTURAL-FUNCTIONAL ANALYSIS OF MEDIATION AS A SYSTEMIC PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Iuliia Shmalenko

ORCID ID: 0000-0003-0806-7907

National University "Odesa Law Academy"

9 Akademichna St., Odesa, Ukraine, 65009

e-mail: [jshmalenko@gmail.com](mailto:jshmalenko@gmail.com)

The article is devoted to a systemic-psychological analysis of mediation as a multilevel phenomenon that functions simultaneously at the levels of the mediator's personality, interpersonal interaction, organizational context, and sociocultural environment. The relevance of the research is determined by the need for theoretical understanding of the psychological nature of mediation in the context of its establishment as an independent professional activity in Ukrainian society, as well as by the fragmentation of existing theoretical approaches that have not been integrated into a holistic conceptual framework.

The article develops a multilevel model of mediation that encompasses four interrelated levels of organization: the subject level, where mediation is represented as the professional activity of a specific mediator with a unique configuration of cognitive, emotional-regulatory, communicative, and motivational-value characteristics; the micro-level, which characterizes mediation as a process of interaction involving the actualization of cognitive, emotional-regulatory, communicative, and strategic-tactical mechanisms; the meso-level, which presents mediation as an organizational practice within certain institutional frameworks; the macro-level, which examines mediation as a sociocultural phenomenon in the context of the legal system, cultural norms, and social perceptions.

A structural-functional analysis of mediation has been conducted with the identification components of the system: personal determinants of mediator professionalism, procedural mechanisms of mediation activity, characteristics of the conflict parties, contextual factors, and mediation outcomes. The functional connections between components have been analyzed, forming a complex network of direct, feedback, and moderating influences that ensure the integrity and dynamism of mediation as a system. It has been demonstrated that the systemic-psychological approach enables the integration of various theoretical perspectives, explanation of mediation effectiveness mechanisms, identification of directions for professional development of mediators, and cultural adaptation of mediation in the Ukrainian context.

*Key words:* mediation, systems approach, multilevel model, structural-functional analysis, professional activity of mediator.



УДК 159.923.2-053.6:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.28>

## КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Олександр Юдко**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54000  
<https://orcid.org/0009-0009-4417-9149>  
e-mail: sashainvention@gmail.com.*

**Олена Дрозд**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54000  
<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>  
e-mail: olenadrozdz0509@ukr.net*

У статті досліджено конструктивні переконання як ключовий фактор формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначено взаємозв'язок між системою переконань та психологічною стійкістю молодих людей в умовах сучасних кризових викликів. Психологічна стійкість яка являє собою інтегративну характеристику особистості, відображає здатність зберігати функціональну ефективність та адаптивність в несприятливих умовах. Концептуально стійкість виступає фундаментальною властивістю, що дозволяє людині долати життєві перешкоди, не втрачаючи внутрішньої рівноваги та можливості для подальшого особистісного розвитку. Виявлено, що конструктивні переконання щодо власної ефективності, цінності досвіду, можливості розвитку здібностей демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності, тоді як деструктивні когнітивні спотворення (катастрофізація, "повинність", дихотомічне мислення) значуще знижують здатність ефективно долати кризові ситуації. Встановлено, що система переконань особистості становить когнітивну основу психологічної стійкості, визначаючи характер сприйняття та інтерпретації кризових ситуацій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, внутрішньою узгодженістю та орієнтацією на зростання, тоді як деструктивні відзначаються ригідністю, категоричністю, однобічністю, фрагментарністю та орієнтацією на уникнення загроз. Найбільш значущими для формування психологічної стійкості є конструктивні переконання щодо самоефективності, цінності досвіду, можливості розвитку здібностей, осмисленості життя, контролюваності подій та соціальної підтримки.

За результатами емпіричного дослідження розроблено та апробовано програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді, яка продемонструвала високу ефективність. На основі отриманих результатів запропоновано методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

*Ключові слова:* конструктивні переконання, психологічна стійкість, резильєнтність, життєстійкість, молодь, кризові ситуації, копінг-стратегії, посттравматичне зростання.

Життя сучасної української молоді супроводжується численними викликами та кризовими ситуаціями, серед яких особливе місце посідають воєнні дії, соціально-еко-



номічна нестабільність, невизначеність майбутнього. Ці обставини висувають підвищені вимоги до адаптаційних механізмів особистості, зокрема до її психологічної стійкості – здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональну ефективність в умовах стресу, а також відновлюватися після впливу несприятливих факторів [1, с. 45]. У цьому контексті особливе значення набуває вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують стійкість молоді до кризових впливів та сприяють ефективній адаптації.

Серед факторів, що визначають психологічну стійкість, важлива роль належить системі переконань особистості – когнітивним структурам, що визначають характер сприйняття та інтерпретації подій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання щодо себе, інших людей, світу та майбутнього виступають потужним ресурсом психологічної стійкості, тоді як деструктивні переконання підвищують вразливість до стресу та знижують адаптивний потенціал особистості [2].

Проблема впливу системи переконань на психологічну стійкість досліджувалася в межах різних теоретичних підходів. Концептуальні основи психологічної стійкості та резильєнтності розроблялися у працях С. Мадді, А. Антоновського, Е. Вернера, К. Ріфф. Роль когнітивних факторів у реагуванні на стрес вивчалася А. Беком, А. Еллісом, Р. Лазарусом, С. Фолкман. Взаємозв'язок переконань з емоційною регуляцією та стресостійкістю досліджували Д. Гросс, Н. Гарнефські, В. Крайг. Вивчення зростаючого мислення як фактору психологічної стійкості є предметом досліджень К. Двек. Специфіку психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту активно вивчають Т. Титаренко, Л. Карамушка, В. Климчук, С. Миронець, З. Кісарчук та інші.

Незважаючи на значний обсяг досліджень, недостатньо вивченими залишаються механізми взаємозв'язку між системою переконань та психологічною стійкістю в контексті молодіжної проблематики, особливості формування конструктивних переконань у молоді в умовах сучасних кризових викликів, ефективні стратегії розвитку конструктивних переконань як ресурсу психологічної стійкості. Ці аспекти становлять мету нашого дослідження.

Дослідження проводилось у чотири етапи. На першому етапі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми, визначено основні поняття та підходи до вивчення взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді. На другому етапі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між різними типами переконань та показниками психологічної стійкості. На третьому етапі розроблено та апробовано програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді. На четвертому етапі розроблено методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі інтернет-опитування з використанням Google Forms. У дослідженні взяли участь 30 молодих людей віком від 18 до 29 років, з них 16 жінок та 14 чоловіків. Для діагностики використовувався комплекс методик: Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник життєстійкості С. Мадді, Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек, Шкала посттравматичного зростання (PTGI).

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш поширеними деструктивними патернами мислення серед молоді є катастрофізація (середній бал 3,2), "повинність" (середній бал 3,1) та дихотомічне мислення (середній бал 2,8). Кореляційний аналіз виявив сильні негативні взаємозв'язки між цими когнітивними спотвореннями та показниками психологічної стійкості ( $r$  від -0,56 до -0,72,  $p < 0,01$ ). Особливо сильні негативні кореляції виявлено між катастрофізацією та толерантністю до негативних емоцій ( $r = -0,69$ ,  $p < 0,01$ ), а також між "повинністю" та позитивним сприйняттям змін ( $r = -0,60$ ,  $p < 0,01$ ).

Серед конструктивних переконань найсильніші позитивні кореляції з психологічною стійкістю демонструють залученість ( $r = 0,70$ ,  $p < 0,01$  для загального показника резильєнтності), зростальне мислення ( $r = 0,62$ ,  $p < 0,01$ ) та прийняття ризику ( $r = 0,63$ ,  $p < 0,01$ ). Порівняльний аналіз показав, що група молодих людей із зростальним мисленням демонструє значуще вищі показники резильєнтності за всіма факторами, окрім духовності, порівняно з групою з фіксованим мисленням.

Факторний аналіз виявив трифакторну структуру взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю, що включає: ресурси резильєнтності (конструктивні переконання та компоненти психологічної стійкості), когнітивні бар'єри (деструктивні переконання) та потенціал посткризового зростання (компоненти трансформативних змін внаслідок подолання кризи).

Множинний регресійний аналіз показав, що модель, яка включає ключові типи переконань (катастрофізація, "повинність", дихотомічне мислення, залученість, контроль, прийняття ризику, зростальне мислення), пояснює 72% варіативності показника психологічної стійкості ( $R^2 = 0,72$ ,  $F(7,22) = 8,09$ ,  $p < 0,001$ ). Найбільший позитивний вплив на психологічну стійкість здійснюють залученість ( $\beta = 0,37$ ,  $p = 0,002$ ) та зростальне мислення ( $\beta = 0,34$ ,  $p = 0,003$ ). Найсильніший негативний вплив здійснює катастрофізація ( $\beta = -0,32$ ,  $p = 0,004$ ).

Для різних типів кризових ситуацій виявлено специфічні патерни посттравматичного зростання. Найвищі загальні показники посттравматичного зростання спостерігаються у групі молодих людей, які пережили втрату близьких (3,4 з 5), та у групі, що зіткнулася з викликами воєнного конфлікту (3,2 з 5). Група, яка пережила втрату близьких, демонструє найвищі показники за шкалами "цінність життя" (4,1) та "ставлення до інших" (3,8), а група, що зіткнулася з воєнним конфліктом, – за шкалою "особистісна сила" (3,5).

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емоційної поведінкової терапії, схема-терапії та позитивної психології [3, с. 32]. Структурно програма складається з трьох модулів: "Усвідомлення та рефлексія переконань", "Трансформація деструктивних переконань", "Розвиток конструктивних переконань".

Апробація програми проведена на вибірці з 20 молодих людей, розподілених на експериментальну ( $n=10$ ) та контрольну ( $n=10$ ) групи. Експериментальна група пройшла повний курс програми (10 занять по 2 години), контрольна група не отримувала інтервенцій. Ефективність програми оцінювалася через порівняння показників до та після її реалізації, а також через 3 місяці для визначення стійкості змін.

Результати апробації показали значуще зниження рівня когнітивних спотворень (особливо катастрофізації – на 44,1%), підвищення загального показника резильєнтності (на 22,8%) та розвиток зростального мислення (на 38,9%) в експериментальній групі порівняно з контрольною. Аналіз стійкості змін через 3 місяці виявив збереження більшості позитивних результатів: збереження 94,6% початкового ефекту для зростального мислення, 92,8% – для залученості, 91,2% – для загального показника резильєнтності.

Якісний аналіз суб'єктивного сприйняття змін учасниками експериментальної групи виявив підвищення усвідомленості власних переконань, розвиток здатності ідентифікувати та оспорювати деструктивні когнітивні схеми, формування більш збалансованого погляду на кризові ситуації, підвищення віри у власну здатність долати труднощі, зміну ставлення до невдач як до можливостей для навчання та зростання.

На основі теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації програми розроблено методичні рекомендації для психологів, соціальних працівників, педагогів

та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій. Рекомендації структуровано за трьома напрямками: діагностичним (методи виявлення деструктивних та конструктивних переконань), корекційно-розвивальним (стратегії та техніки трансформації переконань) та профілактичним (підходи до формування стійкої системи конструктивних переконань як превентивного ресурсу).

Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Психологічна стійкість молоді є системним, багаторівневим утворенням, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смиловий компоненти. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування психологічної стійкості через підвищену нейропластичність, інтенсивні процеси формування ідентичності та світогляду.

2. Система переконань становить когнітивну основу психологічної стійкості, визначаючи характер сприйняття та інтерпретації кризових ситуацій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, внутрішньою узгодженістю та орієнтацією на зростання, тоді як деструктивні відзначаються ригідністю, категоричністю, однобічністю та орієнтацією на уникнення загроз.

3. Емпіричне дослідження підтвердило значущу роль системи переконань у формуванні психологічної стійкості молоді. Найбільш деструктивними факторами виступають катастрофізація, "повинність" та дихотомічне мислення, які значуще знижують толерантність до негативних емоцій та здатність до позитивного сприйняття змін. Найбільш конструктивними факторами є залученість, зростає мислення та прийняття ризику, які демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності.

4. Розроблена програма формування конструктивних переконань продемонструвала високу ефективність, що підтверджується значущими позитивними змінами в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами. Особливо виражений ефект спостерігається у зниженні рівня когнітивних спотворень, підвищенні загального показника резильєнтності та розвитку зростаючого мислення.

5. Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді охоплюють діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний напрями, забезпечуючи комплексний підхід до роботи з системою переконань в умовах кризових викликів.

Важливим аспектом формування конструктивних переконань у молоді є врахування нейробіологічних основ стресової реакції та їх зв'язку з когнітивними процесами. Дослідження показують, що хронічний стрес, особливо в умовах воєнного стану, впливає на функціонування префронтальної кори – ділянки мозку, відповідальної за когнітивний контроль та прийняття рішень. Це може призводити до домінування лімбічної системи, що активує автоматичні патерни реагування та ускладнює формування гнучких адаптивних переконань. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти більш цілеспрямовані інтервенції, що враховують взаємозв'язок фізіологічних та когнітивних процесів [4].

Особливу увагу слід приділити впливу соціокультурного контексту на формування системи переконань молоді. В умовах української дійсності, що характеризується тривалими воєнними діями, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями, формуються специфічні патерни колективних переконань, які можуть як підтримувати, так і підірвати психологічну стійкість молодого покоління [5, с. 87]. Колективні наративи про стійкість, національну єдність та здатність долати історичні виклики можуть становити важливий культурний ресурс для формування конструктивних індивідуальних переконань у молоді [6].

Окремий дослідницький інтерес становить взаємозв'язок між конструктивними переконаннями та духовним виміром психологічної стійкості молоді. Результати нашого дослідження показали, що духовність є найменш пов'язаним з іншими переконаннями компонентом резильєнтності, що вказує на його відносну автономність та особливу роль у психологічній стійкості. Це узгоджується з дослідженнями, які демонструють, що духовні та екзистенційні переконання можуть виступати потужним ресурсом для подолання кризових ситуацій, особливо в умовах екзистенційної загрози, яку створює воєнний конфлікт [7, с. 118].

Формування конструктивних переконань у молоді повинно враховувати специфіку різних типів кризових ситуацій. Наше дослідження виявило, що різні кризові ситуації активують різні аспекти посттравматичного зростання. Це вказує на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки молоді з урахуванням конкретного типу кризи. Наприклад, для молоді, що переживає втрату близьких, особливо важливою є робота з переконаннями щодо цінності життя та міжособистісних стосунків, тоді як для тих, хто безпосередньо стикається з воєнним конфліктом, акцент слід робити на розвитку переконань про особистісну силу та здатність долати випробування [8, с. 50].

Важливим прикладним аспектом нашого дослідження є розробка методів психологічної профілактики, спрямованих на формування конструктивних переконань як превентивного ресурсу для молоді. Впровадження елементів програми формування конструктивних переконань у систему освіти, молодіжної політики та громадських ініціатив може сприяти підвищенню загального рівня психологічної стійкості молодого покоління перед викликами сучасного світу. Особливу увагу слід приділити розвитку зростального мислення та залученості, які, згідно з результатами нашого дослідження, виступають найбільш потужними предикторами психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих ефектів трансформації системи переконань на психологічну стійкість молоді, розробкою диференційованих підходів до формування конструктивних переконань з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, дослідженням впливу культурно-специфічних факторів на формування та прояв конструктивних переконань у різних соціокультурних контекстах.

Інтеграція поведінкових та нейропсихологічних підходів у вивченні конструктивних переконань та їх впливу на психологічну стійкість молоді становить перспективний напрямок досліджень. Використання методів нейровізуалізації дозволило б виявити нейронні мережі, що активуються при застосуванні різних типів переконань, та більш точно визначити найефективніші методи інтервенцій. Такий міждисциплінарний підхід сприяв би поглибленню розуміння механізмів формування та трансформації переконань як фактору психологічної стійкості молоді в умовах сучасних викликів [9, с. 167].

### Список використаної літератури

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник, за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Seligman M. E. P. Positive psychology, M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. American psychologist. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14.
3. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2012. № 1 (74). С. 30–37.
4. Amirkhan J., Auyeung B. Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. Journal of applied developmental psychology. 2007. Vol. 28, no. 4. P. 20.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
6. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. №4. P. 719-727.

7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. №5. С.46-52.
9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

## CONSTRUCTIVE BELIEFS AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUTH IN CRISIS SITUATIONS

**Oleksandr Yudko**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54000  
<https://orcid.org/0009-0009-4417-9149>  
e-mail: sashainvention@gmail.com*

**Olena Drozd**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54000  
<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>  
e-mail: olenadrozd0509@ukr.net*

The article explores constructive beliefs as a key factor in the development of psychological resilience among young people in crisis situations. Based on theoretical analysis and empirical research, the relationship between belief systems and the psychological resilience of youth in the context of modern crises is identified. Psychological resilience, as an integrative characteristic of personality, reflects the ability to maintain functional effectiveness and adaptability under adverse conditions. Conceptually, resilience is viewed as a fundamental quality that enables individuals to overcome life challenges without losing their internal balance or capacity for further personal growth.

It was found that constructive beliefs regarding self-efficacy, the value of experience, and the potential for developing abilities show strong positive correlations with resilience indicators, whereas destructive cognitive distortions (catastrophizing, "must-thinking," dichotomous thinking) significantly reduce one's ability to cope effectively with crisis situations. The study established that an individual's belief system forms the cognitive foundation of psychological resilience, determining the perception and interpretation of crises, emotional reactions to them, and the choice of coping strategies.

Constructive beliefs are characterized by flexibility, realism, multidimensionality, internal consistency, and a growth orientation, whereas destructive beliefs are marked by rigidity, categorical thinking, one-sidedness, fragmentation, and avoidance orientation. The most significant for building psychological resilience are constructive beliefs about self-efficacy, the value of experience, the possibility of ability development, meaningfulness of life, controllability of events, and social support.

Based on the results of the empirical study, a program for developing constructive beliefs to enhance youth psychological resilience was designed and tested, demonstrating high effectiveness. The findings served as the basis for methodological recommendations aimed at fostering constructive beliefs as a means of strengthening psychological resilience among young people in crisis situations.

*Key words:* constructive beliefs, psychological resilience, hardiness, youth, crisis situations, coping strategies, posttraumatic growth.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025  
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025  
Дата публікації: 26.12.2025*



УДК 159.9:616.89–008.441.44–058.86  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.29>

## КЛІНІЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ЕРІКА БЕРНА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ: ДОСВІД ВОЄННОГО ЧАСУ XX СТОЛІТТЯ

**Ганна Яворська**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018  
<https://orcid.org/0009-0002-0685-849X>  
e-mail: [adiza@ukr.net](mailto:adiza@ukr.net)*

У статті здійснено комплексний історико-психологічний аналіз воєнних праць Еріка Берна 1945 року, які заклали підґрунтя формування клінічної концепції транзакційного аналізу (ТА) та визначили гуманістичні орієнтири сучасної психотерапії. На основі архівних матеріалів («Applied Psychiatry for Veterans», «When Johnny Comes Home» і лекції «Psychology of the Veteran») розкрито еволюцію клінічного мислення Е.Берна від психіатричного підходу до системи, що поєднує психологічну точність, повагу до автономії клієнта, контактність та професійну етику. Показано, що в умовах Другої світової війни він сформулював принципи, які випередили свій час: допомога без втручання в особистий простір ветерана, слухання як терапевтичний акт, нормалізація емоційних реакцій, визнання ролі сім'ї та громади у процесі психічного відновлення. Розкрито значення понять автономії, контрактності, філософської позиції «Я-ОК / Ти-ОК» та структурованої комунікації, які згодом стали основними категоріями транзакційного аналізу. Показано, що воєнний професійний досвід лікаря психіатра Е.Берна створив підвалини його майбутньої концепції Его-станів, сценарних рішень і терапевтичного контракту, що поєднують клінічну ефективність із гуманістичним баченням людини. У роботі підкреслено актуальність цих ідей для сучасної України, де триває війна і тисячі військових потребують психологічної допомоги. Окреслено сучасні напрями застосування ТА в українській практиці: у програмах психологічної підтримки ветеранів, розроблених у межах МОЗ і МОН України, у реабілітаційних центрах, освітніх програмах підготовки психологів і психотерапевтів, а також у груповій і сімейній терапії. Зазначено, що поєднання гуманістичної філософії Е. Берна з сучасними принципами травма-інформованої практики створює ефективний підхід до реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя. Доведено, що досвід Берна підтверджує еволюційний характер становлення ТА – від практичних інтервенцій військового психіатра до науково обґрунтованої психотерапевтичної системи, здатної забезпечувати глибоку реадaptaцію, відновлення гідності та цілісності особистості.

*Ключові слова:* Ерік Берна; транзакційний аналіз; ветерани; психотерапія; посттравматичний стрес; гуманізм; психологічна реадaptaція; психічне здоров'я.

Проблема психічної реадaptaції військовослужбовців після бойових дій посідає одне з центральних місць у сучасній психології. Війна ставить перед особою виклики, які змінюють структуру Я, систему цінностей, способи взаємодії зі світом і власним тілом. Досвід повернення з війни супроводжується втратою колишньої ідентичності, відчуттям відчуження від мирного життя, труднощами в комунікації з близькими, а також соматичними та емоційними наслідками травматичного досвіду. У цих умовах психотерапія військових потребує не лише методичної точності, а й глибокого гуманістичного розуміння людини, що пережила надмірне напруження.



Одним із перших, хто системно осмислив психологічні наслідки війни, був Ерік Берн – військовий психіатр госпіталю Форт Орда (Каліфорнія), майбутній засновник транзакційного аналізу. У своїх листах і лекціях 1945 року він сформулював принципи, що випередили час: повага до автономії ветерана, безпечний контакт, етична присутність і структурованість взаємодії.

Сьогодні, коли Україна переживає тривалий воєнний досвід і тисячі військовослужбовців потребують психологічної підтримки, звернення до спадщини Е. Берна набуває особливої актуальності. Його тексти воєнних років – не лише історичні документи, а джерело клінічної мудрості, що поєднує емпатію, ясність мислення та повагу до людської гідності. Аналіз цих ранніх праць дозволяє побачити, як ідеї, народжені у військовому госпіталі 1945 року, стали підґрунтям для сучасного психотерапевтичного підходу – транзакційного аналізу, який сьогодні визнається в Україні як науково обґрунтований і дієвий метод психологічної допомоги.

**Мета статті** полягає у теоретико-психологічному аналізі ранніх праць Еріка Берна воєнного періоду (1945 р.) як підґрунтя формування клінічних принципів транзакційного аналізу та у висвітленні можливостей їх застосування в сучасній психотерапевтичній роботі з військовими.

Передумови формування клінічної моделі транзакційного аналізу простежуються вже у воєнних текстах Еріка Берна 1945 року. Саме в цей період, працюючи у військовому госпіталі Форт Орда, він формулює перші підходи до психологічної реадaptaції військових, які поєднують клінічну точність і глибокий гуманізм. Його увага зосереджується не стільки на симптомах, скільки на людині, на її потребі у повазі, безпеці, автономії та соціальній підтримці.

На рис. 1 подано фрагмент листа Еріка Берна «Applied Psychiatry for Veterans» (1945), у якому він викладає концепцію міждисциплінарної співпраці для допомоги ветеранам. Саме цей документ вважається одним із перших прикладів практичного застосування **гуманістичних принципів у військовій психіатрії**.

У листі Е. Берн наголошує, що допомога ветеранам має ґрунтуватися на повазі до їхнього приватного життя та права на власний темп відновлення: *«Якщо ми ретельно обдумаємо, як допомогти чоловікам, які повернулися, не втручаючись у їхнє приватне життя...»* (Berne, 1945). Ця фраза відображає ключовий принцип, який згодом стане центральним у транзакційному аналізі – **автономія особистості**.

Е. Берн розглядає процес реадaptaції не як лікування патології, а як відновлення людяності. Він пропонує залучати до цього процесу не лише медиків, а й педагогів, соціальних працівників, консультантів, громаду, створюючи єдиний простір турботи, де кожен може сприяти поверненню ветерана до життя. Такий підхід є прообразом сучасного принципу *зміцнення психічного здоров'я на рівні громад*, який активно впроваджується в Україні у роботі з військовими та їхніми родинami.

У цьому ранньому тексті вже проглядається позиція зрілого фахівця, який не протиставляє «нормальних» і «травмованих», а бачить у кожному потенціал до відновлення. Для Е. Берна повага до гідності ветерана – це не етична опція, а клінічна необхідність, адже тільки через відновлення почуття цінності й приналежності людина здатна інтегрувати травматичний досвід.

Поступовий розвиток клінічного мислення Еріка Берна виявляється в його другому тексті воєнного періоду – статті «When Johnny Comes Home» (1945) (Рис. 2), яку він написав для цивільної аудиторії. Якщо в попередньому листі головним акцентом була організація системної допомоги ветеранам, то тут Е.Берн зосереджується на **психологічному змісті повернення з війни** – внутрішньому стані солдата, його сприйнятті себе, реакціях

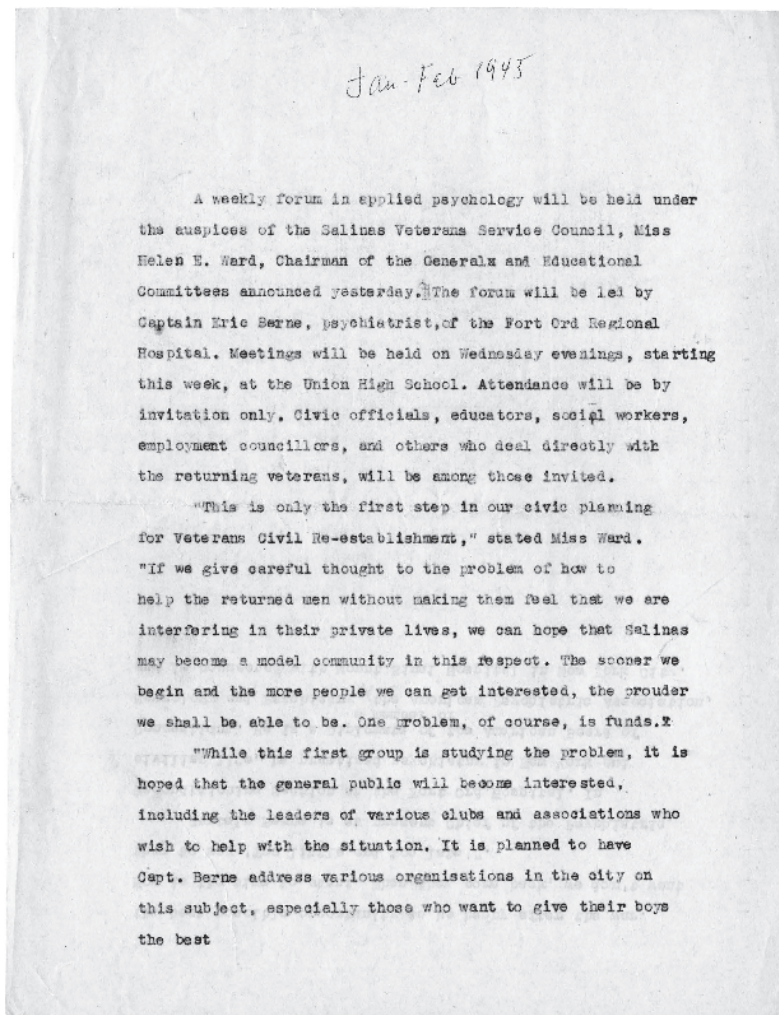


Рис. 1. Лист Е. Берна «Applied Psychiatry for Veterans» (1945)

родини та суспільства. Цей текст – унікальне свідчення раннього формування гуманістичної парадигми у військовій психіатрії, адже він поєднує клінічну спостережливість із емпатійною глибиною, властивою майбутньому психотерапевту.

У цій статті Е. Берн уперше формулює позицію, яка на десятиліття випереджає психотерапевтичні уявлення про природу травми. Він пише не як лікар, що спостерігає симптоми, а як гуманіст, який прагне зняти суспільну стигму щодо психічних реакцій після війни. Уже перші абзаци тексту задають інтонацію співчуття й поваги: автор говорить не про «пацієнтів», а про людей, які повертаються додому, але «всередині залишаються іншими».

Е. Берн пояснює громадянам, що таке «психоневроз», розвінчуючи міфи про «божевілля» чи «слабкість характеру». Його метафора: «психоневроз – це не чудовисько з Лох-Несу, і не рідкісне захворювання, як шість пальців на кожній руці... У кожному з нас є трохи цього, а в деяких – багато. Дехто показує це тихо, уночі, а дехто – посеред ринку» несе

глибокий терапевтичний сенс: емоційна напруга, тривожність, дратівливість є природною частиною людського досвіду після екстремального стресу. Таке розуміння є передумовою сучасного підходу до посттравматичного стресового розладу, який визначає ці реакції не як патологію, а як адаптаційний процес психіки у відповідь на травматичні події (АРА, 2020).

Особливо показовою є фраза: *«Він не «божевільний». Він просто втомився. До глибини душі»*. Це, без сумніву, одна з перших формул гуманістичної психотерапії ХХ століття, у якій проявляється майбутня концепція **Я-ОК / Ти-ОК** – основа етичної позиції транзакційного аналізу. Для Е. Берна втома, виснаження, роздратування ветерана – не прояв хвороби, а свідчення його людяності. Завдання оточення – не виправляти, не жаліти, не тиснути, а **дати можливість бути**, надати простір для поступового відновлення.

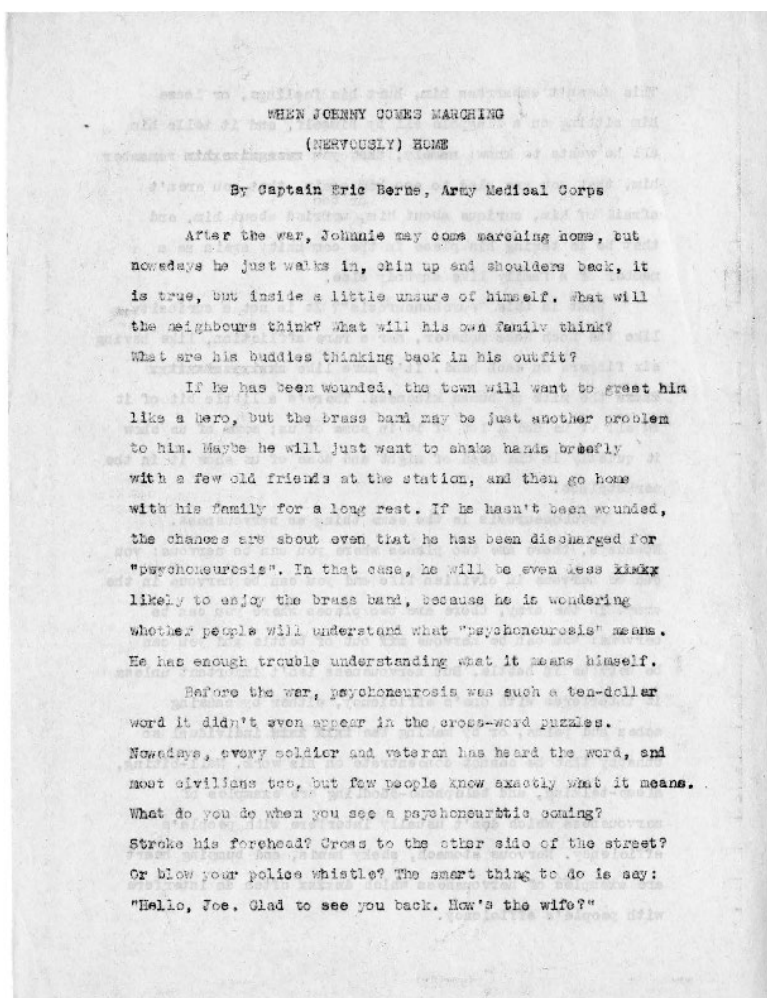


Рис. 2. Частина статті Е. Берна «When Johnny Comes Home» (1945)

У цьому тексті вперше з'являються принципи, які згодом стануть терапевтичними інструментами ТА:

1. **Прийняття і безоцінність.** Е. Берн радить близьким зустрічати ветерана просто і спокійно: «Скажи: *«Привіт, Джо. Радий тебе бачити. Як дружина?»* – і цим ти скажеш йому все, що він хоче знати». Це прояв рівноправного контакту, який у ТА визнається як транзакція на рівні Его-станів «Дорослий – Дорослий».

2. **Контакт і слухання як лікувальний акт.** «Якщо він хоче говорити – слухай. Якщо не хоче – залиш його» – це один із найвиразніших прообразів поняття контакту без гри, що пізніше стане центральним для Е. Берна. Тут немає терапевтичного насильства, лише простір для автономного самовираження.

3. **Повага до часу і ритму клієнта.** «Дай йому час, багато часу знову освоїтися у своєму рідному місті» Цей принцип перегукується з ідеєю контрактності: процес зічлення відбувається тоді, коли клієнт сам готовий вступити у роботу.

Психологічна тонкість цього тексту полягає в тому, що Е. Берн бачить сім'ю і громаду як терапевтичне середовище. Він *переносить акцент із лікування у госпіталі на людські стосунки як основу психічного одужання*. Це положення перегукується із сучасними принципами системної терапії та «реабілітації на рівні громади», які в українських умовах реалізуються через ветеранські простори, групи підтримки, ініціативи місцевих громад.

Клінічний гуманізм Е. Берна ґрунтується на розумінні психологічної реальності солдата, який повертається з фронту. Він не заперечує наявності болю, гніву, агресії, дезорієнтації, але розглядає їх як нормальні етапи адаптації. Військовий досвід змінює когнітивну карту світу – людина інакше сприймає ризик, безпеку, стосунки, а отже, потребує часу, щоб вибудувати нову внутрішню структуру. У цьому сенсі Е. Берн фактично формулює ранню модель реінтеграції після травми, де *терапевтичним чинником виступає не інтерпретація, а контакт – стабільна присутність іншої людини, яка витримує емоційний біль клієнта без оцінювання*.

Для сучасного психолога, який працює з військовими та їхніми родинами в Україні, цей текст Е. Берна має не лише історичну, а й практичну цінність. Він нагадує, що ключем до терапії є визнання людського досвіду без редукції до діагнозу. Психологічна допомога має ґрунтуватися на довірі, автентичності й етичній позиції: не рятувати, а бути поряд, не лікувати симптоми, а підтримувати цілісність особистості.

Наступним етапом розвитку клінічних ідей Еріка Берна воєнного періоду стала його лекція «Psychology of the Veteran» (1945) (Рис. 3), записана Флоренс Парсонс під час занять для працівників, які допомагали військовослужбовцям після повернення додому. Ця лекція має *поглиблений аналітичний характер*. У ній Е. Берн уперше намагається структурувати процеси психічної адаптації, описуючи закономірності мислення, поведінки та ціннісних зрушень, характерних для людей, які повертаються з фронту. Цей документ є надзвичайно показовим для розуміння того, як Е. Берн поступово переходить від гуманістичного до *когнітивно-структурного бачення психічної реадaptaції*, у якому зароджуються основні концепти майбутнього транзакційного аналізу – «уявлення про реальність», «перебудова цінностей», «межі компетентності» та «професійна етика».

Відправною точкою лекції стає твердження: «*Ми діємо відповідно до нашого уявлення про реальність*». Ця фраза, що на час її виголошення передувала виникненню нарративної терапії на кілька десятиліть, відображає сутність того, що пізніше стане концептом *життєвого сценарію в ТА*. Людина сприймає світ не таким, яким він є, а таким, яким його уявляє. Її реакції, емоції й рішення зумовлені внутрішньою картиною реальності, яка часто не збігається з фактичними подіями.

Е. Берн ілюструє цю думку на прикладі *взаємних уявлень солдата і його дому*. Солдат, повертаючись, ідеалізує свій дім, очікуючи, що все залишилося незмінним. Водночас рідні також формують ідеалізований образ солдата – мужнього, вдячного, спокійного. Зітк-



нення цих двох нереалістичних уявлень породжує *емоційний конфлікт і стан роззубленості*. У сучасній психології це описується як когнітивний дисонанс – зіткнення між внутрішнім образом і зовнішньою дійсністю, що вимагає часу й психічних ресурсів для узгодження.

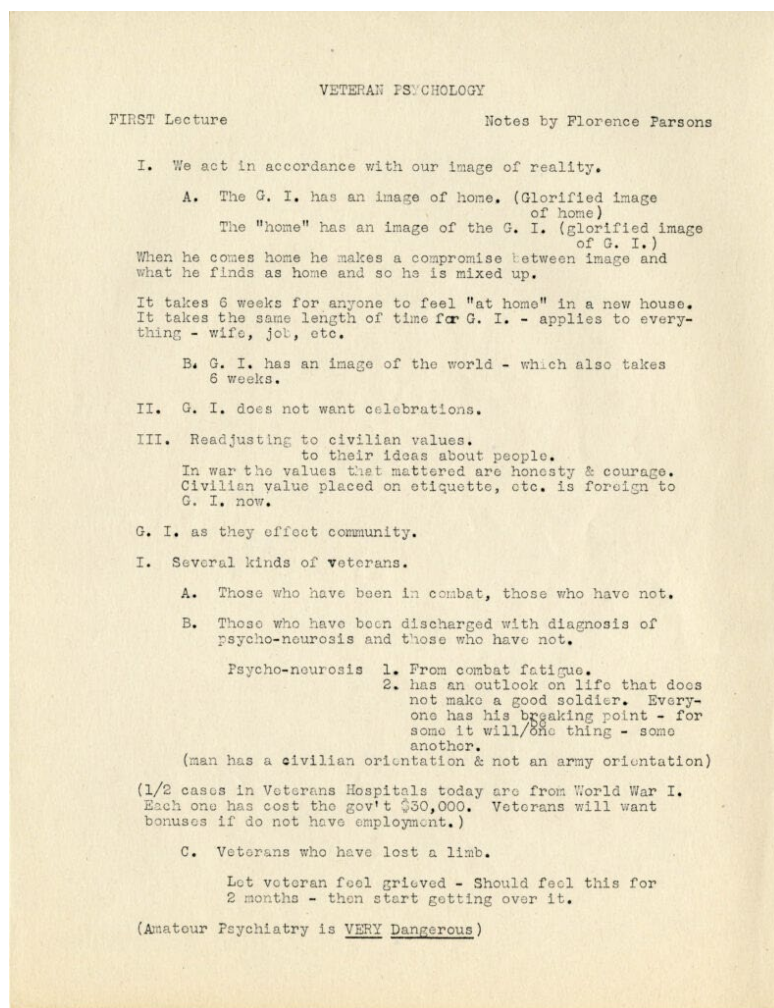


Рис. 3. Фрагмент лекції «Psychology of the Veteran» (1945).

Е. Берн підкреслює, що процес адаптації є поступовим і має часові межі: *«Потрібно шість тижнів, щоб почуватися як удома в новому помешканні; стільки ж часу потрібно солдату, щоб знову звикнути до дому, дружини, роботи»*. Цей емпіричний спостережний висновок перегукується із сучасними фазами адаптації, описаними в дослідженнях травматичного досвіду (С. Figley, 1995; АРА, 2020). Фактично Е. Берн формулює **психологічну динаміку повернення до базового рівня функціонування**: від дезорієнтації та емоційного перенасичення до поступового відновлення звичних форм поведінки.

Далі Е. Берн звертається до теми *зміни системи цінностей*. На війні, зазначає він, домінують чесність, мужність, дисципліна, прямота. У мирному житті, навпаки, цінується

ввічливість, обережність, соціальні умовності. Ця різниця створює у ветерана відчуття відчуження: його моральні координати перестають збігатися з тими, що панують у цивільному суспільстві. Таким чином, процес реадaptaції включає *ціннісну реконфігурацію*, тобто переосмислення норм і ролей. У термінах ТА це можна розглядати як **перехід від проживання сценарію про «виживання» до прояву сценарію про «життя»**, від домінування Его-стану Родителя (чіткі правила, самоконтроль) до відновлення Его-стану Дорослого (гнучкість, реалістичність, автономія).

Важливою частиною лекції є й застереження: *«Любительська психіатрія – дуже небезпечна.»* Ці слова мають не лише практичний, а й етичний зміст. Е.Берн наголошує, що робота з травмованими військовими потребує професійної компетентності, чітких меж і усвідомлення відповідальності терапевта. Він фактично формулює ідею **контрактності** – терапевтичного процесу, який має ґрунтуватися на взаємних домовленостях, визначених цілях і усвідомленій ролі спеціаліста. Повага до професійних меж, відповідальність за власні дії та уникнення «рятувального синдрому» – все це згодом стане основними положеннями ТА.

Тут Е. Берн також торкається питання *психоневрозу*, розглядаючи його не як патологію, а як межовий стан між психічною втомою та особистісним ростом. Він відзначає, що люди з «цивільною орієнтацією» (більш чутливі, емпатійні, здатні до глибших емоційних переживань) частіше реагують нервово у бойових умовах, але саме вони після війни здатні принести в суспільство новий гуманістичний досвід. Це спостереження вражає сучасністю: Е. Берн бачить *травму не лише як руйнування, а як потенціал трансформації*, що перегукується з поняттям посттравматичного зростання.

Особливої уваги заслуговує соціальний аспект лекції. *Е. Берн ділить ветеранів на типи*: тих, хто брав участь у боях; тих, хто має психоневротичний досвід; тих, хто зазнав фізичних ушкоджень. Але, описуючи ці групи, він не проводить межі «здоровий – хворий», а наголошує на спільному – потребі в адаптації, у визнанні болю й підтримці. Така класифікація є радше *спробою зрозуміти контекст досвіду*, ніж розподілом за діагнозами. Це підтверджує, що Е. Берн мислив не в категоріях патології, а в категоріях життєвих сценаріїв, у яких людина прагне відновити власну роль у світі.

Для сучасної України, де процес повернення військових у мирне життя є однією з ключових психологічних проблем, ідеї Е. Берна з лекції «Psychology of the Veteran» мають безпосереднє практичне значення. Його концепція «уявлень про реальність» допомагає зрозуміти, чому ветерани й члени їхніх родин часто переживають розчарування, дистанцію, втрату взаєморозуміння. Цей розрив можна розглядати як різницю у прояві життєвого сценарію: **військовий живе в сценарії виживання, тоді як його близькі – у сценарії нормальності**. Завдання психолога полягає не в примусовому «поверненні до мирного життя», а у створенні простору, де обидва сценарії можуть поступово узгодитися.

Для сучасного психотерапевта цей документ є не лише історичним джерелом, а й своєрідним етичним орієнтиром: повага до реальності клієнта, професійна компетентність, усвідомлення ціннісного виміру роботи й бачення травми як процесу зростання – усе це залишається актуальним і в умовах війни ХХІ століття.

На сучасному етапі в Україні метод транзакційного аналізу дедалі активніше інтегрується у практику психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх родин. Офіційне визнання ТА як науково обґрунтованого психотерапевтичного підходу у рекомендаціях Міністерства охорони здоров'я України та навчальних стандартах Міністерства освіти і науки створює підґрунтя для його широкого застосування в системі державної та освітньої підтримки.

У межах програм **МОЗ України** транзакційний аналіз розглядається як один із ефективних напрямів психотерапії, що сприяє розвитку саморегуляції, відновленню автономії та соціальній адаптації ветеранів. Практичне впровадження відбувається через



психотерапевтичні та психокорекційні модулі у реабілітаційних центрах, а також у проєктах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, реалізованої під патронатом першої леді України. У межах цих програм фахівці, які пройшли сертифікацію з ТА, працюють із військовими та їхніми сім'ями за принципами контрактності, відповідальності, автономії та відновлення контакту – ключових категорій цього підходу.

**МОН України** сприяє академічному розвитку ТА через підготовку магістрів і практичних психологів, упровадження курсів «Сучасні психотерапевтичні методи» та «Психологічна допомога ветеранам і їхнім родинам», «Нейропсихологія в аспекті Транзакційного аналізу», «Основи Транзакційного аналізу». У низці педагогічних і класичних університетів створено навчальні модулі, що базуються на філософії транзакційного аналізу та провідних концепціях методу: розпізнавання Ео-станів, робота з життєвими сценаріями, розвиток життєвої позиції «Я-ОК / Ти-ОК» у консультативній практиці. Ці знання застосовуються під час підготовки фахівців, які беруть участь у національних програмах супроводу ветеранів, а також у міждисциплінарних командах при центрах психосоціальної підтримки.

Особливо ефективним є використання ТА у форматі *групової терапії* для ветеранів, що дозволяє відновлювати почуття довіри та приналежності, а також у *сімейному консультуванні*, спрямованому на подолання сценарних конфліктів між військовими й членами родини. Практика показує, що поєднання гуманістичної філософії ТА та структурних інструментів роботи з комунікацією дає змогу стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності, покращити соціальну взаємодію та підвищити мотивацію до відновлення.

Таким чином, досвід Е. Берна, сформований у воєнний час ХХ століття, знайшов безпосереднє продовження у сучасній українській психотерапевтичній практиці. Філософські принципи транзакційного аналізу та основні принципи роботи з клієнтом – контакт, контракт, автономія, гідність і структурованість допомоги, стали основою сучасних програм психологічної підтримки ветеранів, що реалізуються в межах державної політики МОЗ і МОН, підтверджуючи їх універсальність і гуманістичну актуальність у контексті війни ХХІ століття.

### Список використаної літератури

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Переклад: В. Данченко. Київ: ФАДА ЛТД, 2002. 393 с.
2. Шлегель, Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
3. Berne E. When Johnny comes marching (nervously) home (1940). Digital resource published by the Regents of the University of California. UC San Francisco, Library, Special Collections, Berne (Eric L.) Collections. Eric Berne papers, MSS 89-12, box 1, folder 2. Link: <https://calisphere.org/item/24ede90b-2ad3-4d23-af19-b1c213b84068/>
4. E. Berne. Veteran psychology lecture, undated / Eric L. Berne. Papers, 1931-1970. Box 6, Folder 11. Link: [https://oac.cdlib.org/findaid/ark:/13030/c83b626p\\_aspace\\_refl13\\_xiz](https://oac.cdlib.org/findaid/ark:/13030/c83b626p_aspace_refl13_xiz)
5. Eric Berne and Veterans Psychotherapy. Brought to Light. Stories from UCSF Archives & Special Collections. Nov 10, 2015, David Krah. Link: <https://broughttolight.ucsf.edu/2015/11/10/eric-berne-and-veterans-psychotherapy/>
6. Eric Berne letter to Helen Ward regarding Veterans Service Council, Feb 8, 1945 / Eric Berne and Veterans Psychotherapy. Brought to Light. Stories from UCSF Archives & Special Collections. November 10, 2015, by David Krah. Link: <https://broughttolight.ucsf.edu/2015/11/10/eric-berne-and-veterans-psychotherapy/>

**CLINICAL APPLICATION OF ERIC BERNE'S TRANSACTIONAL ANALYSIS  
IN PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH MILITARY PERSONNEL:  
THE EXPERIENCE OF WAR IN THE TWENTIETH CENTURY****Hanna Yavorska***Vasyl Stefanyk Carpathian National University,  
57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018  
<https://orcid.org/0009-0002-0685-849X>  
e-mail: [adiza@ukr.net](mailto:adiza@ukr.net)*

The article presents a comprehensive historical and psychological analysis of Eric Berne's wartime writings of 1945, which laid the foundation for the clinical concept of Transactional Analysis (TA) and defined the humanistic orientation of modern psychotherapy. Based on archival materials ("Applied Psychiatry for Veterans," "When Johnny Comes Home," and the lecture "Psychology of the Veteran"), the study reveals the evolution of Berne's clinical thinking from a psychiatric approach to a system that integrates psychological precision, respect for client autonomy, therapeutic contact, and professional ethics. It is demonstrated that, during the Second World War, Berne formulated principles far ahead of his time: providing assistance without intruding into the veteran's private space, listening as a therapeutic act, normalizing emotional reactions, and recognizing the role of family and community in the process of psychological recovery. The article highlights the significance of autonomy, contract-based relationships, the "I'm OK / You're OK" position, and structured communication – concepts that later became the core categories of Transactional Analysis. It is shown that Berne's wartime experience laid the groundwork for his future concepts of ego states, life scripts, and the therapeutic contract, which combine clinical effectiveness with a deeply humanistic vision of the person.

The paper emphasizes the relevance of these ideas for contemporary Ukraine, where war continues and thousands of service members require psychological support. It outlines the current directions of TA application in Ukrainian practice – within psychological support programs for veterans developed under the Ministry of Health and the Ministry of Education and Science of Ukraine, in rehabilitation centers, academic training for psychologists and psychotherapists, as well as in group and family therapy. The synthesis of Berne's humanistic philosophy with modern trauma-informed practice creates an effective framework for reintegrating service members into civilian life. The study concludes that Berne's experience confirms the evolutionary nature of Transactional Analysis – from the practical interventions of a wartime psychiatrist to a scientifically grounded psychotherapeutic system capable of ensuring deep readaptation, restoration of dignity, and personal integrity.

**Key words:** Eric Berne; Transactional Analysis; veterans; psychotherapy; post-traumatic stress; humanism; psychological readaptation; mental health.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025*

*Дата публікації: 26.12.2025*

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Бикова Світлана. Самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності: динаміка, роль самоефективності й адаптивних стратегій.....</i>                                                                                      | <i>3</i>   |
| <i>Ростаслав Білобровка, Марко Лукович. Національні особливості стресостійкості і мотивації та їх роль у корекції ПТСР.....</i>                                                                                                         | <i>11</i>  |
| <i>Леонід Велитченко. Інтернальна мовленнєва діяльність як феномен духовного життя людини.....</i>                                                                                                                                      | <i>17</i>  |
| <i>Наталія Гоцуляк, Артем Баратюк. Покращення психологічного благополуччя за допомогою VR-інтервенції в умовах рандомізованого контрольованого дослідження.....</i>                                                                     | <i>23</i>  |
| <i>Наталія Жигайло, Надія Терлецька. Психотерапія та психоедукація в роботі з психотравмами в умовах війни.....</i>                                                                                                                     | <i>34</i>  |
| <i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк, Володимир Жигайло. Особливості психічних реакцій у військовослужбовців, які постраждали внаслідок війни.....</i>                                                                                  | <i>40</i>  |
| <i>Всеволод Зеленін. Роль самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності.....</i>                                                                                | <i>48</i>  |
| <i>Владислава Калашнікова, Тетяна Іванова. Інтеграція позитивної терапії та терапії прийняття і відповідальності (АСТ) у корекції соціальної тривожності.....</i>                                                                       | <i>55</i>  |
| <i>Валентин Каліцинський. Взаємозв'язок професійного вигорання та емоційного інтелекту у діяльності працівників банківських установ.....</i>                                                                                            | <i>62</i>  |
| <i>Роксолана Карпінська, Валентин Беляк. Формування комунікативних здібностей керівника.....</i>                                                                                                                                        | <i>70</i>  |
| <i>Максим Карповець, Анастасія Бартош. Перформативні аспекти та психологічні чинники емоційного вигорання студентів.....</i>                                                                                                            | <i>79</i>  |
| <i>Олександр Колесніченко, Станіслав Ларіонов. Динаміка структурних компонентів психологічної готовності персоналу сектору безпеки і оборони в ході виконання завдань у відрядженні (на прикладі Національної гвардії України).....</i> | <i>86</i>  |
| <i>Марія Крапива. Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій».....</i>                                                                                                                                                | <i>110</i> |
| <i>Олександр Крупнік, Наталія Гребінь. Теоретичні аспекти дослідження моральної самосвідомості та суміжних понять у зарубіжній та вітчизняній літературі.....</i>                                                                       | <i>118</i> |
| <i>Євген Шкуров, Катерина Кушніренко. Проблеми любові та свободи у працях Еріха Фромма.....</i>                                                                                                                                         | <i>130</i> |
| <i>Олексій Макаров. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні: особливості та бар'єри.....</i>                                                                                                                  | <i>137</i> |
| <i>Маркар Маргарян. Особистісна зрілість як предиктор ефективного професійного становлення майбутніх фахівців психологічного профілю.....</i>                                                                                           | <i>144</i> |
| <i>Денис Мельник, Софія Грабовська. Психометрична перевірка шкали «самооцінка схильності особи до обману».....</i>                                                                                                                      | <i>150</i> |
| <i>Вікторія Павловська-Кравчук, Наталія Єгонська-Спенсер. Психологічна природа бойової травми у теоретико-методологічному вимірі.....</i>                                                                                               | <i>161</i> |
| <i>Світлана Петrenchенко. Актуальні проблеми державних проєктів соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів.....</i>                                                                                                   | <i>169</i> |

---

|                                                                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Дарина Полянська, Діана Бершадська. Сторителінг як чинник активації нейропсихологічних процесів емоційного та когнітивного залучення.....</i>                 | <i>175</i> |
| <i>Олександр Просветін. Розвиток інтегративної психотерапії в сучасній психологічній практиці.....</i>                                                           | <i>182</i> |
| <i>Олексій Ходаківський. Життєздатність особистості, її сутність та значення в роботі капеланів з військовослужбовцями.....</i>                                  | <i>191</i> |
| <i>Ольга Цукур. Методологічні засади вивчення ціннісно-орієнтаційного виміру згуртованості українського суспільства в умовах війни.....</i>                      | <i>197</i> |
| <i>Ірина Чорна, Василь Білобран. Психологічні особливості адаптації УБД до цивільного життя.....</i>                                                             | <i>204</i> |
| <i>Алла Шиліна, Яна Гончарова. Страх співчуття до себе як бар'єр психологічної антикрихкості у поліцейських.....</i>                                             | <i>210</i> |
| <i>Юлія Шмаленко. Багаторівневий та структурно-функціональний аналіз медіації як системного психологічного феномену.....</i>                                     | <i>217</i> |
| <i>Олександр Юдко, Олена Дрозд. Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.....</i>                                 | <i>224</i> |
| <i>Ганна Яворська. Клінічне застосування транзакційного аналізу Еріка Берна в психотерапевтичній роботі з військовими: досвід воєнного часу XX століття.....</i> | <i>230</i> |

## CONTENTS

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Svitlana Bykova</i> . Self-realization of the individual in conditions of social uncertainty: dynamics, the role of self-efficacy, and adaptive strategies.....                                                                                                     | 3   |
| <i>Rostaslav Bilobrivka, Marko Lukovych</i> . National features of stress resilience and motivation and their role in the correction of PTSD.....                                                                                                                      | 11  |
| <i>Leonid Velitchenko</i> . Internal speech activity as a phenomenon of human spiritual life.....                                                                                                                                                                      | 17  |
| <i>Nataliia Hotsuliak, Artem Baratiuk</i> . Improving Psychological Well-Being through Virtual Reality Intervention in a Randomized Controlled Trial.....                                                                                                              | 23  |
| <i>Nataliya Zhyhaylo, Nadija Terlezka</i> . Psychotherapy and psychoeducation in working with psychotrauma in the conditions of war.....                                                                                                                               | 34  |
| <i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk, Volodymyr Zhyhaylo</i> . Features of mental reactions in military personnel affected by war.....                                                                                                                            | 40  |
| <i>Vsevolod Zelenin</i> . The role of self-efficacy and adaptive strategies for effective self-realization of the individual in conditions of social uncertainty.....                                                                                                  | 48  |
| <i>Vladyslava Kalashnikova, Tetyana Ivanova</i> . Integration of positive psychotherapy and acceptance and commitment therapy (ACT) in the correction of social anxiety.....                                                                                           | 55  |
| <i>Valentyn Kalitsynsky</i> . The interrelationship between professional burnout and emotional intelligence in the activities of bank employees.....                                                                                                                   | 62  |
| <i>Roksolana Karpinska, Valentyn Beliak</i> . Content and organizational aspects of a program for developing managers' communicative skills.....                                                                                                                       | 70  |
| <i>Maksym Karpovets, Anastasiia Bartosh</i> . Performative aspects and psychological factors of student emotional burnout.....                                                                                                                                         | 79  |
| <i>Oleksandr Kolesnichenko, Stanislav Larionov</i> . Dynamics of the Structural components of psychological readiness of employees of Security and Defense Sector personnel during task performance on assignment (on the example of the National guard of Ukraine).86 |     |
| <i>Mariia Krapyva</i> . Adaptation of J. H. Amirkhan's methodology «The coping strategy indicator».....                                                                                                                                                                | 110 |
| <i>Oleksandr Krupnik, Nataliia Hrebin</i> . Theoretical aspects of research on moral self-consciousness and related concepts in foreign and domestic literature.....                                                                                                   | 118 |
| <i>Yevgeny Shkurov, Kateryna Kushnirenko</i> . Problems of love and freedom in the works of Erich Fromm.....                                                                                                                                                           | 130 |
| <i>Oleksii Makarov</i> . Socio-psychological rehabilitation of military personnel in Ukraine: characteristics and barriers.....                                                                                                                                        | 137 |
| <i>Markar Marharian</i> . Personal maturity as a predictor of effective professional development of future psychological specialists.....                                                                                                                              | 144 |
| <i>Denys Melnyk, Sofiya Hrabovska</i> . Psychometric validation of the scale “self-assessment of individual tendency to deception”.....                                                                                                                                | 150 |
| <i>Viktoriia Pavlovska-Kravchuk, Nataliia Yehonska-Spencer</i> . The psychological nature of combat Trauma in theoretical and methodological dimension.....                                                                                                            | 161 |
| <i>Svitlana Petrychenko</i> . Current issues in government projects for the social and psychological adaptation of severely wounded combatants.....                                                                                                                    | 169 |

---

|                                                                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Daryna Polianska, Diana Bershadska. Storytelling as a factor in the activation of neuropsychological processes of emotional and cognitive engagement.....</i>                          | 175 |
| <i>Oleksandr Prosvietin. The development of integrative psychotherapy in contemporary psychological practice.....</i>                                                                     | 182 |
| <i>Oleksii Khodakivsky. Personal viability: its essence and significance in the work of chaplains with military personnel.....</i>                                                        | 191 |
| <i>Olha Tsukur. Methodological foundations for studying the value-orientational dimension of social cohesion in Ukrainian society in war conditions.....</i>                              | 197 |
| <i>Iryna Chorna, Vasyl Bilobran. Psychological features of adaptation of UBD to civilian life... </i>                                                                                     | 204 |
| <i>Alla Shylina, Yana Goncharova. Fear of Self-Compassion as a Barrier to Psychological Antifragility in Police Officers.....</i>                                                         | 210 |
| <i>Iuliia Shmalenko. Multilevel and Structural-Functional Analysis of Mediation as a Systemic Psychological Phenomenon.....</i>                                                           | 217 |
| <i>Oleksandr Yudko, Olena Drozd. Constructive beliefs as a factor of psychological resilience of youth in crisis situations.....</i>                                                      | 224 |
| <i>Hanna Yavorska. Clinical application of Eric Berne's transactional analysis in psychotherapeutic work with military personnel: the experience of war in the twentieth century.....</i> | 230 |



---

## НОТАТКИ

# ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**Серія психологічні науки**

**Випуск 26**

Львівський національний  
університет імені Івана Франка  
2025