

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

---

---

Серія

**ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 1



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2026

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

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор:** Михайлишин У.Б. – *д-р психол. наук, професор*

**Відповідальний**

**секретар:** Смук О.Т. – *канд. психол. наук*

**Члени редколегії:**

**Корольчук В.М.** – *д-р психол. наук, професор*

**Корольчук М.С.** – *д-р психол. наук, професор*

**Расвська Я.М.** – *д-р психол. наук, доцент*

**Хміляр О.Ф.** – *д-р психол. наук, професор*

**Ендріулайтієне Ауксе** – *д-р психол. наук, професор*

**Конрад Яновський** – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Державного вищого навчального закладу  
«Ужгородський національний університет», № 5 від 31 березня 2026 р.

Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»  
zareestrovano у сфері друкованих медіа (Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 2178 від 27.06.2024 року)

Ідентифікатор медіа: R30-04732

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)  
журнал внесений до переліку фахових видань у категорії «Б» (спеціальність: С4 – Психологія).

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

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Державний вищий навчальний заклад  
«Ужгородський національний університет» (вул. Підгірна, буд. 46, м. Ужгород, Закарпатська обл.,  
88000, official@uzhnu.edu.ua, тел. +38 (0312) 61-33-21).

Офіційний сайт видання: [www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua](http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua)

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

Автори статей несуть усю повноту відповідальності  
за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів.

**ISSN 2786-5010 (Print)**  
**ISSN 2786-5029 (Online)**

© Ужгородський національний університет, 2026

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Гуляє І. А. ТИПИ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ПОПУЛЯРНИХ ЯРЛИКІВ ДО НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИХ МОДЕЛЕЙ ..... 7

Мазур С. І. ФОТОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК АРТ-ТЕРАПІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ..... 13

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Лойко Л. С., Бандурка Н. М., Шаповал О. М. ПОВЕДІНКОВІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС..... 18

Тиньков О. М., Кузьміна С. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІАГНОСТИЧНІ ПРОЦЕСИ ПСИХОТЕРАПІЇ..... 22

### ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Пищик А. М. КОМУНІКАТИВНА КРЕАТИВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ..... 27

### МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Калмикова Л. О., Калмиков Г. В., Кириченко Т. В. КОМУНІКАЦІЯ, ІНТЕРАКЦІЯ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І АВТОНОМІЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я..... 34

Карвацька Н. С., Васильєва Н. В., Пашковський В. М., Юрценюк О. С. ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ..... 40

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Тупікова Д. С., Мілютіна К. Л., Абдряхімов Р. А., Білоус В. С. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК В УКРАЇНІ..... 44

### ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Барко В. І., Барко В. В., Макаренко П. В. ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА «КОРОТКА ШКАЛА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ..... 49

Бартошевич О. О. ДЕФОРМАЦІЯ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ ЯК ЧИННИК КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... 58

Ташматов В. А., Залевська І. І., Левенталь Т. В. ВПЛИВ МАСМЕДІА НА САМОСПРИЙНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ..... 63

Уніятів С. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... 68

### ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Когут О. О. ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ..... 74

Михайлишин У. Б., Юхименко І. В., Довжанин О. М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... 80

Самойленко О. А., Майданюк І. З., Полілуєва І. В. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ СТУДЕНТІВ..... 86

Ставицька С. О. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТІЙКОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО «Я» ВИКЛАДАЧІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ..... 94

**ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**Жилін М. В.** РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ІМПУЛЬСИВНИХ РІШЕНЬ У СТРУКТУРІ МЕЖОВОЇ ОСОБИСТОСТІ.....100

**Мішчиха Л. П., Савенко-Кобилкіна О. О.** ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....108

**ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Чернякова О. В., Гришко О. Д.** СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ МЕДІАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЛІДЕРА У РОЗВ'ЯЗАННІ ФІНАНСОВИХ КОНФЛІКТІВ.....113

**Швед В. В.** ДОВІРА ЯК КОГНІТИВНЕ РІШЕННЯ ПІД ВПЛИВОМ ШУМУ І ЗМІЩЕННЯ.....119

**Яновська Т. А., Гончарова Н. О., Харченко А. С.** ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....124

**ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ**

**Макарчук Н. М., Вишніченко С. І.** ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЛІДЕРСТВА У ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ АДАПТАЦІЇ.....129

**Міршук О. Є.** КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ.....137

**Шульц А. П., Маковський А. О.** ВОЛЬОВІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....145

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

- Hulias I. A.** PERSONALITY TYPES: FROM POPULAR LABELS TO SCIENTIFIC-BASED MODELS .....7
- Mazur S. I.** PHOTOTHERAPY AS A DIRECTION OF ART THERAPY: THEORETICAL ASPECT.....13

### PSYCHOPHYSIOLOGY

- Loiko L. S., Bandurka N. M., Shapoval O. M.** BEHAVIORAL AND EMOTIONAL MANIFESTATIONS OF GENDER DIFFERENCES IN PSYCHOPHYSIOLOGICAL RESPONSES TO STRESS.....18
- Tynkov O. M., Kuzminova S. V.** IMPLEMENTATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DIAGNOSTIC PROCESSES OF PSYCHOTHERAPY.....22

### OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY; ENGINEERING PSYCHOLOGY

- Pyshchyk A. M.** COMMUNICATIVE CREATIVITY OF FUTURE ENGINEERS AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS.....27

### MEDICAL PSYCHOLOGY

- Kalmykova L. O., Kalmykov H. V., Kyrychenko T. V.** COMMUNICATION, INTERACTION, RESPONSIBILITY AND AUTONOMY OF THE PSYCHOLOGIST-CONSULTANT IN THE HEALTHCARE SYSTEM.....34
- Karvatska N. S., Vasylieva N. V., Pashkovskiy V. M., Yurtseniuk O. S.** RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS AMONG YOUTH IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE AND APPROACHES TO CORRECTION.....40

### SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

- Tupikova D. S., Miliutina K. L., Abdriakhimov R. A., Bilous V. S.** THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF EMOTIONAL CODEPENDENCY IN WOMEN IN UKRAINE.....44

### LEGAL PSYCHOLOGY

- Barko V. I., Barko V. V., Makarenko P. V.** PSYCHODIAGNOSTIC CAPABILITIES OF THE “SHORT FORM MENTAL HEALTH CONTINUUM SCALE” FOR USE IN THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE.....49
- Bartoshevych O. O.** DEFORMATION OF LEGAL CONSCIOUSNESS AS A FACTOR IN CORRUPT BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL.....58
- Tashmatov V. A., Zalevska I. I., Levental T. V.** THE MASS MEDIA INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE SELF-PERCEPTION OF SOCIAL STATUS BY MODERN YOUTH AS AN ELEMENT OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR.....63
- Uniatov S. M.** PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEVIANT BEHAVIOUR OF MILITARY SERVANTS.....68

### PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

- Kohut O. O.** PSYCHOLOGY OF INDIVIDUAL SEXUALITY IN THE MODERN PARADIGM.....74
- Mykhailyshyn U. B., Yukhymenko I. V., Dovzhanyn O. M.** THE RELATIONSHIP BETWEEN LEADERSHIP QUALITIES AND STRESS RESILIENCE OF PERSONALITY IN EARLY ADOLESCENCE.....80
- Samoilenko O. A., Maidaniuk I. Z., Poliluieva I. V.** ART-THERAPEUTIC TECHNOLOGIES IN FOSTERING STUDENTS’ EMOTIONAL BALANCE.....86
- Stavytska S. O.** THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STABILITY OF THE PROFESSIONAL SELF OF TEACHERS OF THE SOCIONOMIC SPHERE IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL STRESS.....94

**PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS**

- Zhylin M. V.** THE ROLE OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN THE FORMATION OF IMPULSIVE DECISION-MAKING IN BORDERLINE PERSONALITY STRUCTURE.....100
- Mishchykha L. P., Savenko-Kobylkina O. O.** PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN YOUNG STUDENTS UNDER WARTIME CONDITIONS.....108

**ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY**

- Cherniakova O. V., Hryshko O. D.** SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A LEADER'S MEDIATIVE COMPETENCE IN RESOLVING FINANCIAL CONFLICTS.....113
- Shved V. V.** TRUST AS A COGNITIVE DECISION UNDER THE INFLUENCE OF NOISE AND BIAS.....119
- Yanovska T. A., Honcharova N. O., Kharchenko A. S.** PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT LEADERSHIP QUALITIES OF FUTURE HEADS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....124

**MILITARY PSYCHOLOGY**

- Makarchuk N. M., Vyshnichenko S. I.** PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF LEADERSHIP IN MILITARY AND CIVILIAN ORGANIZATIONS: COMPARATIVE ANALYSIS OF ADAPTATION MODELS.....129
- Mirshuk O. Ye.** A COMPETENCE-BASED APPROACH TO DEVELOPING FUTURE OFFICERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT.....137
- Shults A. P., Makovskyi A. O.** VOLITIONAL MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF MILITARY PERSONNEL IN EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITIES.....145

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.1>

Гуляс І. А.

доктор психологічних наук,  
професор кафедри практичної психології  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича  
ORCID: 0000-0002-4960-4011

ТИПИ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ПОПУЛЯРНИХ ЯРЛИКІВ  
ДО НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИХ МОДЕЛЕЙPERSONALITY TYPES: FROM POPULAR LABELS  
TO SCIENTIFIC-BASED MODELS

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз типологій особистості в контексті співвідношення популярних психологічних ярликів і науково обґрунтованих моделей. Актуальність дослідження зумовлена значним поширенням спрощених типологічних схем у масовій психології та практичному дискурсі, що нерідко супроводжується редукцією полівимірної психічної реальності до статичних категорій. Показано, що популярні типології, попри їхню евристичну привабливість і комунікативну зручність, характеризуються низьким рівнем емпіричної валідності, обмеженою прогностичною цінністю та схильністю до формування когнітивних упереджень і стереотипізації. Проаналізовано основні науково обґрунтовані підходи до типологізації особистості, зокрема п'ятифакторну модель особистості, класичні та сучасні теорії темпераменту, а також інтегративні моделі, що поєднують мотиваційні, регуляторні та рисові компоненти. Обґрунтовано, що наукові моделі забезпечують більш адекватний опис індивідуально-психологічних відмінностей, оскільки розглядають особистість як полівимірну, ієрархічно організовану та динамічну систему, чутливу до контексту й розвитку впродовж життєвого шляху. За допомогою порівняльного аналізу виявлено часткові концептуальні перетини між популярними ярликами та науковими моделями, водночас підкресливши принципові методологічні відмінності між ними. Аргументовано доцільність інтегративного підходу до використання типологій особистості, за якого популярні класифікації можуть виконувати допоміжну, орієнтаційну функцію, тоді як науково обґрунтовані моделі залишаються методологічною основою психодіагностики, наукових досліджень і професійної психологічної практики. Отримані результати можуть бути використані у наукових дослідженнях, освітніх програмах та прикладній психологічній практиці.

**Ключові слова:** типологія особистості, популярна психологія, науково обґрунтовані моделі, п'ятифакторна модель особистості, темперамент, інтегративний підхід, психодіагностика, індивідуально-психологічні відмінності.

The article provides a comprehensive theoretical and methodological analysis of personality typologies in the context of the correlation between popular psychological labels and scientifically based models. The relevance of the study is due to the significant spread of simplified typological schemes in mass psychology and practical discourse, which is often accompanied by the reduction of multidimensional mental reality to static categories. It is shown that popular typologies, despite their heuristic appeal and communicative convenience, are characterized by a low level of empirical validity, limited predictive value and a tendency to the formation of cognitive biases and stereotyping. The main scientifically based approaches to personality typology are analyzed, in particular, the five-factor model of personality, classical and modern theories of temperament, as well as integrative models that combine motivational, regulatory and trait components. It is substantiated that scientific models provide a more adequate description of individual psychological differences, since they consider personality as a multidimensional, hierarchically organized and dynamic system, sensitive to context and development throughout the life course. Through comparative analysis, partial conceptual overlaps between popular labels and scientific models were identified, while emphasizing the fundamental methodological differences between them. The feasibility of an integrative approach to the use of personality typologies is argued, in which popular classifications can perform an auxiliary, orientational function, while scientifically based models remain the methodological basis of psychodiagnostics, scientific research and professional psychological practice. The results obtained can be used in scientific research, educational programs and applied psychological practice.

**Key words:** personality typology, popular psychology, scientifically based models, five-factor model of personality, temperament, integrative approach, psychodiagnostics, individual psychological differences.

**Постановка проблеми.** Проблематика типологізації особистості залишається однією з ключових у сучасній психології та суміжних дисциплінах, оскільки розуміння структурних і динамічних аспек-

тів психіки людини має фундаментальне значення для психодіагностики, психопрофілактики й розвитку міжособистісної взаємодії. У популярній психології та масмедіа активно використовують ярлики



типів особистості, спрощуючи складні психодинамічні та когнітивні структури до стереотипних категорій, що може призводити до когнітивних упереджень і суб'єктивних інтерпретацій у практичній діяльності.

Науково обґрунтовані моделі, зокрема п'ятифакторна модель особистості (відома як Big Five), теорії темпераменту й інтегративні типології, дають змогу досліджувати особистість як полівимірну систему, що містить стабільні риси, мотиваційні патерни та когнітивні стилі. Врахування емпірично перевірених структурних характеристик особистості є критично важливим для підвищення точності психодіагностичних методів і формування персоналізованих стратегій розвитку індивіда.

Таким чином, аналіз контрасту між популярними ярликами та науково обґрунтованими моделями уможливорює не лише усвідомлення ризиків спрощень у повсякденному та професійному контексті, а й актуалізує потребу в інтегративному підході до типологізації особистості, який би враховував як емпіричні дані, так і когнітивно-емоційні особливості індивіда.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченню проблеми типологізації особистості впродовж останніх років приділено особливу увагу у працях зарубіжних дослідників. Так, сучасні дослідження у сфері типологізації особистості демонструють активне використання цифрових даних і алгоритмічних моделей для підвищення точності оцінки індивідуальних профілів. Зокрема, дані з мобільних пристроїв і сенсорів забезпечують можливість прогнозування профілів Big Five з високою точністю, відкриваючи перспективи автоматизованої оцінки особистості поза межами класичних опитувальників (С. Stachl, J. Hilpert, J. Lester et al.) [18]. Паралельно розвиваються лінгвістичні підходи, де сучасні моделі обробки природної мови (трансформери) використовують для аналізу письмових і усних текстів, поєднуючи психолінгвістичні маркери з алгоритмічною обробкою значних обсягів даних (Е. Kerz et al.) [12]. Водночас останні дослідження підтверджують можливість інтеграції типових і континуальних конструкцій, що створює умови для виявлення прототипових профілів у межах Big Five та поєднання класичної типології з полівимірним описом рис (А. Kerber et al.) [11]. Лонгитюдні та міжкультурні дослідження свідчать, що зміни у рисах, зокрема нейротизму та сумлінності, прогнозують когнітивні та поведінкові трансформації упродовж життя, підкреслюючи прогностичну цінність наукових моделей (D. Aschwanden et al.) [2]. Додатково п'ятифакторну модель застосовують для дослідження конкретних поведінкових феноменів, таких як реакції на стресові ситуації або споживча поведінка під час криз (А. Kurnaz) [13], а інновації у психотерапевтичних практиках показують ефективність масштабних мовних моделей для аналізу клієнтських діалогів і підвищення валідності оцінки профілів Big Five (Y. Yang et al.) [20].

Водночас, попри значні досягнення науковців, сучасні дослідження демонструють низку обмежень і відкривають перспективи для подальшого розвитку. Зокрема, залишається недостатньо вивченим поєднання даних із різних джерел – цифрових сенсорів, лінгвістичних маркерів і традиційних опитувальників – у межах єдиної інтегративної моделі. Потребує уваги питання адаптивності алгоритмічних методів до різних культурних контекстів та вікових груп, а також впливу соціального середовища на стабільність і прояв рис особистості. Крім того, необхідно більш глибоко дослідити прогностичну цінність сучасних цифрових і лінгвістичних методів у психологічній практиці, зокрема щодо передбачення поведінки у стресових або нестандартних ситуаціях, а також їхню кореляцію з класичними психометричними показниками. Такий напрямок відкриває перспективи для розробки більш точних і гнучких інтегративних підходів до типологізації особистості.

Таким чином, сучасні емпіричні дослідження засвідчують зростаючу методологічну складність і технологічну різноманітність підходів до вивчення особистості, що контрастує зі спрощеним характером популярних типологічних ярликів. Попри їхню евристичну привабливість і поширеність у повсякденному психологічному дискурсі, такі ярлики не відображають полівимірності, динамічності та контекстуальної зумовленості особистісних проявів, які фіксуються в межах науково обґрунтованих моделей. Водночас результати новітніх досліджень вказують на потенціал інтеграції доступних для інтерпретації типологічних схем із емпірично підтвердженими рисовими та інтегративними моделями за умови їхньої психометричної верифікації та методологічного уточнення. Це актуалізує необхідність системного порівняльного аналізу популярних типологій і наукових моделей особистості, що дає змогу не лише виявити їхні концептуальні відмінності та точки перетину, але й окреслити межі їхнього застосування у наукових дослідженнях і психологічній практиці, що й зумовлює логіку подальшого викладу основного матеріалу дослідження.

**Мета дослідження** – здійснити системний аналіз популярних і науково обґрунтованих типологій особистості в контексті сучасної психологічної науки та практики. Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**: 1) провести систематичний огляд популярних типологій особистості, що використовуються у масмедіа та повсякденному психологічному дискурсі, 2) проаналізувати науково обґрунтовані моделі типологізації (зокрема п'ятифакторну модель особистості, теорії темпераменту й інтегративні підходи) щодо їх структури, методологічної обґрунтованості та емпіричної підтримки, 3) порівняти популярні ярлики і наукові моделі, визначити ступінь їх відповідності й можливі когнітивні упередження, 4) сформулювати методологічні та практичні рекомендації щодо інтегративного використання типологічних підходів у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

**Виклад основного матеріалу.** Популярні типології особистості посідають помітне місце серед інструментів опису індивідуальних відмінностей у масовій психології, медійному просторі та повсякденних практиках самопізнання. Вони здебільшого ґрунтуються на використанні спрощених категорій або ярликів, зокрема «інтроверт – екстраверт», «логік – емоційний», «тип А – тип Б», «сенсорик – інтуїт» тощо [16; 10]. Такі категоріальні схеми створюють відчуття ясності і системності у сприйнятті себе й інших, а також сприяють спрощенню комунікації та соціальної взаємодії. Зокрема, ідентифікацію власного «типу» нерідко використовують для орієнтації у професійному самовизначенні, виборі освітніх стратегій або організації командної взаємодії.

Водночас науковий аналіз засвідчує суттєві обмеження популярних типологій особистості. Більшість із них не піддається строгому емпіричному тестуванню і часто спирається на клінічні або анекдотичні спостереження, а не на системні психометричні дослідження [17]. Крім того, на переконання D. Funder, такі ярлики значною мірою ігнорують полівимірність особистості, взаємодію різних рис, мотиваційних систем і когнітивних стилів, що серйозно обмежує їхню адекватність у відображенні реальної психічної структури [8]. Ці факти свідчать про потребу критичного підходу до застосування популярних типологій у наукових і практичних контекстах.

Соціально-психологічні наслідки використання спрощених категорій особистості залишаються неоднозначними. Хоча вони сприяють структуризації досвіду та створюють певну передбачуваність у міжособистісній взаємодії, такі ярлики водночас можуть формувати стійкі когнітивні упередження та соціальні стереотипи, що обмежують адекватну самоідентифікацію та впливають на міжособистісні стосунки. Зокрема, на думку R. Lucas & E. Dieper, у командній роботі індивід, класифікований як «інтроверт», може необґрунтовано опинитися поза активними ролями, навіть якщо його реальна поведінка демонструє високий рівень соціальної активності [14]. Ці спостереження свідчать про необхідність критичного підходу до застосування популярних типологій у практичних та наукових контекстах.

Методологічні обмеження популярних типологій також проявляються у їхній статичності. Вони зазвичай трактують особистість як набір фіксованих категорій, не враховуючи контекстуальні та динамічні зміни поведінки. Так, за L. Barret & J. Russel, категорія «логік» у популярній психології описує переважно когнітивні стилі мислення, але ігнорує вплив емоційної регуляції, мотиваційних факторів і соціального контексту, що має критичне значення для пояснення реальних поведінкових патернів [3].

Варто також зазначити, що популярні типології не забезпечують надійних прогностичних показників. Вони рідко уможливають точне передбачення поведінки в нових або стресових ситуаціях, оскільки ігнорують складні взаємозв'язки між рисами та їхній

прояв у різних контекстах. Таким чином, хоча спрощені моделі зручні для швидкого опису, їхнє застосування в наукових дослідженнях і професійній практиці потребує обережності та додаткового емпіричного підтвердження [17; 9].

Попри зазначені обмеження, популярні типології зберігають потенціал для інтеграції з науково обґрунтованими моделями. Їхні прості категорії можуть слугувати первинними індикаторами, які, після кореляції з емпірично підтвердженими структурами особистості, дають змогу поєднати доступність для користувача та наукову точність. Це створює умови для формування інтегративних підходів, що поєднують простоту сприйняття та полівимірність психічної реальності, підвищуючи ефективність психологічної діагностики, освітніх програм і практичних інтервенцій.

Таким чином, детальне вивчення популярних типологій є необхідним для критичного осмислення сучасних підходів до типологізації особистості, оцінки їхніх переваг та обмежень і підготовки підґрунтя для порівняння з науково обґрунтованими моделями.

Отже, популярні типології особистості, незважаючи на їхню доступність і поширеність, не забезпечують достатньої теоретичної глибини й емпіричної надійності для адекватного опису полівимірної структури особистості. Це підкреслює необхідність звернення до науково обґрунтованих моделей типологізації, які спираються на системні методологічні засади та підтвержені результатами емпіричних досліджень.

У сучасній психології типологізацію особистості розглядають як результат багаторічного розвитку емпіричних і теоретичних підходів, спрямованих на виявлення стабільних індивідуально-психологічних відмінностей. На відміну від популярних класифікацій, наукові моделі спираються на психометрично перевірені конструкти, що уможлиблює розгляд особистості як полівимірної, ієрархічно організованої системи рис і психічних процесів [8].

Однією з найбільш впливових і емпірично підтверджених моделей особистості є п'ятифакторна модель – Big Five, згадана вище. Її формування стало результатом лексичного підходу до вивчення особистості, започаткованого G. Allport & H. Odbert, відповідно до якого ключові індивідуальні відмінності відображено в мовних описах особистісних рис [1]. Подальші факторні дослідження дали змогу виокремити п'ять узагальнених факторів – екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість до досвіду – які продемонстрували високу реплікативність у різних культурах і вікових групах [5; 9].

У межах маркованої моделі особистість постає не набором дискретних типів, а континуумом рис, що уможлиблює уникнення жорсткої категоризації та більш точне відображення індивідуальних профілів. Такий підхід підвищує прогностичну валідність моделі щодо поведінки, міжособистісної взаємодії, професійної успішності та психологічного благо-

получчя [17]. Водночас п'ятифакторна модель не претендує на вичерпний опис усіх аспектів психіки, зосереджуючись передусім на стабільних диспозиційних характеристиках особистості.

Поряд із рисовими моделями вагомий вклад у наукову типологізацію особистості внесли теорії темпераменту, у яких зацентровано увагу на біологічних і психофізіологічних основах індивідуальних відмінностей. У класичних підходах К. Юнга, Г. Айзенка та інших учених розглянуто темперамент як відносно стабільну характеристику, пов'язану з властивостями нервової системи та рівнем активації, що визначає емоційну реактивність і поведінкові стилі [7; 19]. Окреслені теорії стали фундаментом для подальших досліджень взаємозв'язку між біологічними чинниками та психологічними проявами особистості.

У контексті сучасних інтегративних моделей зроблено спробу поєднати переваги рисових і темпераментальних підходів, включаючи до аналізу мотиваційні, емоційні та когнітивні компоненти. Зокрема, у моделі психобіологічної структури особистості С. Cloninger [4] виокремлено темпераментальні та характерологічні виміри, зацентровано на ролі навчання, саморегуляції та ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Ці моделі дають змогу враховувати як стабільність, так і динаміку особистісних характеристик упродовж життєвого шляху.

Таким чином, у науково обґрунтованих моделях типологізації особистості запропоновано концептуально цілісні й емпірично перевірені підходи до опису індивідуальних відмінностей, що істотно відрізняє їх від популярних типологічних схем. Зазначене створює підстави для порівняльного аналізу обох підходів з метою виявлення точок перетину, методологічних розбіжностей та меж їхнього застосування в науковій і практичній психології.

Порівняльний аналіз популярних типологій особистості та науково обґрунтованих моделей уможливив виявлення як певних концептуальних перетинів, так і принципово методологічних відмінностей. Зокрема, деякі популярні ярлики мають часткові відповідники у рисових моделях. Так, широко вживане поняття «інтроверт – екстраверт» корелює з відповідною дименсією в межах п'ятифакторної моделі особистості, що підтверджується результатами численних психометричних досліджень [5; 9]. Водночас у популярній психології марковану дихотомію зазвичай подають як жорстку типологічну межу, натомість у межах наукових моделей її розглядають як континуум із варіативними проявами залежно від контексту.

Принциповою відмінністю наукових моделей є їхня орієнтація на полівимірність та ієрархічну організацію особистості. На відміну від популярних схем, які редукують індивідуальні відмінності до однієї-двох ознак, емпірично обґрунтовані підходи враховують взаємодію кількох рис, мотиваційних систем і регуляторних механізмів. Наприклад, поведінкові прояви, які в популярних типологіях можуть інтерпретуватися як «емоційність», у межах

п'ятифакторної моделі розкладаються на поєднання нейротизму, доброзичливості й особливостей емоційної регуляції, що суттєво підвищує точність психологічного аналізу [8; 15].

З методологічного погляду популярні типології здебільшого не відповідають критеріям надійності та валідності. Вони рідко проходять стандартизовані процедури психометричної перевірки, не мають чітко визначених операціоналізованих показників і часто спираються на самоописи або інтуїтивні класифікації. Натомість наукові моделі будуються на результатах факторного аналізу, лонгітюдних досліджень та міжкультурних порівнянь, що забезпечує їхню реплікативність і прогностичну цінність [17].

Окрему увагу приділимо впливу типологічних підходів на самоідентифікацію особистості. Дослідження С. Dweck свідчать, що жорстке віднесення індивіда до певного «типу» може сприяти формуванню фіксованих уявлень про власні можливості й обмежувати розвитковий потенціал [6]. У цьому контексті рисові й інтегративні моделі мають перевагу, оскільки уможливають розгляд особистості як динамічної системи, відкритої до змін і розвитку упродовж усього життєвого шляху.

Водночас зазначимо, що популярні типології не є цілком позбавленими науковою цінністю. Їх евристичний потенціал полягає у здатності швидко залучати людину до процесу саморефлексії та усвідомлення індивідуальних відмінностей. Проте їх використання є доцільним лише за умови подальшої кореляції з науково обґрунтованими моделями та критичного осмислення отриманих результатів. Саме такий підхід дає змогу уникнути редукціонізму та зберегти баланс між доступністю і теоретичною глибиною.

З огляду на виявлені методологічні відмінності та обмеження популярних і науково обґрунтованих типологій, *постає необхідність формулювання практично зорієнтованих і методологічно коректних підходів* до їх використання в сучасній психологічній практиці та наукових дослідженнях.

У сучасній психології дослідники дедалі більше орієнтуються на інтегративні підходи, які поєднують теоретичну обґрунтованість, емпіричну валідність та прикладну ефективність. У цьому контексті типології особистості можуть виконувати різні функції залежно від рівня аналізу та цілей застосування. Як зазначає D. Funder, жодна окрема модель не здатна вичерпно описати особистість, а тому науково продуктивним є поєднання різних концептуальних рамок за умови чіткої методологічної рефлексії [8].

У психодіагностичній практиці доцільним є використання популярних типологій виключно як евристичних або попередніх орієнтирів, що можуть сприяти залученню клієнта до процесу самопізнання. Водночас остаточні висновки щодо особистісних характеристик мають ґрунтуватися на стандартизованих психометричних методиках, зокрема на інструментах, розроблених у межах п'ятифакторної моделі особистості або інших емпірично перевіре-

них підходів [5; 9]. Такий підхід сприяє мінімізації ризиків редукціонізму та помилкової інтерпретації результатів.

В освітньому середовищі типологічні моделі можуть використовуватися для формування усвідомленого ставлення до індивідуальних відмінностей, за умови наголосу на їх континуальному характері. Дослідження свідчать, що розуміння особистісних рис як змінних і таких, що розвиваються, сприяє формуванню гнучких навчальних стратегій та запобігає фіксованому мисленню щодо здібностей і потенціалу [6]. У цьому сенсі наукові моделі особистості мають суттєву перевагу над популярними типологіями, оскільки вони не закріплюють індивіда у жорстких категоріях.

У наукових дослідженнях інтегративне використання типологій потребує особливої методологічної строгості. Популярні класифікації можуть бути включені до досліджень лише як об'єкти критичного аналізу або як змінні, що підлягають перевірці на кореляцію з емпірично підтвердженими конструкторами особистості. Як зазначають G. Matthews, I. Deary & M. Whiteman, наукова цінність типологічних підходів визначається не їхньою популярністю, а здатністю пояснювати та прогнозувати поведінку в різних контекстах [15].

Особливе значення інтегративні підходи мають у прикладних галузях психології, зокрема в організаційній, клінічній та освітній практиці. Поєднання доступних типологічних описів із глибинними рисовими та мотиваційними моделями дозволяє формувати персоналізовані інтервенційні стратегії, що враховують як індивідуальні відмінності, так і контекстуальні чинники розвитку особистості [4; 17].

Таким чином, інтегративне використання типологій особистості можливе лише за умови чіткого розмежування їх евристичної та науково-пояснювальної функцій. Популярні типології можуть слугувати відправним пунктом для осмислення індивідуальних відмінностей, однак науково обґрунтовані моделі залишаються ключовим інструментом для точного аналізу, прогнозування та психологічного супроводу особистості.

**Висновки.** У статті здійснено системний аналіз проблеми типологізації особистості в контексті співвідношення популярних психологічних ярликів і науково обґрунтованих моделей. Показано, що популярні типології, попри їхню поширеність і доступність, характеризуються методологічними обмеженнями, зокрема редукціонізмом, недостатньою емпіричною валідністю та схильністю до статичної категоризації особистості. Їх використання без належної наукової рефлексії може призводити до когнітивних упереджень, стереотипізації та спрощеного розуміння індивідуально-психологічних відмінностей.

Науково обґрунтовані моделі типологізації, зокрема п'ятифакторна модель особистості, теорії темпераменту та сучасні інтегративні підходи, продемонстрували суттєві переваги з погляду психометричної надійності, прогностичної валідності та здатності відображати полівимірну й динамічну структуру особистості. Вони дають змогу розглядати індивідуальні відмінності як континуальні характеристики, чутливі до контексту та розвитку впродовж життєвого шляху.

Порівняльний аналіз популярних типологій і науково обґрунтованих моделей засвідчив, що окремі популярні ярлики мають часткові відповідники у наукових моделях, однак не можуть розглядатися як їх повноцінна альтернатива. Обґрунтовано доцільність інтегративного підходу, за якого популярні типології виконують евристичну та комунікативну функцію, тоді як науково обґрунтовані моделі залишаються основою для психодіагностики, наукових досліджень та професійної психологічної практики.

**Перспективним напрямом подальших досліджень** є емпіричне вивчення співвідношення популярних типологічних категорій із показниками науково валідизованих моделей особистості з використанням стандартизованих психометричних інструментів. Особливу увагу доцільно приділити аналізу когнітивних та соціальних механізмів інтеріоризації типологічних ярликів і їх впливу на самоідентифікацію, мотивацію та поведінкові стратегії особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Allport G. W., Odbert H. S. Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*. 1936. Vol. 47, No 1. P. 1–171. <https://doi.org/10.1037/h0093360>
- Aschwanden D., et al. Longitudinal associations between personality traits and cognitive complaints in midlife and older age across 20 years. *Educational Gerontology*. 2025. No 39(4). P. 478–497. DOI: 10.1177/08902070241272247
- Barrett L. F., Russell J. A. The psychological construction of emotion. *Psychological Review*. 2015. Vol. 122, No 1. P. 145–170.
- Cloninger C. R. Temperament and personality. *Current Opinion in Neurobiology*. 1994. Vol. 4, No. 2. P. 266–273.
- Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa (FL): Psychological Assessment Resources, 1992. 168 p.
- Dweck C. S. Mindset: The new psychology of success. New York: Random House, 2006. 276 p.
- Eysenck H. J. The biological basis of personality. Springfield (IL): Charles C. Thomas, 1967. 366 p.
- Funder D. C. Personality. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 197–221.
- John O. P., Naumann L. P., Soto C. J. Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy. Handbook of personality: Theory and research / Eds. O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin. New York: Guilford Press, 2008. P. 114–158.
- Keirse D. Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company, 1998. 373 p.
- Kerber A., Roth M., Herzberg P. Y. Personality types revisited—a literature-informed and data-driven approach to an integration of prototypical and dimensional constructs of personality description. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, No. 1. e0244849. DOI: 10.1371/journal.pone.0244849.

12. Kerz E., Qiao Y., Zanwar S., Wiechmann D. Pushing on Personality Detection from Verbal Behavior: A Transformer Meets Text Contours of Psycholinguistic Features. *Proc. of the 12th Workshop on Computational Approaches to Subjectivity, Sentiment & Social Media Analysis (WASSA)*, May 26, 2022, Dublin, Ireland. Stroudsburg, PA: Association for Computational Linguistics, 2022. P. 182–194. DOI: 10.18653/v1/2022.wassa-1.17.
13. Kurnaz A. The big five personality traits as antecedents of panic buying. *Marketing and Management of Innovations*. 2022. Vol. 13. No. 3. P. 21–33. DOI: 10.21272/mmi.2022.3-02.
14. Lucas R. E., Diener E. Understanding extraverts' enjoyment of social situations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 81, No 2. P. 343–356.
15. Matthews G., Deary I. J., Whiteman M. C. Personality traits. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. 382 p.
16. Myers I. B. Gifts differing: Understanding personality type. Palo Alto, CA: Davies-Black, 1995. 352 p.
17. Roberts B. W., Walton K. E., Viechtbauer W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, No 1. P. 1–25.
18. Stachl C., Hilpert J. C., Lester J., et al. Predicting personality from patterns of behavior collected with smartphones. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*. 2021. Vol. 118, No. 29. e2110330118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2110330118>.
19. Strelau J. Temperament: A psychological perspective. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001. 370 p.
20. Yang Y., Ma L., Li A., Ma J., Lan Z. Predicting the Big Five personality traits in Chinese counselling dialogues using large language models. arXiv:2406.17287, 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2406.17287>

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**ФОТОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК АРТ-ТЕРАПІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ****PHOTOTHERAPY AS A DIRECTION OF ART THERAPY: THEORETICAL ASPECT**

У статті здійснено теоретичний аналіз фототерапії як самостійного напрямку арт-терапії, що ґрунтується на використанні фотографії як засобу психологічної допомоги, самопізнання та особистісної трансформації. Обґрунтовано місце фототерапії у структурі сучасних арт-терапевтичних підходів з урахуванням тенденцій розвитку візуальної культури та цифровізації суспільства. Розкрито специфіку фотографії як проективного, символічного й комунікативного медіуму, здатного актуалізувати емоційний досвід, спогади, ідентифікаційні процеси та внутрішні конфлікти особистості.

Визначено основні функції фототерапії: рефлексивну, комунікативну, структуруючу, мотиваційну, терапевтичну, когнітивну та естетичну. Охарактеризовано методи роботи, зокрема аналіз особистих і сімейних фотографій, створення нових зображень, ведення фотошоденників, фотоколаж, проективну інтерпретацію світлин, фотографічну нарацію та діалог із образом. Підкреслено, що фототерапія не потребує спеціальної мистецької підготовки, оскільки її ефективність зумовлена не естетичною цінністю зображення, а його здатністю виступати носієм особистісних смислів.

Проаналізовано наукові підходи до розуміння фототерапії у працях Джуді Вайзер, Ноа Хасс-Коен, Ребекка Бокоч. Показано міждисциплінарний потенціал фототерапії на перетині психології, психотерапії, педагогіки та нейронаук. Обґрунтовано її значення для розвитку самовираження, емоційної регуляції, формування нарративної й культурної ідентичності, інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію.

**Ключові слова:** арт-терапія; фототерапія; психотерапія; психологічна допомога; самовираження; емоційна регуляція; культурна ідентичність; фотозображення; рефлексія; інтерпретація фотографії; самопізнання через фото.

The article provides a theoretical analysis of phototherapy as an independent branch of art therapy based on the use of photography as a means of psychological support, self-exploration, and personal transformation. The place of phototherapy within the structure of contemporary art-therapeutic approaches is substantiated, taking into account the development of visual culture and the digitalization of society. The specific nature of photography as a projective, symbolic, and communicative medium capable of actualizing emotional experience, memories, identification processes, and inner conflicts of the individual is revealed.

The main functions of phototherapy are identified: reflective, communicative, structuring, motivational, therapeutic, cognitive, and aesthetic. The methods of work are characterized, including the analysis of personal and family photographs, the creation of new images, keeping photo diaries, photo collage, projective interpretation of images, photographic narration, and dialogue with the image. It is emphasized that phototherapy does not require special artistic training, since its effectiveness is determined not by the aesthetic value of the image but by its capacity to serve as a carrier of personal meanings.

Scientific approaches to understanding phototherapy in the works of Judy Weiser, Noah Hass-Cohen, and Rebecca Bokoch are analyzed. The interdisciplinary potential of phototherapy at the intersection of psychology, psychotherapy, education, and neuroscience is demonstrated. Its significance for the development of self-expression, emotional regulation, the formation of narrative and cultural identity, and the integration of traumatic experience into personal life history is substantiated.

**Key words:** art therapy; phototherapy; psychotherapy; psychological help; self-expression; emotional regulation; cultural identity; photographic images; reflection; interpretation of photography; self-knowledge through photography.

**Постановка проблеми.** Арт-терапія розглядається як один із сучасних напрямів психотерапевтичної практики, що ґрунтується на використанні різних видів мистецтва. У сучасному професійному середовищі цей підхід набуває дедалі більшої популярності та привертає значну увагу дослідників і практиків у міжнародному контексті. Водночас термін «арт-терапія» ще не має усталеного визначення й застосовується авторами у різних теоретичних та практичних інтерпретаціях.

Арт-терапія може трактуватися як у широкому, так і у вузькому значенні. У широкому розумінні

вона охоплює сукупність методик, що ґрунтуються на використанні різних видів мистецтва, тоді як у вузькому сенсі розглядається переважно як образотворча діяльність [8]. Залежно від характеру творчої активності та її продукту, виділяють основні напрями арт-терапії:

1) ізотерапія – форма психологічного впливу та корекції, що реалізується через образотворчу діяльність [8]. Розрізняють дві моделі ізотерапії:

– пасивну, коли клієнт взаємодіє з художніми творами інших авторів шляхом їх аналізу та інтерпретації;



– активну, коли клієнт самостійно створює продукти творчості (малюнки, скульптури тощо).

2) музикотерапія – метод психокорекції, що використовує музику як засіб впливу. Вона може реалізовуватися у двох формах:

– активна музикотерапія, яка передбачає корекційно спрямовану музичну діяльність (виконання, імпровізація, фантазування за допомогою голосу чи інструментів). Вона може бути індивідуальною (вокалотерапія), групою (хореотерапія) або інструментальною;

– рецептивна музикотерапія, що полягає у сприйнятті музики з корекційною метою (музикопсихотерапія, музикосоматотерапія).

3) танцювальна терапія – ґрунтується на вираженні емоційних станів та переживань через пластику тіла [8]. Основними засобами репрезентації внутрішніх почуттів у танцювальній діяльності виступають пантоміміка та жести, які формують специфічну виразну мову, здатну передавати психологічний стан особистості.

4) казкотерапія та бібліотерапія – психотерапевтичні методи, що базуються на використанні спеціально підібраних літературних текстів як засобу корекції та розвитку. Їхня ефективність полягає у можливості вирішення особистісних проблем шляхом ідентифікації клієнта з художнім образом та осмислення змісту твору через спрямоване читання.

5) лялькотерапія реалізується на основі процесів ідентифікації дитини з улюбленим персонажем казки, мультфільму чи іграшкою [8]. Метод передбачає два послідовні етапи:

– створення ляльок, що виступають символічними носіями значимих образів;

– використання цих ляльок для реакції та опрацювання емоційних станів, важливих для психоемоційного розвитку дитини.

До сучасних форм арт-терапії належать також інші методи [11]. Так, С.О. Штейнхард трактує пісочну терапію як складову мистецько-терапевтичного підходу. О.В. Карапетова відносить до арт-терапії психогімнастику – метод невербальної комунікації, що забезпечує самовираження учасників без використання мовлення, а також корекційну ритміку, яка ґрунтується на синтезі музичного, ритмічного та рухового впливу. Водночас у сучасній літературі дедалі частіше поняття «арт-терапія» трактується у вузькому значенні – виключно як ізотерапія (образотворча діяльність). Це свідчить про тенденцію до виокремлення ізотерапії як самостійного методу, відмінного від інших напрямів арт-терапії.

Також виокремлюють фотографію як інструмент психокорекції в контексті сучасної візуальної культури, оскільки вона є одним із найбільш доступних і зрозумілих засобів символічного самовираження особистості. Умови цифровізації та широкого використання візуальних медіа сприяють тому, що фотографічні образи стають важливими носіями особистісних смислів, емоційного досвіду та ідентифікаційних процесів.

Фотографія в психокорекційній роботі дозволяє актуалізувати внутрішні переживання, знизити рівень тривожності та напруження, а також створити безпечний простір для опрацювання складних емоцій через візуальні метафори. У цьому контексті вона виступає не лише як допоміжний засіб арт-терапії, але і як самостійний психотерапевтичний інструмент, що поєднує рефлексивні, комунікативні та регулятивні функції.

З огляду на домінування візуальної комунікації в сучасній культурі, використання фотографії у психокорекційній практиці відповідає актуальним потребам особистості, сприяючи інтеграції емоційного досвіду та формуванню цілісного образу «Я».

Таким чином, використання фотографії як ефективного інструменту психокорекції в контексті сучасної візуальної культури створює теоретичні та практичні передумови для її цілеспрямованого застосування у психологічній допомозі [10]. Усвідомлення терапевтичного потенціалу фотографічного образу зумовлює необхідність звернення до фототерапії як окремого напрямку арт-терапії, що поєднує візуальні засоби самовираження з психотерапевтичним процесом. У зв'язку з цим доцільно розглянути основні підходи, функції та методи фототерапії, а також особливості її застосування у сучасній психологічній практиці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Judy Weiser (1999) вважається однією із засновниць фототерапії у психотерапевтичному контексті [6]. Її книга «Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums» (Weiser, 1999) є базовим джерелом, де описано роботу з особистими фотографіями як інструментом самопізнання та терапії. Джуді Вайзер наголошує на використанні фото як «дзеркала» внутрішнього світу клієнта.

Noah Hass-Cohen співавтор численних оглядів з інтегрованих арт-терапій, включно з фототерапією. У статті «A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research» (Frontiers in Psychology, 2025) разом із колегами (Rebecca Bokoch, April Espinoza, Tyler O'Reilly, Elad Levi) аналізує фототерапію в контексті нейроестетики та міждисциплінарних досліджень.

Rebecca Bokoch та колеги з California School of Professional Psychology досліджують фототерапію як частину інтегрованих арт-терапій, підкреслюючи її потенціал у нейропсихологічних дослідженнях [2].

British Association of Art Therapists (BAAT) через фахове рецензоване видання International Journal of Art Therapy публікує наукові статті, що розглядають фототерапію як один із важливих напрямів сучасної арттерапевтичної практики [3]. У межах журналу фототерапія представлена як метод, що поєднує використання особистих і створених фотографій із психотерапевтичним процесом, сприяючи саморефлексії, опрацюванню емоційного досвіду та формуванню наративної ідентичності клієнта. Зокрема, в журналі були опубліковані дослідження, що розглядають використання фотографії та образотворчих технік у психотерапевтичних і клініч-

них контекстах, в тому числі у роботі з травмою та ідентичністю. Одне з таких – систематичний огляд впливу арт-терапії на посттравматичний стресовий розлад, що включає аналіз візуальних практик і творчих медіумів, зокрема фотографії як одного з компонентів арт-терапевтичних процесів [5]. Журнал активно розвиває теоретичні та практичні дискусії щодо використання фотографії та інших візуальних технік у терапії, сприяючи поглибленому розумінню ролі образної експресії та творчого процесу в психотерапії.

International Journal of Art Therapy активно розвиває теоретичні та практичні дискусії щодо застосування фотографії в терапії, публікуючи емпіричні дослідження, клінічні кейси та концептуальні огляди. Особлива увага приділяється інтеграції фототерапевтичних підходів у роботу з травмою, втратами, ідентичністю, а також у міждисциплінарному контексті, зокрема у взаємодії арттерапії з психологією, психотерапією та нейронауками. Таким чином, журнал відіграє важливу роль у легітимації фотографії як повноцінного терапевтичного інструменту в межах сучасної арттерапії.

American Art Therapy Association (AATA) через фахове рецензоване видання Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association регулярно публікує наукові статті, що присвячені фототерапії, її методам та практичному застосуванню у клінічних, освітніх та соціально-психологічних контекстах [1]. У публікаціях журналу підкреслюється міждисциплінарний характер фототерапії, її інтеграція з психотерапією, психологією, педагогікою та сферою охорони здоров'я, а також її роль у підтримці емоційного благополуччя та розвитку особистісної саморефлексії.

Журнал включає як теоретичні огляди, так і емпіричні дослідження, зокрема кейси застосування фототерапії у роботі з травмою, депресією, тривожними розладами, а також у навчальних і терапевтичних програмах для дітей та підлітків. Значна увага приділяється практичним методикам – від аналізу особистих фотографій до створення нових образів у терапевтичних цілях, що дозволяє ефективно інтегрувати фототерапію у комплексну арттерапевтичну практику.

Таким чином, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association сприяє поглибленню теоретичного розуміння фототерапії та її легітимації як терапевтичного інструменту у професійній арттерапевтичній спільноті.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування фототерапії як окремого напрямку арт-терапії, визначення її концептуальних засад, функцій та методів, а також аналіз сучасних наукових підходів і досліджень у цій сфері.

**Виклад основного матеріалу.** Фототерапія є одним із сучасних напрямів арт-терапії, що ґрунтується на використанні фотографії як терапевтичного засобу для дослідження, усвідомлення та трансформації внутрішнього досвіду особистості. У межах фототерапевтичного підходу фотографія

розглядається не лише як візуальний об'єкт, а як носій особистісних сенсів, емоційних переживань і життєвих наративів, що актуалізуються в процесі психологічної взаємодії між клієнтом і фахівцем [6]. Застосування фототерапії дозволяє інтегрувати рефлексивні, комунікативні та психокорекційні функції в єдину терапевтичну систему, що є особливо важливим у роботі з травматичним досвідом, кризовими станами та питаннями ідентичності. Як напрям арт-терапії, фототерапія поєднує творчі візуальні практики з психологічними методами впливу, що забезпечує її ефективність та актуальність у сучасній психологічній практиці.

Фототерапія визначається як використання особистих та сімейних фотографій клієнтів з метою стимулювання емоцій, спогадів, думок та асоціацій, що виступають потужним каталізатором психотерапевтичного процесу. Вона охоплює комплекс технік, спрямованих на дослідження життєвого досвіду, переживань та емоцій через застосування світлин. Важливо підкреслити, що фототерапія розглядається передусім як форма комунікації, а не як мистецька діяльність, тому не потребує спеціальних навичок фотографування чи знання фотомистецтва.

У класичному розумінні фототерапія трактується як використання фотографії у процесі психологічного консультування для подолання клієнтом внутрішніх труднощів [6]. Це може включати створення автопортретів, роботу з сімейними архівами, добір фотоколекцій або виконання фотографічних завдань.

Роль фотографії у різних підходах має специфічні особливості:

- у фототерапії: світлина виступає проективною методикою для отримання інформації з несвідомого про минуле та теперішнє клієнта;
- у терапії як творчому самовираженні: фотографія є засобом дослідження та вираження індивідуально-психологічних особливостей;
- у фото-арт-терапії: світлина використовується як реактивний емоційний прояв, експресивне реагування та самопізнання;
- у терапевтичній фотографії – фото стає самостійним процесом зцілення, творчості та мистецького самовираження.

Кожна фотографія може розглядатися як своєрідний автопортрет, «дзеркало пам'яті», здатне актуалізувати події та образи минулого. Вона візуалізує життєві історії, емоції та почуття, що були пережиті у конкретних ситуаціях. Психотерапевтичне значення фотографії полягає у її здатності виступати емоційним повідомленням, формувати суб'єктивне сприйняття себе та інших, а також викликати емоційну реакцію на зображення. Світлина має каталізуючий ефект, оскільки може вивільняти забуті або несвідомі переживання.

Фототерапія включає не лише роботу з готовими фотографіями, але й процес їх створення, реконструкції та інтерпретації. Це може передбачати фотографування себе чи інших, уявлення та обговорення зображень, а також формування особистісних смислових конструкцій на основі спогадів та уяви.

При цьому фототерапія як складова арт-терапії не орієнтована на естетичну цінність творчості, а ґрунтується на комунікативному потенціалі світлин.

Фототерапія включає різні методи роботи з візуальними образами, які спрямовані на стимулювання саморефлексії, опрацювання емоційного досвіду та конструювання особистісної життєвої історії. До основних методів фототерапії належать:

– Робота з особистими фотографіями – передбачає використання сімейних знімків, дитячих фотографій або особистих фото клієнта для відновлення життєвої історії, усвідомлення ресурсів і самопізнання.

– Створення нових фотографій – клієнт самостійно робить або обирає фотографії, що відображають його внутрішні стани, емоції або переживання. Цей метод дозволяє експериментувати з самоідентичністю та рольовими сценаріями.

– Фотоколаж – комбінування кількох фотографій у композицію, що символізує внутрішній стан, конфлікти або життєві події. Фотоколаж часто поєднується з психодраматичними чи техніками опрацювання життєвого досвіду.

– Проективна фототерапія – передбачає роботу з чужими або абстрактними фотографіями, які клієнт інтерпретує відповідно до власних асоціацій. Метод дозволяє виявити підсвідомі переживання, страхи та бажання.

– Фотографічна нарація (Photo-Narrative) – створення життєвої історії через серію фотографій, що сприяє інтеграції особистісного досвіду та формуванню наративної ідентичності.

– Рефлексивні техніки – передбачають обговорення фотографій разом із терапевтом, аналіз асоціацій, емоцій і думок клієнта. Цей метод підсилює самопізнання, емоційну розрядку та когнітивну усвідомленість.

– Інтеграція з іншими арттерапевтичними медіумами – комбінування фотографії з малюванням, колажами, письмовими техніками (наприклад, створення текстових історій). Такий підхід дозволяє комплексно працювати з травматичним досвідом, емоційною регуляцією та самовираженням.

Таким чином, фототерапія виступає як ефективний метод арттерапії, що забезпечує поєднання візуального вираження емоцій з психотерапевтичним процесом, сприяючи саморефлексії, опрацюванню переживань та розвитку наративної ідентичності клієнта.

Д. Краусс (1983) підкреслює, що фототерапія використовує проєкції та символічні репрезентації внутрішньої реальності індивіда [4]. Соціалізація процесу фотографування сприяє формуванню більш точного та реалістичного образу світу. Завдяки зображенням клієнт отримує можливість творити, переживати досвід та осмислювати власну ідентичність через символи та образи.

Основне завдання терапевта у фототерапії полягає у підтримці та стимулюванні особистісних відкриттів клієнта шляхом взаємодії з його особистими та сімейними фотографіями.

Ключова цінність фототерапії для клієнта полягає у:

- особистісному зростанні;
- зануренні у творчий процес;
- трансформації світогляду;
- дослідженні та зміцненні міжособистісних стосунків;
- розвитку самовираження.

За О. Копитіним, ключові функції фотографії у процесі фототерапії включають:

Рефлексивна функція – фотографії дозволяють клієнту відображати власний досвід, емоції та переживання, сприяючи самоспостереженню та усвідомленню внутрішнього стану. Приклад: клієнт аналізує особисті сімейні фото, щоб усвідомити повторювані емоційні патерни.

Комунікативна функція – знімки стають засобом спілкування між клієнтом і терапевтом, полегшують вербалізацію складних переживань. Приклад: підліток використовує серію фото для вираження почуттів сорому та тривоги під час сеансу.

Категоризаційна (структуруюча) функція – фотографії допомагають організувати особистий досвід у форму саморозповіді, структурувати спогади та події життя. Приклад: створення «візуальної хроніки» життя клієнта для аналізу важливих життєвих етапів.

Мотиваційна та терапевтична функція – фотографія стимулює активну участь клієнта у процесі терапії, підвищує зацікавленість і внутрішню мотивацію до самопізнання. Приклад: клієнт створює власну фотосерію «мого щоденного настрою», що допомагає усвідомити позитивні та негативні емоції.

Когнітивна функція – фотографії дозволяють краще усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки власних переживань. Приклад: аналіз фото з попередніх подій допомагає клієнту розпізнати тригери тривожності.

Естетична функція – естетичний аспект фото підтримує творчий процес і позитивно впливає на психоемоційний стан клієнта. Приклад: використання художньо оформлених фотографій у терапії для розвитку самовираження та емоційної стабілізації.

За словами О. Копитіна, поєднання цих функцій робить фотографію універсальним інструментом у фототерапії, що одночасно виконує роль терапевтичного, комунікативного та пізнавального засобу, допомагаючи клієнту інтегрувати емоційний досвід у власну історію життя [9].

У сучасній психологічній практиці фотографія використовується як інструмент терапії у кількох різних підходах, кожен з яких має власну специфіку.

Арт-терапія базується на творчості клієнта, який може використовувати будь-які засоби для створення продукту – малюнок, колаж, фотографію чи інший вид мистецтва. Основним суб'єктом терапевтичної діяльності є сама людина, яка виражає свій внутрішній стан через творчість. Це може відбуватися самостійно, у взаємодії з терапевтом або в групі. Механізм дії полягає у самовираженні та демонстрації внутрішнього світу через художні форми.

Терапевтична фотографія також передбачає активну роль клієнта, але головним інструментом виступає фотоапарат. Людина створює знімки, які стають символами її внутрішнього стану. За допомогою терапевта клієнт інтерпретує ці образи, знаходячи у них відображення власних переживань та емоцій. Таким чином, фотографія стає засобом зовнішньої репрезентації внутрішнього досвіду.

Фототерапія відрізняється тим, що у процесі беруть участь і клієнт, і професійний терапевт. Фотоапарат використовується для створення знімків, які фіксують стан клієнта. Терапевт допомагає інтерпретувати ці символи та обговорює їх разом із клієнтом у рамках терапевтичної сесії. Тут фотографія стає не

лише способом самовираження, а й інструментом діалогу та глибшого розуміння внутрішнього світу людини.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Цінність застосування фототерапії як одного з методів арт-терапії полягає у здатності фотографії виступати символічним та метафоричним засобом комунікації з клієнтом, що забезпечує доступ до несвідомих рівнів його психіки. Фотообрази функціонують як провідники глибинних інсайтів, ідей та внутрішніх усвідомлень, завдяки чому їх використання у психотерапевтичному процесі демонструє високу ефективність та результативність на різних етапах роботи і відповідно до специфіки проблематики клієнта.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. American Art Therapy Association. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. New York: Routledge.
2. Bokoch R., Hass-Cohen N., Espinoza A., O'Reilly T., Levi E. A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1569609. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1569609.
3. British Association of Art Therapists. *International Journal of Art Therapy*. London: Routledge.
4. Krauss D. A. Reality, photography and psychotherapy // *Phototherapy in Mental Health*. 1983. P. 40–56.
5. Schnitzer G., Holtum S., Huet V. A systematic literature review of the impact of art therapy upon post-traumatic stress disorder // *International Journal of Art Therapy*. 2021. Vol. 26, № 3. P. 105–121. DOI: <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1910719>
6. Weiser J. *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Vancouver: PhotoTherapy Centre Press, 1999. 304 p.
7. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості // *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34–41. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4.
8. Копитін О. І. *Арт-терапія: теорія і практика*. Київ: Педагогічна думка, 2010. 312 с.
9. Копитін О. Фототерапія у психологічній практиці: теоретичні основи та ключові функції // *Психологія і психотерапія*. 2018. № 3. С. 45–58.
10. Черниш М., Даниленко Н. В. Психотехнології фототерапії у збереженні психологічного благополуччя особистості в умовах війни // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2025. Вип. 73. С. 433–441. DOI: 10.34142/23129387.2025.73.28.
11. Штейнхард С. О. *Пісочна терапія як метод арт-терапії*. Київ: Освіта України, 2015. 176 с.

Дата першого надходження статті до видання: 15.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ**

УДК 159.91:159.944:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.3>**Лойко Л. С.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри нормальної фізіології  
Вінницького національного медичного університету  
імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0009-0002-6722-2292*

**Бандурка Н. М.**

*кандидат медичних наук,  
доцент кафедри нормальної фізіології  
Вінницького національного медичного університету  
імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0000-0002-4317-9958*

**Шаповал О. М.**

*кандидат медичних наук,  
доцент кафедри нормальної фізіології  
Вінницького національного медичного університету  
імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0000-0002-1868-7811*

**ПОВЕДІНКОВІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ  
У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС****BEHAVIORAL AND EMOTIONAL MANIFESTATIONS OF GENDER DIFFERENCES  
IN PSYCHOPHYSIOLOGICAL RESPONSES TO STRESS**

У статті досліджуються поведінкові та емоційні прояви статевих відмінностей у психофізіологічній реакції на стрес. Проблема стресу посідає центральне місце у сучасній психології та психофізіології через зростання соціальних, професійних і інформаційних навантажень. Психофізіологічна реакція розглядається як комплексна відповідь організму, що включає фізіологічні, емоційні та поведінкові компоненти. Особлива увага приділяється вивченню статевих відмінностей у стресових реакціях, оскільки численні дослідження свідчать про неоднорідність цих реакцій у чоловіків і жінок.

Проаналізовано роль нейроендокринних, автономних та соціокультурних чинників у формуванні статево зумовлених реакцій на стрес. У жінок частіше спостерігається підвищена суб'єктивна напруженість, емоційна чутливість та активніші процеси емоційної регуляції, тоді як у чоловіків домінують фізіологічні показники активації та схильність до пригнічення емоцій. Виявлено гендерні відмінності у стратегічних моделях подолання стресу: жінки використовують емоційно-орієнтовані та соціально орієнтовані стратегії, тоді як чоловіки – проблемно-орієнтовані.

Застосування цифрового стресового тесту (ЦСТ) підтвердило відмінності у психофізіологічних реакціях за статтю, що проявляються у змінах серцево-судинної активності, електродермальної реактивності та гормональних показників, зокрема рівня кортизолу. Результати підкреслюють, що статеві відмінності у стресових реакціях виникають внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів, а емоційна регуляція виступає ключовим механізмом опосередкування між стресовими подіями та поведінковими проявами.

Отримані дані мають важливе прикладне значення для психологічної діагностики, профілактики стрес-асоційованих розладів та розробки індивідуалізованих програм психокорекції й психотерапії з урахуванням гендерних особливостей.

**Ключові слова:** психофізіологія, стрес, статеві відмінності, емоційна регуляція, поведінкові стратегії, адаптаційні механізми.

The article examines behavioral and emotional manifestations of gender differences in psychophysiological responses to stress. The problem of stress occupies a central place in modern psychology and psychophysiology due to the growth of social, professional, and informational burdens. The psychophysiological response is considered as a complex response of the organism, including physiological, emotional, and behavioral components. Particular attention is paid to the study of gender differences in stress responses, as numerous studies indicate the heterogeneity of these responses in men and women.

The role of neuroendocrine, autonomic, and sociocultural factors in the formation of gender-determined stress responses is analyzed. Women more often experience increased subjective tension, emotional sensitivity, and more active processes of emotional regulation, while men are dominated by physiological indicators of activation and a tendency to



suppress emotions. Gender differences in strategic models of stress management have been identified: women use emotionally-oriented and socially-oriented strategies, while men use problem-oriented strategies.

The use of a digital stress test (DST) confirmed differences in psychophysiological reactions by gender, manifested in changes in cardiovascular activity, electrodermal reactivity, and hormonal indicators, in particular cortisol levels. The results emphasize that gender differences in stress responses arise from the complex interaction of biological, psychological, and social factors, and that emotional regulation is a key mechanism mediating between stressful events and behavioral manifestations.

The data obtained are of great practical importance for psychological diagnosis, prevention of stress-related disorders, and development of individualized psychocorrection and psychotherapy programs that take gender characteristics into account.

**Key words:** psychophysiology, stress, gender differences, emotional regulation, behavioral strategies, adaptive mechanisms.

**Постановка проблеми.** Проблема стресу посідає центральне місце в сучасній психології та психофізіології у зв'язку зі зростанням інтенсивності соціальних, професійних і інформаційних навантажень. В умовах глобальних соціальних трансформацій, воєнних подій, економічної нестабільності та постійної інформаційної перенасиченості стрес стає не епізодичним явищем, а хронічним фоном життєдіяльності людини. Це зумовлює підвищений інтерес до вивчення механізмів адаптації, індивідуальних відмінностей у реагуванні та чинників ризику розвитку психічних і психосоматичних розладів.

Психофізіологічна реакція на стрес розглядається як комплексна відповідь організму, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона формується внаслідок взаємодії центральних і периферійних регуляторних систем та визначає характер адаптації до стресових впливів.

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень є вивчення статевих відмінностей у реагуванні на стресові стимули. Результати численних емпіричних робіт свідчать про неоднорідність психофізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій у чоловіків і жінок. Встановлено, що статеві відмінності проявляються як на рівні нейроендокринної відповіді, так і в суб'єктивному переживанні напруження та виборі стратегій подолання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю інтеграції біологічних, психологічних та соціокультурних пояснювальних моделей у межах єдиного теоретичного підходу. Без урахування статевих особливостей неможливе створення ефективних програм профілактики стрес-асоційованих розладів та індивідуалізованих психокорекційних втручань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психофізіології стрес традиційно розглядається крізь призму концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє [1], відповідно до якої стресова реакція включає три стадії: тривоги, резистентності та виснаження. Ця модель заклала фундамент для подальших досліджень біологічних механізмів стресу та підкреслила універсальний характер адаптаційної відповіді.

Однак сучасні дослідження значно розширили класичне уявлення про стрес. Нині він розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації, що запускає складну нейроендокринну та вегетативну відповідь. У цьому контексті важливе значення має транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман [5],

яка акцентує увагу на ролі первинної та вторинної когнітивної оцінки в активації стресової реакції.

Ключовими системами, що забезпечують психофізіологічну відповідь на стрес, є: автономна нервова система, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникові вісь, лімбічна система мозку, префронтальна кора.

Активіація симпатичного відділу автономної нервової системи зумовлює швидкі зміни – тахікардію, вазоконстрикцію, підвищення електродермальної активності. Гормональна відповідь через ГГН-вісь забезпечує секрецію кортизолу, що впливає на енергетичний метаболізм, імунні реакції та когнітивні функції.

Дослідження Hodes та співавт. [8] демонструють, що статеві відмінності простежуються вже на рівні нейроендокринної регуляції. Жінки характеризуються більш варіабельною реактивністю ГГН-вісі, що частково пов'язано з впливом статевих гормонів.

McRae і Gross [2] підкреслюють роль емоційної регуляції як ключового модератора стресової реакції. Вони зазначають, що стратегія когнітивної переоцінки пов'язана зі зниженням інтенсивності негативного афекту та зменшенням фізіологічної активації.

Dogra та Mishra [3; 6] встановили, що ефективність емоційної регуляції істотно знижує рівень суб'єктивно сприйманого стресу, причому гендерні відмінності у використанні стратегій регуляції є статистично значущими.

Salam та співавт. [7], використовуючи мультимодальний аналіз ЕЕГ та ЕКГ, довели, що інтеграція мозкових та серцево-судинних показників стресу має статеву специфіку, що свідчить про відмінності у нейровегетативній координації.

Окремий напрям досліджень стосується поведінкових стратегій подолання. Відповідно до класичних робіт Лазаруса і Фолкман [5], копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Сучасні дані свідчать, що чоловіки частіше використовують активне вирішення проблеми, тоді як жінки – соціальну підтримку та емоційне опрацювання переживань.

Водночас результати різних досліджень не завжди є однозначними, що вказує на складність взаємодії біологічних і соціокультурних чинників.

**Мета дослідження.** Метою статті є комплексний теоретичний аналіз поведінкових та емоційних проявів статевих відмінностей у психофізіологічній реакції на стрес із урахуванням

нейроендокринних, когнітивних та соціокультурних механізмів регуляції.

**Виклад основного матеріалу.** Психофізіологічна реакція на стрес має багаторівневу організацію та формується внаслідок інтегрованої діяльності центральної нервової системи, ендокринної регуляції та периферійних вегетативних механізмів. Центральним нейробіологічним субстратом стресової реакції є лімбічна система, зокрема мигдалеподібне тіло, яке виконує функцію швидкої емоційної оцінки загрози. Активація мигдалеподібного комплексу запускає каскад реакцій через гіпоталамус, що призводить до активації симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі.

Нейроендокринні механізми статевих відмінностей. Гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь (ГГН-вісь) є ключовим механізмом гормональної відповіді на стрес. Вивільнення кортикотропіни-рилізинг-гормону стимулює секрецію адренкортикотропного гормону, що, своєю чергою, активує вивільнення кортизолу наднирниками. Кортизол забезпечує мобілізацію енергетичних ресурсів, але при хронічному підвищенні сприяє розвитку соматичних і психічних порушень.

Дослідження Nides та співавт. [8] показують, що статеві відмінності у функціонуванні ГГН-вісі зумовлені як генетичними факторами, так і впливом статевих гормонів. Естрогени модулюють активність рецепторів кортизолу та впливають на чутливість гіпоталамічних структур до стресових сигналів. У жінок реактивність кортизолу може змінюватися залежно від фази менструального циклу, що свідчить про динамічний характер гормональної регуляції.

У чоловіків, навпаки, реакція ГГН-вісі є більш стабільною, однак часто характеризується вищими піковими значеннями кортизолу у відповідь на гострий соціально-оцінювальний стрес. Це підтверджує припущення про більш виражену соматичну активацію у чоловіків.

Окрім кортизолу, важливу роль відіграють катехоламіни (адреналін і норадреналін), що забезпечують швидку симпатичну відповідь. У чоловіків частіше спостерігається виражене підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, тоді як у жінок більш значущими є зміни електродермальної активності та варіабельності серцевого ритму.

Нейрокогнітивні аспекти реагування на стрес. Функціональна взаємодія між мигдалеподібним тілом і префронтальною корою визначає здатність до регуляції емоційної відповіді. Префронтальна кора забезпечує когнітивний контроль, пригнічення імпульсивних реакцій та переоцінку загрозливих стимулів.

Дослідження демонструють, що у жінок спостерігається більш тісна функціональна інтеграція між емоційними та когнітивними структурами мозку, що може пояснювати вищу емоційну чутливість та глибше переживання стресових подій. У чоловіків активність префронтальної кори частіше пов'язана з поведінковою мобілізацією та спрямованістю на вирішення проблеми.

Виявлено також, що жінки швидше розпізнають емоційно значущі стимули та демонструють вищу чутливість до соціальних загроз. Це підтверджується даними щодо соціальної тривоги [7], де у жінок простежується гіперреактивність автономної нервової системи у відповідь на соціально-оцінювальні ситуації.

Емоційна регуляція як модератор стресової відповіді. Емоційна регуляція виступає центральним психологічним механізмом, що опосередковує зв'язок між стресором та поведінковою реакцією. Згідно з концепцією McRae і Gross [2], існують стратегії регуляції, спрямовані на модифікацію інтерпретації події (когнітивна переоцінка), та стратегії, що передбачають пригнічення емоційної експресії.

Жінки частіше застосовують когнітивну переоцінку та шукають соціальну підтримку, що дозволяє знизити інтенсивність переживань, але може супроводжуватися більш вираженим суб'єктивним відчуттям напруження. Чоловіки схильні до емоційного пригнічення, що короткостроково зменшує зовнішні прояви стресу, але може підвищувати ризик соматичних наслідків.

Dogra та Mishra [3; 6] довели, що ефективна емоційна регуляція суттєво знижує рівень сприйманого стресу незалежно від статі, однак характер стратегій має гендерну специфіку. У жінок більш ефективними є інтерактивні та комунікативні форми подолання, у чоловіків – поведінкова активізація.

Поведінкові стратегії подолання. Відповідно до транзакційної моделі стресу [5], вибір стратегії подолання визначається когнітивною оцінкою ситуації та ресурсів особистості. Чоловіки частіше демонструють проблемно-орієнтовані стратегії – активне вирішення, планування, контроль ситуації. Жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії – обговорення, емоційну експресію, пошук підтримки.

Особливий інтерес становить модель «tend-and-befriend», відповідно до якої жінки в умовах стресу активізують соціальні зв'язки та турботу про інших як адаптивний механізм. Така стратегія може мати еволюційне підґрунтя та пов'язуватися з окситоциновою регуляцією.

Водночас у чоловіків переважає реакція «fight-or-flight», що супроводжується вираженою симпатичною активацією та мобілізацією фізичних ресурсів.

Експериментальні моделі та психофізіологічні показники. Використання цифрового стресового тесту (ЦСТ) індукує ендокринні, периферійні фізіологічні та автономні реакції [8]. Підвищуються частота серцевих скорочень, електродермальна активність, рівень суб'єктивного дискомфорту, а також спостерігається помірне підвищення кортизолу.

Дані мультимодального аналізу ЕЕГ та ЕКГ [7] свідчать, що у жінок спостерігається більш виражена взаємодія між кортикальною активністю та серцево-судинними показниками, що вказує на інтегративний характер емоційно-фізіологічної відповіді.

Довгострокові наслідки стресу. Хронічний стрес по-різному впливає на здоров'я чоловіків і жінок. У жінок частіше розвиваються тривожні та депресивні розлади [4], що пов'язано з високою емоцій-

ною чутливістю та гормональною варіабельністю. У чоловіків підвищений ризик серцево-судинних захворювань, що корелює з тривалою симпатичною активацією та пригніченням емоцій.

Таким чином, поведінкові та емоційні відмінності мають не лише теоретичне, а й клінічне значення, визначаючи різні траєкторії психосоматичної адаптації.

Методологічні аспекти та інтегративний підхід. Для вивчення статевих відмінностей у психофізіологічній реакції на стрес використовуються різноманітні методи, що поєднують психологічні, фізіологічні та нейробиологічні підходи. Основними методами є:

Психометричні опитувальники та шкали сприйняття стресу – дозволяють оцінити суб'єктивний рівень стресу, емоційну напругу та тривожність. До них відносяться шкала переживання стресу Perceived Stress Scale (PSS) та шкала тривожності STAI.

Фізіологічні вимірювання – включають моніторинг частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму (HRV), електродермальної активності, артеріального тиску та температури шкіри. Ці показники дозволяють оцінити активність автономної нервової системи під час стресових стимулів [7].

Нейровізуалізаційні методи – функціональна МРТ та ПЕТ використовуються для аналізу активності мозку у відповідь на емоційні та когнітивні стресори. Виявляється, що у жінок спостерігається більша активація префронтальної кори та лімбічної системи, тоді як у чоловіків домінує активність сенсомоторних та регуляторних структур [8].

Гормональні та біохімічні аналізи – визначення рівня кортизолу, адреналіну, норадреналіну та статевих гормонів дозволяє оцінити нейроендокринну складову стресової відповіді. Статеві відмінності корелюють із фазою менструального циклу, рівнем тестостерону та іншими біологічними маркерами [3].

Мультиmodalні експерименти – поєднання психологічних тестів, фізіологічних вимірювань та цифрових стрес-тестів (ЦСТ) дає можливість комплексно оцінити інтегративну психофізіологічну реакцію [7; 8].

Інтегративний підхід дозволяє об'єднати результати різних методів у єдину модель стресової реакції, яка враховує біологічні, психологічні та соціальні чинники. Така модель підкреслює важливість мультидисциплінарного підходу у психологічній та психофізіологічній практиці.

**Висновки.** Проведений аналіз дозволяє зробити такі ключові висновки:

Психофізіологічна реакція на стрес має чіткий статевий компонент, що формується взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників.

У жінок стрес супроводжується більшою суб'єктивною напруженістю, активною емоційною регуляцією та гіперреактивністю автономної нервової системи.

У чоловіків домінує соматична активація, серцево-судинні зміни та пригнічення емоцій із переважанням проблемно-орієнтованих стратегій подолання.

Розуміння статевих відмінностей має значення для індивідуалізації психокорекційних програм, профілактики психосоматичних порушень та розробки адаптивних тренінгів.

Подальші дослідження повинні інтегрувати біологічні, когнітивні та соціальні показники, враховувати хронічний та крос-культурний контекст, а також вікові аспекти.

Таким чином, психофізіологічний підхід до вивчення статевих відмінностей у стресових реакціях дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації та пропонує основу для практичної роботи у психології, психотерапії та психофізіологічному консультуванні.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*. 1950. Vol. 1. P. 1383–1392. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
2. McRae K., Gross J. J. Emotion regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20(1). P. 1–9. DOI: 10.1037/emo0000703
3. Dogra V., Mishra A. Investigating the role of emotional regulation in reducing perceived stress. *Scientific Reports*. 2026. Vol. 16. Article number: 38356.
4. Іванова Тетяна, Зозуля Ірина. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 68–76.
5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
6. Vishal Dogra, Archana Mishra. Investigating the role of emotional regulation in reducing perceived stress among adolescents. *Veritas, Porto Alegre*, v. 71, n. 1, p. 1-8, jan.-dez. 2026. e-48502. DOI: 10.1037/emo0000703
7. Salam, A., Alam, F., Shah, D. et al. Improving cognitive stress classification via multimodal EEG and ECG fusion: gender differences in physiological response // *Sci Rep*. 2026. Режим доступу: <https://doi.org/10.1038/s41598-026-38356-3>
8. Hodes, G., Bangasser, D., Sotiropoulos, I., Kokras, N., Dalla, C. Sex Differences in Stress Response: Classical Mechanisms and Beyond // *Current Neuropharmacology*. 2023. <https://doi.org/10.2174/1570159X22666231005090134>

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Тиньков О. М.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Національного аерокосмічного університету  
«Харківський авіаційний інститут»  
ORCID: 0000-0003-1005-8903***Кузьміна С. В.***старший викладач кафедри психології  
Національного аерокосмічного університету  
«Харківський авіаційний інститут»  
ORCID: 0009-0003-7491-0875*

## ВПРОВАДЖЕННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІАГНОСТИЧНІ ПРОЦЕСИ ПСИХОТЕРАПІЇ

### IMPLEMENTATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DIAGNOSTIC PROCESSES OF PSYCHOTHERAPY

Розвиток технологій штучного інтелекту та їх інтеграція в сферу психології набувають дедалі більшого значення, спричиняючи суттєві зміни у сучасному підході до роботи з психічним здоров'ям. Сьогодні активно досліджуються новітні методи використання ШІ для підтримки та нормалізації психічного стану. У цьому матеріалі розглядаються досягнення штучного інтелекту та його впровадження в психотерапевтичну практику, а також аналізуються потенційні ризики, які можуть виникати при його застосуванні в повсякденній і клінічній роботі. Наразі проведено значну кількість досліджень щодо використання автоматизованих систем штучного інтелекту в таких сферах, як психологія та психотерапія. Проте зберігається потреба у комплексному аналізі накопичених даних, включно з оцінкою переваг і можливих викликів впровадження інноваційних технологій. Однією з ключових переваг ШІ є можливість покращення якості послуг для соціально вразливих груп населення та підвищення ефективності роботи у сфері ментального здоров'я. Однак існує і ризик виникнення психологічної залежності у користувачів при тривалому застосуванні спеціалізованих додатків. Для успішної інтеграції технологій штучного інтелекту в практичну психологію важливо враховувати етичні та соціальні аспекти їхнього впровадження. Це дозволяє на ранніх етапах виявляти потенційні проблеми та мінімізувати супутні ризики. Завдяки ШІ відкриваються нові можливості для створення індивідуалізованих терапевтичних програм, що враховують унікальні потреби кожного клієнта. Автоматизовані інструменти для діагностики та тестування спрощують визначення проблем і оцінку їхньої тяжкості, значно скорочуючи час на постановку діагнозу та роблячи послуги з психічного здоров'я більш доступними для широкого загалу.

**Ключові слова:** штучний інтелект, технології, аватари, інтелектуальні роботи, інтелектуальні агенти.

The development of artificial intelligence technologies and their integration into the field of psychology are becoming increasingly important, causing significant changes in the modern approach to working with mental health. Today, new methods of using AI to support and normalize the mental state are being actively studied. This material examines the achievements of artificial intelligence and its implementation in psychotherapeutic practice, as well as analyzes the potential risks that may arise when using it in everyday and clinical work. A significant amount of research has been conducted on the use of automated artificial intelligence systems in areas such as psychology and psychotherapy. However, there is still a need for a comprehensive analysis of the accumulated data, including an assessment of the benefits and possible challenges of implementing innovative technologies. One of the key advantages of AI is the ability to improve the quality of services for socially vulnerable groups of the population and increase the efficiency of work in the field of mental health. However, there is also a risk of psychological dependence in users with prolonged use of specialized applications. For the successful integration of artificial intelligence technologies into practical psychology, it is important to consider the ethical and social aspects of their implementation. This allows for early identification of potential problems and minimizing associated risks. AI opens up new opportunities for creating individualized therapeutic programs that take into account the unique needs of each client. Automated diagnostic and testing tools simplify the identification of problems and assessment of their severity, significantly reducing the time to diagnosis and making mental health services more accessible to the general public.

**Key words:** artificial intelligence, technologies, avatars, intelligent robots, intelligent agents.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі технології штучного інтелекту активно інтегруються в різні галузі науки та техніки. Сьогодні штучний інтелект використовується в логістиці, фінансових послугах, промисловості, робототехніці та інших сферах. Основна його мета полягає у моделюванні

людської поведінки та виконанні інтелектуальних операцій, адаптованих до специфічних вимог кожної області застосування.

Особливої уваги заслуговує розвиток ШІ у психології, де застосування цієї технології набуває все більшого значення. Розширення можливостей



штучного інтелекту стимулює фахівців, таких як психологи, терапевти та консультанти, докладніше досліджувати його потенціал. Це необхідно для оновлення підходів до збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності лікування. Уже сьогодні в клінічній практиці використовуються «віртуальні кишенькові психотерапевти» та «соціальні роботи», які сприяють профілактиці деменції та корекції стану при аутизмі. У найближчі роки роботи-асистенти будуть не лише підтримувати медичних працівників і терапевтів, але й частково виконувати функції діагностики, проведення терапевтичних заходів і призначення лікування пацієнтам.

Однак такі зміни потребують ретельного аналізу соціальних і етичних наслідків зростання ролі штучного інтелекту у сфері психічного здоров'я, щоб забезпечити його безпечно та відповідально впровадження у клінічну практику.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У дослідженні Д.Д. Лакстона акцентується увага на тому, що штучний інтелект має потенціал імітувати роботу лікаря із можливостями, які перевершують людські. Сучасні технології дають змогу аналізувати параметри пацієнтів, які недоступні для сприйняття людини, серед них: тепловізійне визначення змін температури тіла, розпізнавання обличчя для підтвердження особи пацієнта, читання міміки та частоти моргання, аналіз голосу для виявлення тонких змін у мовленнєвих характеристиках, а також розпізнавання запахів з метою діагностики інтоксикацій [10].

Оцінка фізіологічних реакцій, таких як прискорення серцебиття чи зміна температури тіла при взаємодії з терапевтом, додає цінні дані до клінічного аналізу. Уже розроблено системи штучного інтелекту, які здатні доповнювати або навіть замінити фахівців у галузі психічного здоров'я, зокрема психологів та психіатрів [1; 9].

Такі технології можуть проводити онлайн-сеанси терапії, а також підтримувати практикуючих терапевтів на різних етапах психотерапевтичного процесу. Штучний інтелект активно впроваджується в бізнес, медицину, комерцію, адміністративну сферу, освіту та у повсякденне життя людей. Попри це, технологія породжує неоднозначні реакції: користувачі висловлюють занепокоєння через ймовірну втрату контролю, етичні дилеми та потенційний вплив на ринок праці [1; 2; 6; 12].

Водночас очікування щодо внеску штучного інтелекту у розвиток медицини та освіти залишаються високими. Нині проекти із застосування штучного інтелекту в психології активно розвиваються. Лабораторія комп'ютерних наук і штучного інтелекту Массачусетського технологічного інституту успішно застосовує алгоритми для аналізу цифрового відео з метою виявлення майже невидимих змін частоти пульсу та кровотоку – параметрів, які залишаються непомітними для людського ока [7; 9; 11].

Когнітивна система Watson Health виступає роллю медичного консультанта й експерта; вона

здатна обробляти великі обсяги медичної інформації та виявляти мінімальні відхилення у стані пацієнтів, які можуть залишитися непоміченими навіть у найкваліфікованіших спеціалістів.

Робот RP-VITA забезпечує дистанційний зв'язок між медичним персоналом і пацієнтами та здійснює моніторинг їхнього стану на основі медичних записів. Ця технологія використовується як підтримка для неврологічних і психологічних оцінок, а також у реанімаційній терапії. Експертні системи діагностики психічних розладів застосовують методи штучного інтелекту для кодування даних про діагнози й лікування. Вони сприяють оптимізації терапевтичних планів, адаптуючи їх до фінансових можливостей пацієнтів та супутніх медичних станів [3; 4; 5].

**Мета статті** – виявити проблеми, пов'язані з розвитком технологій штучного інтелекту та їх впровадженням у психотерапевтичну практику.

**Виклад основного матеріалу.** Інтеграція технологій штучного інтелекту з психологічною експертизою суттєво впливає на розвиток системи охорони здоров'я, особливо в сфері психічного благополуччя [1; 2; 13].

Хоча використання штучного інтелекту в психології залишається відносно новим напрямком, широке поширення смартфонів забезпечує доступ до зростаючої кількості програм для психологічної підтримки, створених на основі ШІ.

Одним із таких додатків є Woebot, що стимулює користувачів аналізувати ситуації за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Додаток Youper виконує роль персонального помічника у сфері емоційного здоров'я і допомагає зменшити рівень стресу, тривожності та депресії через методи КПТ, які сприяють моніторингу та покращенню ментального стану за допомогою коротких діалогів. Replika є чатом-ботом на основі штучного інтелекту, що пропонує емоційну підтримку та формат віртуальної дружби, особливо ефективний для людей із тривожними або депресивними розладами [6; 11].

Ще одним прикладом є чат-бот Tess, який завдяки застосуванню алгоритмів штучного інтелекту допомагає нормалізувати психоемоційний стан користувачів, пропонуючи стратегії подолання труднощів. Такі додатки відіграють важливу роль у підвищенні якості медичної допомоги у сфері психічного здоров'я. Особливий акцент робиться на обслуговуванні вразливих груп населення, що відкриває перспективи їх впровадження у багатьох країнах [4; 5; 7].

Втім, існує значне розходження між розробкою подібних інструментів та їх інтеграцією до клінічної практики. Важливо зазначити, що віртуальні чи роботизовані «терапевти» працюють на основі соціальних і інтелектуальних алгоритмів, реагуючи згідно з програмними сценаріями без участі людського експертного висновку. Ці програми відрізняються від традиційних форм онлайн-терапії, де залучаються або терапевт через телемедицину,

або користувач, який самостійно працює з курсами, анкети чи іншими навчальними матеріалами.

Попри те що методи віртуальної терапії та робототехнічні технології на основі штучного інтелекту вже активно використовуються у низці медичних сфер, інтеграція ШІ у психіатрії ще перебуває на етапі початкового впровадження. Одним із перспективних напрямків є аватаротерапія, яка набирає популярності через використання комп'ютерно-опосередкованих комунікаційних інтерфейсів.

Наприклад, проєкт «Аватар» пропонує новий підхід для лікування пацієнтів зі слуховими галюцинаціями: вони взаємодіють із цифровим образом – аватаром, якого озвучує терапевт. Такий аватар допомагає пацієнтам із психозом боротися з негативними симптомами. Аватари створюються за допомогою комп'ютерних технологій і взаємодіють із пацієнтами через інтелектуальні алгоритми. Крім того, метод аватаротерапії успішно застосовується для лікування шизофренії як доповнення до медикаментозної терапії. Дослідження свідчать, що терапевтичні сеанси з аватарами сприяють зниженню частоти слухових і зорових галюцинацій та значному покращенню якості життя в пацієнтів із резистентними формами шизофренії. Соціально-підтримуючі роботи з елементами штучного інтелекту також набувають популярності [8; 9].

Одним із таких пристроїв є робот Паро у формі плюшевого морського котика. Його використовують для покращення настрою та стимулювання соціальних контактів у людей із деменцією. Подібні роботи належать до категорії компаньонів, які допомагають літнім або ізольованим пацієнтам боротися з депресією через спілкування та взаємодію. Іншим прикладом застосування інтелектуальних роботів є терапія дітей із аутизмом. Такі діти часто мають труднощі у розумінні наслідків власних дій, особливо у соціальних взаємодіях [12].

Інтерактивні сеанси з використанням інтелектуальних агентів відкривають можливості для розвитку різних форм спілкування. З'ясовано, що діти з аутизмом нерідко позитивно реагують на роботів, навіть у тих випадках, коли взаємодія з людьми для них ускладнена. Наприклад, робот KASPAR – людиноподібний соціальний робот, за розміром схожий на дитину та обладнаний виразними рисами обличчя — активно застосовується для терапії дітей із аутизмом, а також у дослідженнях, спрямованих на розвиток їхніх соціальних навичок [11].

Робота Nao розробляють для вдосконалення механізму розпізнавання обличчя та реагування на зоровий контакт. Роботизовані технології є прикладом соціально значущої робототехніки, орієнтованої на підтримку дітей із розладами аутистичного спектра в розвитку комунікативних компетенцій. Сучасна практика також охоплює створення програм для вирішення різноманітних психологічних проблем [3; 10].

Наприклад, розроблений повністю автоматизований розмовний агент для підтримки студентів

коледжів, які стикаються з тривогою або депресією. Окремі додатки супроводжують пацієнтів із психічними розладами у процесі постамбулаторної реабілітації. Також створюються онлайн-платформи для терапії, побудовані на основі технологій соціальних мереж, що сприяють відновленню психічного здоров'я.

На сьогодні існує понад сто різноманітних програм комп'ютерної терапії, розроблених для лікування багатьох психічних розладів. Їх складність варіюється від простих текстових форматів до складних інтерактивних рішень із використанням технологій віртуальної реальності. Сучасна практика показує, що комп'ютерні ігри можуть відігравати важливу роль у сфері збереження психічного здоров'я та терапевтичної підтримки. Однією з ключових переваг таких ігор є їх здатність активніше залучати пацієнтів до процесу лікування, підвищувати їх мотивацію та зменшувати соціальну стигматизацію, яку часто асоціюють із психологічним втручанням. Крім того, ці ігри допомагають підліткам розвивати впевненість у собі та практикувати навички вирішення проблем.

Використання штучного інтелекту, вже добре інтегрованого в комерційні ігри, стає дедалі більш затребуваним в онлайн-іграх та соціальних платформах. Завдяки ШІ створюються адаптовані ігри, які підлаштовуються під індивідуальні потреби пацієнтів, спрямовуючи процес гри так, щоб користувач міг зосередитися на ключових навичках, які потребують розвитку. Одним із дієвих методів комп'ютерного втручання є модифікація когнітивного зміщення уваги, спрямована на зменшення симптомів тривоги. Ця програма навчає користувачів багаторазово перемикає увагу з негативних стимулів на нейтральні або позитивні образи на екрані. Такий підхід допомагає поступово трансформувати негативні думки у більш позитивне мислення, покращуючи емоційний стан пацієнта.

Водночас дослідження та метааналіз демонструють, що клінічне використання цього методу є більш ефективним порівняно з його застосуванням онлайн. Технології штучного інтелекту в психології знаходяться лише на початковому етапі практичного впровадження. З огляду на швидкий розвиток досліджень і технологій, можна очікувати появу терапевтичних чат-ботів, віртуальних аватарів та інших допоміжних соціальних пристроїв у найближчому майбутньому. Проте для успішної інтеграції ШІ необхідно проводити ретельний аналіз його етичних та соціальних наслідків.

Практичне застосування додатків штучного інтелекту в охороні здоров'я відкриває нові можливості для забезпечення доступності терапії, особливо у віддалених сільських районах. Роботизовані технології можуть стати корисними для пацієнтів, які відчувають дискомфорт під час особистого спілкування з лікарем. Однією з переваг є їх постійна доступність у форматі «віртуального терапевта в кишені».

Водночас необхідно враховувати ризики, пов'язані з можливими збоями у роботі таких систем,

їх нестабільністю або непередбачуваною поведінкою. Для мінімізації шкоди, спричиненої програмними помилками, потрібні детальні дослідження та тестування.

Ще однією проблемою є конфіденційність даних, які штучний інтелект збирає з різних джерел для медичних цілей. Це вимагає чіткого встановлення правил захисту особистої інформації пацієнтів і гарантій безпеки від несанкціонованого доступу чи цифрового стеження. Розробка стандартів і законодавчих норм для регулювання питань конфіденційності та безпечного управління даними, якими оперують системи штучного інтелекту, є нагальною необхідністю.

На сьогодні відсутні рекомендації щодо проектування, застосування та регулювання технологій штучного інтелекту у сфері психічного здоров'я. Також не розроблено інструментів для інтеграції цих технологій у діяльність психологів чи психіатрів і нормативну базу для їх використання. Важливим залишається навчання спеціалістів ефективному взаємодію з штучним інтелектом. Застосування таких технологій не повинно стати причиною скорочення професійної допомоги, яку надають кваліфіковані спеціалісти. Варто зазначити, що впровадження штучного інтелекту в галузь психічного здоров'я супроводжується низкою етичних викликів, які пов'язані з застосуванням алгоритмів на практиці. Зокрема, є складнощі тривалого використання спеціалізованих додатків на основі штучного інтелекту.

У дослідженні К. Крессуелла підкреслюється, що роботи, створені для боротьби з відчуттям самотності та забезпечення емоційного комфорту, можуть спричинити психологічну залежність у користувачів. Окремим ризиком є використання штучного інтелекту в таких сферах, як роботи у формі дитячих моделей чи роботи із функцією протидії домаганням, що потенційно може провокувати зростання кількості злочинів [7].

Застосування технологій штучного інтелекту в медицині дедалі частіше впроваджується у сфері фізичного здоров'я, але його роль у галузі психічного здоров'я залишається обмеженою. Психологічна допомога значною мірою залежить від встановлення взаєморозуміння, формування зв'язків із пацієнтами та аналізу їхніх емоцій і поведінки, що суттєво ускладнює автоматизацію цих аспектів за допомогою штучного інтелекту. Водночас технології ШІ мають потенціал значно покращити наше розуміння психічних розладів і методів їх діагностики.

Наприклад, штучний інтелект може сприяти ідентифікації біомаркерів, а також розробці більш точ-

них інструментів для діагностики та оцінки ризиків психічних захворювань.

Одним із прикладів таких можливостей є використання електроенцефалографії (ЕЕГ) у дослідженнях депресії. Застосування методів глибокого навчання, зокрема нейронних мереж, дає змогу з високою точністю розрізняти пацієнтів із депресією та здорових людей. Більше того, дослідження показали, що тривимірні нейронні мережі можуть успішно прогнозувати депресію через аналіз відеокліпів.

Окрім діагностики та прогнозування, терапевтичні пристрої на основі штучного інтелекту стрімко удосконалюються, відкриваючи нові можливості для лікування пацієнтів. Вплив ШІ на сферу психології має давню історію, що почалася зі створення першого чат-бота Джозефом Вайценбаумом. Його програма ELIZA моделювала терапевтичне спілкування, незважаючи на примітивність штучного інтелекту того часу. Принцип роботи ELIZA полягав у переформулюванні висловлювань користувача у вигляді запитань, що створювало ілюзію розуміння та емпатії. У сценарії «Лікар» ця технологія успішно імітувала підхід Карла Роджерса, відомого психолога, та забезпечувала ефект активного слухання і взаємодії. Ця рання розробка заклала основу для використання штучного інтелекту у психотерапії та стала відправною точкою для подальших інновацій у цій сфері [12].

Сучасні технології зробили значний прорив, дозволяючи створювати розумніші інтерактивні системи з реалістичними і глибокими комунікаційними можливостями. Це дає перспективи використовувати штучний інтелект для вирішення складних завдань у психології та покращення взаємодії між пацієнтами і терапевтичними платформами.

**Висновки.** Попри значну кількість досліджень у напрямку застосування роботизованого штучного інтелекту в психології, психотерапії, залишається необхідність глибокого аналізу вже виконаних робіт. Це включає систематичну оцінку потенційної користі та шкоди нових технологій. Безумовними перевагами впровадження штучного інтелекту є підтримка соціально уразливих верств населення та підвищення якості послуг у галузі нормалізації психічного здоров'я громадян. Однак існує ризик виникнення психологічної залежності через тривале використання спеціалізованих додатків. Для успішної інтеграції технологій штучного інтелекту у практичну психологію необхідно провести комплексний аналіз етичних та соціальних наслідків їхнього застосування, аби своєчасно запобігти можливим проблемам.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коваленко І. П. Використання штучного інтелекту у психотерапевтичній діагностиці. *Психологія і медицина*. 2020. № 18. С. 45–53.
2. Мельник О. В. Штучний інтелект в сучасній психотерапії: перспективи та виклики. *Науковий вісник психології*. 2021. Т. 12, № 2. С. 87–95.
3. Петренко, Т. С. Інтелектуальні системи в діагностиці психічних розладів. *Психологія освіти*. 2019. № 10. С. 30–38.
4. Сидоренко, В. М. Автоматизовані методи аналізу психологічних даних у психотерапії. *Психотерапія та психологічна допомога*. 2022. № 4. С. 15–24.
5. Яценко Н. І. Роль машинного навчання у підтримці психотерапевтичних рішень. *Вісник сучасної психології*. 2018. № 7. С. 50–59.

6. Chen Y. & Patel, S. Machine learning approaches for mental health diagnosis in clinical settings. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Article 589.
7. Cresswell K., Cunningham-Burley S., Sheikh A. Health care robotics: qualitative exploration of key challenges and future directions. *Journal of Medical Internet Research*. 2018. Vol. 20 (7). P. e10410. DOI: 10.2196/10410
8. Garcia M. & Lopez F. AI-driven diagnostics in psychotherapy: Enhancing accuracy and efficiency. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. Vol. 16, № 1. P. 1–12.
9. Johnson M. L., & Smith R. A. Artificial intelligence applications in psychotherapy diagnostics: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 77, № 3. P. 456–470.
10. Luxton D. D. Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2014. Vol. 45 (5). P. 332–339. DOI: 10.1037/a0034559
11. Nguyen T., & Brown H. The role of artificial intelligence in advancing psychotherapeutic diagnostics. *Psychological Medicine*. 2018. Vol. 48, № 14. P. 2309–2318.
12. Weizenbaum D. ELIZA and the End of Human Reason. Hello, I'm Eliza: Fünfzig Jahre Gespräche mit Computern. Berlin : Projekt Verlag, 2018. P. 53–70. ISBN 978-3-897-33467-0.
13. Williams K. E., & Thompson J. D. The integration of AI tools in psychotherapeutic assessment: Challenges and opportunities. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 95. P. 123–134.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

## ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:37.01:378

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.5>

Пищик А. М.

*аспірант кафедри психології та педагогіки**Національного технічного університету України**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**ORCID: 0009-0005-6484-0230*КОМУНІКАТИВНА КРЕАТИВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА  
ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУCOMMUNICATIVE CREATIVITY OF FUTURE ENGINEERS AS A SUBJECT  
OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену комунікативної креативності як міждисциплінарного конструкта на перетині уявлень про креативність і комунікацію. Розглянуто еволюцію підходів до трактування понять «креативність» та «комунікація» в західній і вітчизняній наукових традиціях, виокремлено відмінності між концептуальними та операціоналізованими підходами до їхнього вивчення. Констатовано, що вітчизняна психологічна наука поступово визнає комунікативну креативність як відносно самостійний психологічний феномен. Однією з перших спроб концептуалізації комунікативної креативності є трактування цього поняття як специфічного типу творчого мислення, пов'язаного зі створенням практичних повідомлень під час людської взаємодії. У такому підході підкреслюється, що творчість у комунікації не обмежується лише передачею інформації, а передбачає конструювання смислів. У статті підкреслено, що у вітчизняних дослідженнях комунікативна креативність зазвичай розглядається не як загальна творчість, а як специфічна форма креативності, що тісно пов'язана зі сферою міжособистісної взаємодії та комунікаційної діяльності. Вона включає здатність генерувати нестандартні, оригінальні ідеї та підходи, що допомагають ефективно вирішувати комунікативні завдання та досягати взаєморозуміння в умовах соціальної взаємодії. Зазначається, що комунікативна креативність орієнтована на практичне використання творчих здібностей у процесі спілкування, адаптуючи стратегії взаємодії до конкретних ситуацій та аудиторій. Акцент робиться на здатності до нестандартного розв'язання комунікативних завдань та гнучкої адаптації комунікативних стратегій до різних контекстів міжособистісної взаємодії. В роботі проаналізовано сучасні прикладні дослідження, які пов'язують комунікативну креативність із професійною ефективністю у соціономічних професіях. На основі зіставлення вітчизняних і зарубіжних підходів обґрунтовано наявність теоретико-емпіричної прогалини у вивченні комунікативної креативності майбутніх інженерів, що актуалізує потребу подальших досліджень цього феномену в контексті інженерної освіти та професійної підготовки.

**Ключові слова:** креативність, комунікація, комунікативна креативність, інженерна освіта, професійна підготовка, майбутній інженер.

The article presents a theoretical analysis of communicative creativity as an interdisciplinary construct situated at the intersection of conceptualizations of creativity and communication. It traces the evolution of approaches to the interpretation of the notions "creativity" and "communication" within both Western and Ukrainian scientific traditions, highlighting the distinctions between conceptual and operationalized frameworks employed in their investigation. It is noted that contemporary Ukrainian psychological scholarship is progressively recognizing communicative creativity as a relatively autonomous psychological phenomenon. Among the earliest attempts to conceptualize communicative creativity is its definition as a distinctive type of creative thinking oriented toward the generation of pragmatically effective messages in the course of human interaction. This perspective underscores that creativity in communication extends beyond the mere transmission of information and entails the active construction of meaning. The analysis emphasizes that, in Ukrainian research, communicative creativity is typically treated not as a general manifestation of creativity but as a domain-specific form intrinsically linked to interpersonal interaction and communicative activity. It encompasses the capacity to produce unconventional and original ideas and approaches that facilitate the effective resolution of communicative tasks and the attainment of mutual understanding within social contexts. Particular attention is drawn to the practical orientation of communicative creativity: it involves the application of creative abilities directly within communicative processes, enabling the flexible adaptation of interaction strategies to specific situational demands and target audiences. Special emphasis is placed on the ability to address communicative challenges in non-standard ways and to adjust communicative strategies dynamically across diverse interpersonal contexts. The study reviews recent applied research that establishes associations between communicative creativity and professional efficiency in socio-omic (person-oriented) professions. By comparing Ukrainian and international approaches, the paper substantiates the existence of a significant theoretical and empirical research gap concerning the communicative creativity of future engineers. This gap underscores the necessity for further investigation of the phenomenon within the frameworks of engineering education and professional preparation.

**Key words:** creativity, communication, communicative creativity, engineering education, professional training, future engineer.



**Постановка проблеми.** Сучасна інженерна діяльність дедалі більше виходить за межі суто технічних завдань і набуває виразного соціально-комунікативного виміру. Інженери працюють у міждисциплінарних командах, взаємодіють із замовниками, менеджерами, маркетологами та інвесторами, беруть участь у колективному ухваленні рішень, презентують і захищають власні проєктні рішення. У таких умовах ефективність професійної діяльності визначається не лише рівнем фахових знань, а й здатністю зрозуміло, переконливо та гнучко доносити складний технічний зміст до різних аудиторій. Особливого значення набуває не просто володіння комунікативними навичками, а саме комунікативна креативність – здатність знаходити нестандартні способи пояснення технічних ідей, адаптувати форму подання інформації до контексту взаємодії, використовувати візуальні, наративні та метафоричні засоби для досягнення взаєморозуміння. У сучасних організаційних умовах, орієнтованих на гнучкі формати роботи, командну взаємодію та швидкі ітерації, така якість стає важливим ресурсом професійної успішності інженера. Міжнародні професійні спільноти та наукові публікації наголошують на зростаючій ролі комунікативних і креативних компетентностей у структурі інженерної діяльності. Водночас у психологічній науці проблема комунікативної креативності досліджується переважно в загальноособистісному або соціально-психологічному контексті, тоді як її прояви та специфіка у майбутніх інженерів залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого аналізу феномену комунікативної креативності в контексті інженерної освіти та професійної підготовки.

Незважаючи на зростання уваги до проблеми комунікації в професійній діяльності інженерів, у сучасній психолого-педагогічній та психологічній науці домінує підхід, у межах якого аналізуються переважно комунікативні навички та професійно-комунікативна компетентність. Такі дослідження зосереджуються на нормативних аспектах професійного спілкування (чіткість, структурованість, коректність, діловий стиль), залишаючи поза фокусом творчий вимір комунікаційної діяльності фахівця. Водночас у вітчизняній психології феномен комунікативної креативності концептуально та емпірично опрацьований переважно на матеріалі соціономічних професій і студентської молоді гуманітарного профілю, тоді як інженерна діяльність практично не представлена як окремий об'єкт аналізу цього феномену. Унаслідок цього відсутні узагальнені психологічні уявлення про специфіку проявів комунікативної креативності у майбутніх інженерів, її місце в структурі їх професійного становлення та можливості цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі. Таким чином, проблема полягає у наявності теоретично розробленого феномену комунікативної креативності в межах психології особистості за відсутності його системного осмислення щодо професійної групи майбутніх інженерів, що зумовлює потребу спеціального психологічного аналізу цього явища

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

У сучасних наукових дослідженнях комунікація розглядається як один із головних факторів професійної ефективності та розвитку фахівця. У зарубіжних працях наголошується, що комунікаційні навички забезпечують координацію спільної діяльності, сприяють розв'язанню конфліктних ситуацій і підвищенню продуктивності командної роботи [31]. Аналогічні положення простежуються й в українських дослідженнях, де комунікація розглядається як важливий інструмент управління організаційними процесами, що забезпечує узгодженість дій, мотивацію персоналу та зменшення інформаційних бар'єрів [5]. У цьому контексті комунікація постає передусім як функціонально необхідна умова ефективної міжособистісної взаємодії. Водночас у педагогічних і психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених підготовці майбутніх інженерів, переважає концепція професійно-комунікативної компетентності як інтегративної характеристики фахівця. У роботах, спрямованих на аналіз професійної підготовки інженерів, акцент робиться на розвитку нормативних комунікативних умінь, подоланні комунікативних бар'єрів, формуванні культури професійного мовлення та здатності до ділової взаємодії [8; 9]. Такі підходи дозволяють окреслити структуру комунікативної підготовки інженера та педагогічні умови її формування, однак здебільшого зосереджуються на регламентованих, нормативних аспектах професійного спілкування. Аналіз зазначених досліджень свідчить, що комунікативна підготовка майбутніх інженерів інтерпретується переважно в межах класичної моделі комунікативної компетентності, орієнтованої на чіткість, логічність, коректність і відповідність професійним нормам. Водночас креативний вимір комунікації – здатність до імпровізації, гнучкої адаптації комунікативних стратегій до контексту взаємодії, використання нестандартних способів подання складної технічної інформації – залишається поза фокусом більшості наукових робіт. Таким чином, у наявних дослідженнях фактично відсутній аналіз комунікативної креативності як самостійного психологічного феномену в контексті підготовки та професійної діяльності інженерів, а також не розроблено спеціалізованих підходів до її емпіричного вивчення та розвитку в межах інженерної освіти.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення комунікативної креативності та обґрунтування необхідності прицільного дослідження психологічних особливостей її прояву у майбутніх інженерів на етапі професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Узагальнення наявних наукових підходів до комунікації та комунікативної підготовки майбутніх інженерів свідчить, що креативна складова комунікаційної діяльності залишається недостатньо дослідженою в психологічній науці. Для змістовного та глибокого осмислення феномену комунікативної креативності необхідно здійснити попередній теоретичний аналіз основних складників цього поняття, таких як «креативність»

та «комунікація», у рамках західної та вітчизняної наукових традицій.

В українській науковій літературі креативність інтерпретується як багатовимірний психолого-педагогічний феномен, що охоплює когнітивні, мотиваційні та особистісні компоненти. Так, В. Шафранський розглядає креативність як психологічне явище, пов'язане зі здатністю до продукування нових ідей, виходу за межі стереотипних способів мислення та реалізації творчого потенціалу в різних сферах діяльності, підкреслюючи її значущість для соціального й професійного розвитку особистості [17]. У подібному ключі Л. Рябовол аналізує креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних учених і трактує її як інтегральну творчу здатність, важливу для професійної підготовки фахівців [12]. М. Ліпін, зі свого боку, акцентує, що креативність постає способом самореалізації людини в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, поєднуючи індивідуальний творчий потенціал із вимогами мінливого соціального середовища [7]. Сукупно ці підходи засвідчують, що вітчизняна наука розглядає креативність не як вузьку когнітивну здібність, а як системну характеристику розвитку особистості, що має міждисциплінарний статус. Це підтверджує, що креативність є багатограним явищем, яке слід розглядати як системний процес розвитку особистості та суспільства.

У зарубіжній психологічній науці креативність розглядається як складний багатовимірний феномен, що формується у взаємодії особистісних характеристик, соціокультурного контексту та діяльнісного середовища. Так, Міхай Чіксентмігайї у межах системного підходу трактує креативність як результат взаємодії особистості, домену знань і соціального поля, підкреслюючи визначальну роль культури й соціальних інститутів у визнанні творчих досягнень [23]. У класичній праці Д. П. Гілфорд креативність пов'язується з дивергентним мисленням і розглядається як сукупність інтелектуальних здібностей, що забезпечують продукування оригінальних ідей [24]. Сучасні підходи, зокрема концепція Р. Дж. Стернберга, акцентують на можливості цілеспрямованого розвитку креативності в освітньому та науковому середовищі через поєднання когнітивних, мотиваційних і середовищних чинників [30]. Водночас модель «чотирьох С» Д. К. Кауфман та Р. А. Бегетто демонструє багаторівневість проявів креативності – від повсякденної творчості до видатних досягнень, що підкреслює її універсальний характер у різних сферах людської діяльності [27]. Сукупно ці підходи підтверджують, що креативність у сучасній науці постає не як ізольована індивідуальна здатність, а як системна характеристика розвитку особистості в соціокультурному контексті.

Продовжуючи з визначенням комунікації, стикаємося з подібною проблемою, як і у випадку з креативністю – немає єдиного визначення, яке б задовольнило всіх дослідників у світовій спільноті. У психологічному словнику Американської психологічної асоціації комунікація визначається як

«комунікація – це передача інформації, яка може відбуватися за допомогою вербальних (усних чи письмових) або невербальних засобів. Люди здійснюють комунікацію з метою встановлення відносин та обміну ідеями, знаннями, емоціями, досвідом, а також для реалізації численних інших міжособистісних і соціальних функцій...» [19]. Це визначення підкреслює функціональний аспект процесу, але залишає відкритим питання про те, як саме соціальний та культурний контекст впливає на ефективність комунікації.

Перші сучасні наукові моделі комунікації часто описували її як лінійний процес – відправник передає повідомлення отримувачу. Однак із 1980-х років дослідження змістили акцент на інтерактивність та багаторівневість, розглядаючи комунікацію як соціально вбудований процес, що включає культурні, психологічні та міжособистісні чинники. Важливий внесок зробили такі дослідники, як Юрген Габермас [25], який наголошував на ролі раціонального діалогу у суспільстві, та Стюарт Холл [26], що показав, як культурні контексти впливають на інтерпретацію повідомлень.

Сучасні визначення також варіюються: комунікація трактується як процес взаємодії, що формує соціальні зв'язки [22]; як обмін символами та значеннями в культурному контексті [26]; або як багатовимірний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти [28]. Таким чином, комунікація постає не лише як технічний акт передачі інформації, а як складний соціальний феномен, що визначає структуру людських взаємин.

У вітчизняній науковій літературі комунікація розглядається як складний багатовимірний процес взаємодії, що включає когнітивні, соціальні та культурні складники і виходить за межі простого обміну інформацією між людьми. Зокрема, Л. Романюк аналізує поняття комунікації в історичному та теоретичному контекстах, підкреслюючи її роль у зменшенні відстані між культурами та забезпеченні міжкультурного взаєморозуміння як невід'ємного елементу людського спілкування і соціальних практик [11]. Педагогічний ракурс аналізу дозволив Н. Степаненко інтерпретувати комунікацію як феномен педагогічної взаємодії, у якому моделі комунікативних відносин забезпечують ефективність професійної діяльності педагога та формують основу міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі [14]. Доповнюючи ці підходи, Є. Невальонний у своїх дослідженнях підкреслює, що комунікація в управлінському контексті виступає як суб'єкт-суб'єктний процес, що інтегрує обмін інформацією, вплив і координацію дій для досягнення спільних цілей [10]. Такий плюралізм підходів в українській науці свідчить про те, що комунікацію слід розглядати не лише як механізм передачі інформації, а як комплексний процес соціальної взаємодії й культури, що формує соціальні зв'язки, поведінкові стратегії та умови спільної діяльності.

Визначивши окремі компоненти, був проведений пошук об'єднаного визначення «комунікативна

креативність» у західній (англомовній) літературі, і виявилось що цей термін зустрічається не так часто, порівняно із загальною креативністю чи креативністю у якомусь медіумі – мистецтві/науці. Він використовується в кількох різних контекстах і не має єдиного усталеного визначення, як, наприклад, «дивергентне мислення» чи «4R модель креативності».

Однією з ранніх спроб концептуалізації цього поняття є праця Р.Арнольд у якій комунікативна креативність описується як особливий тип творчого мислення, пов'язаного зі створенням практичних повідомлень у процесі людської взаємодії. Автор наголошує, що творчість у комунікації не зводиться до передачі інформації, а передбачає конструювання смислів у реляційному та соціальному контексті [20]. Таким чином, комунікативна креативність постає як здатність генерувати нові й функціонально релевантні способи вираження, орієнтовані на взаєморозуміння між учасниками комунікації.

Прикладний вимір комунікативної креативності представлений у дослідженнях мовної та освітньої комунікації, де вона розглядається як невід'ємна складова ефективного спілкування. Зокрема, у працях, присвячених викладанню мов, креативність трактується як здатність адаптувати комунікативні стратегії, створювати нові форми взаємодії та стимулювати активну участь комунікантів у процесі обміну значеннями. Узагальнюючи ці підходи, можна стверджувати, що в західній літературі комунікативна креативність постає як міждисциплінарне поняття, яке поєднує ідеї творчості, соціальної взаємодії та комунікації й описує здатність створювати нові, доречні та ефективні смисли у процесі спілкування а не як окреме визначене психологічне явище.

У сучасній українській психологічній та психолого-педагогічній науці поняття «комунікативна креативність» поступово набуває ознак відносно самостійного наукового терміна. Якщо на ранніх етапах воно радше імпліцитно впливало з поєднання двох окремих конструктів – креативності та комунікативної компетентності, – то впродовж останніх десятиліть спостерігається тенденція до його виокремлення як специфічної індивідуально-психологічної характеристики, пов'язаної зі здатністю особистості знаходити оригінальні та ефективні способи взаємодії в міжособистісному спілкуванні. Систематичне використання цього терміна в назвах статей, дисертаційних дослідженнях і психодіагностичних розвідках свідчить про поступову інституціоналізацію поняття в межах вітчизняного наукового дискурсу [13; 2; 15].

У вітчизняних дослідженнях комунікативна креативність зазвичай розглядається як специфічний різновид творчості, безпосередньо пов'язаний зі сферою спілкування. Так, автори підкреслюють, що йдеться не просто про здатність до продукування нових ідей, а про «здатність до нестандартного, гнучкого розв'язання комунікативних завдань у процесі міжособистісної взаємодії» [13]. У цьому визначенні акцент переноситься на ситуаційність і практичну спрямованість творчості в комунікації, що

відрізняє її від абстрактного розуміння креативності як універсальної здібності.

Важливою рисою українського підходу є тенденція до операціоналізації комунікативної креативності як вимірюваного психологічного конструкту. У ряді робіт вона фігурує як змінна, що підлягає емпіричному вимірюванню та співвіднесенню з іншими особистісними характеристиками – товариськістю, упевненістю в собі, локусом контролю, рівнем особистісної зрілості [13; 4; 15]. Такий підхід опосередковано закріплює за комунікативною креативністю статус відносно стабільної властивості особистості, а не ситуативного прояву креативності у спілкуванні.

Поряд із психологічним виміром поступово формується і прикладний, професійно орієнтований ракурс осмислення цього поняття. У працях, присвячених підготовці фахівців соціономічних професій, комунікативна креативність трактується як чинник професійної ефективності, що забезпечує здатність спеціаліста адаптувати власні комунікативні стратегії до різних соціальних контекстів та знаходити нестандартні способи взаємодії з клієнтами або партнерами по спілкуванню [6; 16]. У цьому випадку термін виходить за межі суто психологічного опису і починає функціонувати як категорія прикладного характеру, пов'язана з формуванням професійних компетентностей.

Вагомий внесок у концептуалізацію комунікативної креативності в українській психології пов'язаний із працями Р. Белоусової та О. Саннікової. Їхні спільні напрацювання лягли в основу дисертаційного дослідження Р.Белоусової, у межах якого комунікативна креативність була теоретично окреслена як самостійний психологічний конструкт і отримала емпіричне обґрунтування через розроблення спеціалізованого психодіагностичного інструментарію. Зокрема, авторкою було створено опитувальник психологічних факторів комунікативної креативності, що дозволив операціоналізувати це поняття та здійснювати кількісне вимірювання індивідуальних відмінностей у проявах творчості в міжособистісній взаємодії [3]. Комунікативна креативність у цьому підході трактується як багатокомпонентне утворення, пов'язане з когнітивною гнучкістю, емоційною чутливістю до партнера по спілкуванню та здатністю до нестандартного конструювання комунікативних дій у проблемних ситуаціях взаємодії.

У подальших емпіричних роботах, виконаних за участі О. Саннікової, комунікативна креативність аналізується в контексті індивідуально-психологічних детермінант, зокрема локусу контролю. У дослідженні інтерналів і екстерналів автори демонструють відмінності в особливостях прояву комунікативної креативності залежно від типу суб'єктивного контролю, що виявляється в різному рівні гнучкості комунікативних стратегій та схильності до самостійного пошуку нестандартних способів взаємодії [13]. Отримані емпіричні дані дозволяють розглядати локус контролю як один із психологічних чинників, пов'язаних із варіативністю проявів комунікативної креативності в міжособистісному спілкуванні.

Подальший розвиток ідей, пов'язаних із комунікативною креативністю, простежується в роботах українських дослідників у межах соціальної психології, педагогіки вищої школи та психології професійного розвитку. У цих дослідженнях комунікативна креативність інтерпретується не лише як індивідуально-психологічна властивість, а як чинник ефективності професійної діяльності у сферах, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію. Зокрема, у працях, присвячених підготовці фахівців соціономічного профілю, комунікативна креативність розглядається як складова професійно значущих якостей, що забезпечує здатність майбутніх спеціалістів знаходити нестандартні способи побудови взаємодії з клієнтами, колегами та різними соціальними групами [6]. У цьому контексті акцент робиться на зв'язку комунікативної креативності з адаптивністю комунікативних стратегій у ситуаціях професійної невизначеності.

У межах емпіричних психологічних досліджень простежується лінія аналізу комунікативної креативності у зв'язку з особистісними характеристиками, що мають прикладне значення для професійної підготовки. Так, встановлюються взаємозв'язки між рівнем комунікативної креативності та товариськістю [2], а також між комунікативною креативністю та впевненістю в собі [4]. У цих роботах комунікативна креативність інтерпретується як ресурс міжособистісної взаємодії, що опосередковує ефективність соціальних контактів і здатність суб'єкта гнучко реагувати на комунікативні труднощі. Застосування психодіагностичних методик дозволяє авторам емпірично фіксувати варіативність проявів цього феномену залежно від індивідуально-психологічних особливостей респондентів.

Окремий напрям розвитку ідей комунікативної креативності представлений у дослідженнях, спрямованих на аналіз її ролі у структурі професійних творчих здібностей майбутніх фахівців. У цих роботах комунікативна креативність розглядається як складова більш широкої системи професійної креативності, що поєднує когнітивні, емоційні та комунікативні компоненти творчої діяльності [17]. Паралельно в дисертаційних дослідженнях з психології професійного розвитку комунікативна креативність аналізується як чинник формування командотворчої компетентності, де здатність до нестандартної комунікативної взаємодії розглядається як умова ефективної роботи в групі та міжособистісної координації [1]. У таких підходах поняття комунікативної креативності виходить за межі суто міжособистісного спілкування та набуває значення ресурсу організації спільної діяльності в професійному середовищі.

У світовому науковому товаристві ряд оглядових робіт показують, що креативність у інженерній освіті зараз розглядається як критична компетентність, яка повинна бути інтегрована в навчальні програми через проблемно-орієнтоване навчання, міждисциплінарні проекти, творчі завдання та групову роботу [32]. Деякі автори підкреслюють, що комунікація і співпраця є ключовими факторами твор-

чого результату командних проектів. У дослідженні, спрямованому на вивчення креативної роботи студентських команд, показано, що співпраця між членами команди позитивно впливає на творчий вихід проекту, а несукупна творчість окремих індивідів недостатня для групового творчого результату [29]. Також є освітні дослідження, що комунікативні навички й колаборація відіграють істотну роль у розвитку творчих компетенцій майбутніх інженерів. Наприклад, робота про розвиток творчості через поліпшену комунікацію й роботу в команді в інженерних групах звертає увагу на важливість інтеграції міжособистісної взаємодії у навчальні практики для стимуляції творчого мислення [21]. Крім цього у зарубіжній літературі з'являються галузево-орієнтовані підходи до вимірювання творчих здібностей інженерів. Зокрема, Інструмент оцінки інженерної креативності (ІОІК) призначений для оцінки творчих здібностей у контексті інженерної діяльності, виділяючи такі компоненти, як флюентність, оригінальність, когнітивну гнучкість та творчі сильні сторони студентів-інженерів [18]. Хоча на сьогоднішній момент інструмент оцінки потребує додаткової валідації світовою спільнотою через його новизну, втім він вже фіксує загальний напрям розвитку досліджень креативності інженерів, вказуючи на важливість інтеграції творчих компетенцій у професійну підготовку фахівців.

Попри розширення спектра досліджень комунікативної креативності в українській науці, наявні емпіричні розвідки зосереджуються переважно на представниках соціономічних професій, студентській молоді гуманітарного профілю або фахівцях, діяльність яких безпосередньо пов'язана з міжособистісною взаємодією [13; 2; 6; 16]. У цих роботах комунікативна креативність розглядається як психологічний ресурс ефективного спілкування в умовах інтенсивної соціальної взаємодії, що зумовлює фокус дослідників на професійних групах із вираженою комунікативною складовою діяльності. Водночас у межах вітчизняних досліджень практично відсутні системні емпіричні аналізи комунікативної креативності представників технічних спеціальностей, зокрема майбутніх інженерів, для яких комунікативна взаємодія дедалі частіше відбувається в міждисциплінарних командах, проектному середовищі та умовах техніко-соціальної взаємодії.

Особливий інтерес представляють ідеї Р.Белуосової, яка зазначає, що роль компетентності знань у креативності є нелінійною: «як надто низька, так і надто висока компетентність у проблемі заважає креативному процесу. Висока компетентність не дозволяє вирватися за межі існуючих стереотипів, тому крива залежності креативності від компетентності виглядає як U-інвертована крива» [3, с. 53]. Щодо комунікативної сфери Р. Белуосова підкреслює гнучкість: «Іншими словами, емоційно стійкою і комунікативно компетентною може бути людина як з високим, так і з низьким рівнем комунікабельності» [3, с. 58]. Ця ідея особливо цінна для інженерної практики, де комунікація часто є інструментальною

(проектні наради, технічні презентації, міждисциплінарна співпраця), а не суто соціальною: інженери з високим технічним фахом можуть досягати високої комунікативної ефективності та креативності без потреби в екстравертній комунікабельності, якщо розвивають гнучкість і адаптивність.

Найвні роботи з професійно-комунікативної підготовки інженерів зосереджуються переважно на формуванні професійно-комунікативної компетентності, розвитку мовленнєвих умінь і навичок ділового спілкування, а також адаптації інженерної освіти до вимог командної роботи та міжкультурної комунікації [8]. Однак у цих підходах комунікативна креативність як специфічний психологічний конструкт зазвичай не виступає самостійним об'єктом аналізу, а розглядається опосередковано – через загальні вимоги до гнучкості, адаптивності та варіативності комунікативної поведінки майбутніх інженерів. Така ситуація окреслює теоретико-емпіричну прогалину між розробленістю феномену комунікативної креативності в межах психології особистості та недостатньою репрезентацією цього поняття в дослідженнях професійного становлення фахівців технічного профілю, що визначає подальший напрям дослідницького аналізу в межах обраної проблематики.

На основі проведеного теоретичного аналізу можна сформулювати наступні **висновки**: комунікативна креативність є міждисциплінарним поняттям, що виникає на перетині досліджень креативності та комунікації, і поступово стає самостійним психологічним конструктом в українській науці; в західній науковій традиції комунікативна креативність розглядається переважно в контексті соціальних, групових та освітніх процесів, зокрема у рамках соціальних взаємодій і навчальних середовищ, що підкреслює її значення для міжособистісної комунікації; у вітчизняних дослідженнях цей феномен має більш чітке теоретичне окреслення, зокрема як індивідуально-психологічна властивість особистості, що визначає її здатність до ефективної (креативної) комунікації; основна увага в дослідженнях комунікативної креативності зосереджена на соціономічних професіях і гуманітарних напрямках освіти, в той час як сфера технічної освіти, зокрема професійне становлення майбутніх інженерів, залишається недостатньо висвітленою; виявлена теоретико-емпірична прогалина вказує на потребу подальших досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей прояву комунікативної креативності майбутніх інженерів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антошків А. В. Комунікативна креативність як чинник розвитку командотворчої компетентності психолога : дис. ... канд. психол. наук. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/52150>
2. Бабчук О. Г., Кіосе Д. І. Комунікативна креативність осіб із різним рівнем товариськості. *Habitus*. 2021. Вип. 29. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.29.3. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/29-2021/5.pdf>
3. Белоусова Р. В. Індивідуально-типові особливості комунікативної креативності : дис. ... канд. психол. наук. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2004.
4. Василенко І. А. Особливості комунікативної креативності осіб з різним рівнем упевненості у собі. *Наука і освіта*. Серія: Психологія і педагогіка. 2014. № 11. С. 66–70. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6803/1/Vasylenko.pdf>
5. Германюк Н. В. Роль комунікацій в управлінні організаційним процесом. *Ефективна економіка*. 2021. № 10. DOI: 10.32702/2307-2105-2021.10.73. URL: [http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/10\\_2021/75.pdf](http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/10_2021/75.pdf)
6. Колісник М. І. Роль комунікативної креативності у формуванні професійно значущих якостей фахівців соціономічного профілю. *Соціальна робота та психологія*. 2024. DOI: 10.32782/3041-1351/2024-2-9. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/206/201>
7. Ліпін М. Творчість та креативність: способи людського існування. *Scientia Fructuosa*. 2019. DOI: 10.31617/visnik.knute.2019(123)07
8. Літвінчук А. Т. Формування професійно-комунікативної компетентності майбутніх інженерів-технологів у процесі гуманітарної підготовки : дис. ... канд. пед. наук. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, 2018. URL: [https://chtyvo.org.ua/authors/Litvinchuk\\_Alona/Formuvannia\\_profesiino-komunikatyvnoi\\_kompetentnosti\\_maibutnikh\\_inzheneriv-tekhnologiv\\_u\\_protsehi\\_hu/](https://chtyvo.org.ua/authors/Litvinchuk_Alona/Formuvannia_profesiino-komunikatyvnoi_kompetentnosti_maibutnikh_inzheneriv-tekhnologiv_u_protsehi_hu/)
9. Маркова В. М. Професійно-комунікативна компетентність майбутнього інженера-педагога. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2017. № 56–57. URL: <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/5711>
10. Невальонний Є. О. Сутність комунікації як процесу у сфері управління. *Наука і оборона*. 2019. DOI: 10.33099/2618-1614-2019-7-2-35-38
11. Романюк Л. Б. Поняття комунікації у світовій та вітчизняній науці. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 2. С. 193–197.
12. Рябовол Л. Т. Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних учених. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 1. С. 42–47. DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-190-42-47
13. Саннікова О. П., Страцинська І. А. Комунікативна креативність інтерналів і екстерналів: порівняльна характеристика. *Наука і освіта*. 2013. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12189/1/Sannikova.pdf>
14. Степаненко Н. Комунікація як феномен педагогічної взаємодії. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. DOI: 10.31865/2414-9292.12.2020.206753
15. Ульянова Т. Ю. Особливості особистісної зрілості та комунікативної креативності. *Habitus*. 2021. Вип. 25. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.25.22. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/24.pdf>
16. Хазратова Н. В., Притула О. А., Зуляк О. Р. Комунікативна креативність у структурі професійних творчих здібностей майбутніх фахівців. *Inclusion in Society*. 2025. DOI: 10.32782/2787-5137-2025-1-14. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/issue/view/20/27>
17. Шафранський В. Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація. *Психологія і суспільство*. 2020. DOI: 10.35774/pis2020.02.089

18. Akdemir-Beveridge Z. G., Zaghi A. E., Syharat C. Understanding and Evaluating Engineering Creativity: Development and Validation of the Engineering Creativity Assessment Tool (ECAT). arXiv:2504.12481, 2025. DOI: 10.48550/arXiv.2504.12481. URL: <https://arxiv.org/pdf/2504.12481>
19. American Psychological Association. APA dictionary of psychology. URL: <https://dictionary.apa.org>
20. Arnold R. A. Study of Creative Communication in Educational Contexts. ERIC Document ED125023, 1976. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED125023.pdf>
21. Burrack P. Exploring Creative Productivity and Related Educational Considerations. *Education Considerations*. 2020. Vol. 45, No. 3. URL: <https://newprairiepress.org/edconsiderations/vol45/iss3/2/>
22. Craig R. T. Communication theory as a field. *Communication Theory*. 1999. Vol. 9, No. 2. P. 119–161. DOI: 10.1111/j.1468-2885.1999.tb00166.x
23. Csikszentmihalyi M. Society, culture, and person: A systems view of creativity. In: Csikszentmihalyi M. *The systems model of creativity: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Cham : Springer, 2014. P. 47–62. DOI: 10.1007/978-94-017-9085-7\_4
24. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist*. 1950. Vol. 5, No. 9. P. 444–454. DOI: 10.1037/h0063487
25. Habermas J. *The theory of communicative action*. Vol. 1: Reason and the rationalization of society. Boston : Beacon Press, 1984.
26. Hall S. Encoding/decoding. In: Hall S., Hobson D., Lowe A., Willis P. (eds.). *Culture, media, language: Working papers in cultural studies, 1972–79*. London : Hutchinson, 1980. P. 128–138.
27. Kaufman J. C., Beghetto R. A. Beyond big and little: The four C model of creativity. *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13, No. 1. P. 1–12.
28. Littlejohn S. W., Foss K. A. *Theories of human communication*. Los Angeles : SAGE, 2009. DOI: 10.4135/9781412959384
29. Stolaki A., Satratzemi M., Xinogalos S. Examining the effects of creativity, collaboration, creative diversity and autonomy on team creative performance. *Thinking Skills and Creativity*. 2023. Vol. 50. Article 101415. DOI: 10.1016/j.tsc.2023.101415
30. Sternberg R. J. Developing creativity in psychological science and beyond. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 2. Article 201. DOI: 10.3390/educsci15020201
31. Sumaiya B., Srivastava S., Jain V., Prakash V. The role of effective communication skills in professional life. *World Journal of English Language*. 2022. Vol. 12, No. 3. DOI: 10.5430/wjel.v12n3p134. URL: <https://www.sciedupress.com/journal/index.php/wjel/article/view/21790/13491>
32. Tekmen-Araci Y. *Teaching creativity in engineering schools: A review of the literature*. *International Journal of Engineering Education*. 2024. Vol. 40, No. 1. P. 126–143. URL: [https://www.ijee.ie/1atestissues/Vol40-1/15\\_ijee4419.pdf](https://www.ijee.ie/1atestissues/Vol40-1/15_ijee4419.pdf)

Дата першого надходження статті до видання: 06.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

УДК 159.9:616.89]:159.947.23–044.247-043.5

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.6>**Калмикова Л. О.***доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID: 0000-0002-7538-2635***Калмиков Г. В.***доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID: 0000-0002-1378-5236***Кириченко Т. В.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID: 0000-0002-6845-0628***КОМУНІКАЦІЯ, ІНТЕРАКЦІЯ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І АВТОНОМІЯ  
ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я****COMMUNICATION, INTERACTION, RESPONSIBILITY AND AUTONOMY  
OF THE PSYCHOLOGIST-CONSULTANT IN THE HEALTHCARE SYSTEM**

У статті розглядаються провідні аспекти професійної діяльності психологів-консультантів у сфері охорони здоров'я. Зазначається, що психологи з такою спеціалізацією затребувані в сучасних умовах функціонування медичних установ, санаторіїв, профілакторіїв, де люди відновлюють не тільки соматичне, а й психічне здоров'я, користуючись послугами психолога. Отже, допомога психолога-консультанта це вимога часу. В статті визначається, що комунікація й інтеграція психолога-консультанта в охороні здоров'я – це комплексна взаємодія з пацієнтами, їхніми сім'ями та колегами, спрямована на сприяння лікуванню та підтримку, що вимагає дискурсивного впливу, довірливої бесіди, емпатії, активного слухання, уміння вибудовувати довіру та створювати комфортну атмосферу, а також знання специфіки медичного середовища, що включає повагу до пацієнта, компетентність та співпрацю з лікарями для створення комплексу. Зауважується, що в сучасній психоконсультаційній практиці спостерігається некоректне вживання і тлумачення комунікації й інтеракції. Прояви інтеракції часто необґрунтовано відносять до комунікації. Проте сучасна психологія розмежовує ці феномени, а саме: до *комунікації* відносить суто мовленнєві процеси: говоріння (висловлювання), аудіювання (сприймання і розуміння), читання і письмо, а до *інтеракції* – взаємодію (немовленнєву), співпрацю, співробітництво, прояв ставлення, взаємовідносини, де є місце для вияву поваги, емпатії, доброзичливості тощо. Також в статті розглядаються специфічні особливості комунікації й інтеракції психологів-консультантів в охороні здоров'я, їхньої відповідальності та автономії, зазначається, що вони мають спрямовувати свої дії на доцільну взаємодію з пацієнтами, розуміти відмінності між комунікацією й інтеракцією, що сприяє підвищенню результативності психоконсультаційної роботи; розкривається суть принципів пацієнтоцентричності та міждисциплінарної взаємодії, основні аспекти діяльності (сеттінг, психоутворення, робота з кризою); висвітлюються провідні правила відповідальності (компетентність, конфіденційність, поінформована згода, професійні кордони, благополуччя клієнта та ін.); визначається автономія психолога-консультанта, як баланс між професійною незалежністю та жорсткими клінічними протоколами.

**Ключові слова:** інтеграція, психолог-консультант, охорона здоров'я, принципи, взаємодія з лікарями, емпатія, компетентність, висловлювання, сеттінг, робота з травмою, етичні і цифрові стандарти, психоутворення, поінформована згода, професійні кордони, клінічні протоколи, професійна незалежність, благополуччя клієнта, рефлексія.

The article discusses the leading aspects of the professional activities of counselling psychologists in the field of healthcare. It notes that psychologists with this specialisation are in demand in the current conditions of medical institutions, sanatoriums, and health resorts, where people restore not only their physical but also their mental health by using the services of a psychologist. Therefore, the assistance of a counselling psychologist is a requirement of our time. The article defines that communication and integration of a counselling psychologist in healthcare is a complex interaction with patients, their families and colleagues, aimed at facilitating treatment and support, which requires discursive influence, trusting conversation, empathy, active listening, the ability to build trust and create a comfortable atmosphere, as well as knowledge of the specifics of the medical environment, which includes respect for the patient, competence and cooperation



with doctors to create a complex. It should be noted that in modern psychological counselling practice, there is incorrect use and interpretation of communication and interaction. Manifestations of interaction are often unjustifiably attributed to communication. However, modern psychology distinguishes between these phenomena, namely: communication refers to purely verbal processes: speaking (expression), listening (perception and understanding), reading and writing, while interaction refers to (non-verbal) interaction, cooperation, collaboration, the expression of attitudes, relationships where there is room for the expression of respect, empathy, kindness, etc. The article also discusses the specific features of communication and interaction of counselling psychologists in healthcare, their responsibility and autonomy, noting that they should focus their actions on effective interaction with patients and understand the differences between communication and interaction, which contributes to the effectiveness of psychological counselling. It reveals the essence of the principles of patient-centredness and interdisciplinary interaction, the main aspects of activity (setting, psychotherapy, crisis work). The leading rules of responsibility (competence, confidentiality, informed consent, professional boundaries, client well-being, etc.) are highlighted. The autonomy of the counselling psychologist is defined as a balance between professional independence and strict clinical protocols.

**Key words:** integration, counselling psychologist, healthcare, principles, interaction with doctors, empathy, competence, expression, setting, trauma work, ethical and digital standards, psychogenesis, informed consent, professional boundaries, clinical protocols, professional independence, client well-being, reflection.

**Постановка проблеми.** Робота психолога-консультанта в системі охорони здоров'я є обґрунтованою з позицій людино-центрованої й інтегрованої моделей медичної допомоги, в якій психосоціальні фактори розглядаються як значущі детермінанти клінічних результатів, прихильності лікуванню й якості життя пацієнтів. Міжнародні підходи до організації охорони здоров'я підкреслюють необхідність інтеграції психічного здоров'я в медичні маршрути, включаючи первинну допомогу із застосуванням стандартизованих методів оцінки і короткотермінових доказових втручань (ВООЗ). Систематичний огляд літературних джерел засвідчує, що інтеракція поведінкового/психологічного компонента в первинній ланцюг охорони здоров'я пов'язана з покращенням результатів і може бути економічно доцільною при коректній організації моделі спільної допомоги (alaborative care), демонструє потенціал підвищення доступності й ефективності лікування поширених психічних розладів у медичній практиці, що посилює аргументи на користь штатної позиції психолога-консультанта як учасника міждисциплінарної команди, здатної до доцільної комунікації й інтеракції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Огляди наукових джерел з collaborative care (командна модель, що передбачає: лікаря, координатора/кейс-менеджмент і спеціаліста з психічного здоров'я, а також вимірювані результати) демонструють покращення доступу і покращення результатів лікування [2;7]; відмічають потенціал зниження витрат при стійкому впровадженні психологічного компоненту в систему охорони здоров'я [1]. Для стаціонарів і соматичних відділень активно розвивається поле consultation-liaison psychology, де психолог забезпечує діагностичну диференціацію, короткотермінові втручання (КПТ-підходи, АСТ-елементи), покращує співробітництво пацієнта з лікувальною командою, знижує його поведінкові бар'єри до лікування [2;3]. Частина досліджень з консультативно-зв'язуючої моделі в медстаціонарах, історично гетерогенна за дизайнами, потребує коректної постановки KPL і вибору моделі використання. Маються на увазі не разові консультації, а маршрут з вимірюваними результатами [2;5]. Існують публікації з cost-effectiveness інтегрованих паке-

тів психіатричної/психотерапевтичної допомоги (в різних країнах і форматах), які підтверджують, що при правильній організаційній моделі, психологічна допомога може бути економічно виправданою [1;7]. Є роботи, де доводиться, що cost-effectiveness для окремих конфігурацій «психолог в первинній допомозі» оцінюється як недостатня допомога [4;8]. Це є аргументом на користь «грамотного» дизайну психологічної служби (протоколи, triage, вимірювання результатів, маршрутизація), а не проти самої ролі психологічної допомоги у первинній ланці охорони здоров'я [5;6].

**Мета статті** – описати роль психолога-консультанта в охороні здоров'я щодо комунікації й інтеракції з пацієнтом, а також суть його відповідальності й автономії при наданні психологічної допомоги.

**Виклад основного матеріалу.** Коморбідність психічних і соматичних станів (депресія, тривожність, вживання алкоголю, стресреакції та ін.) істотно впливають на перебіг хронічних захворювань, прихильність лікуванню, частоту звернень і якість життя. Тому психологічна допомога дедалі стає не «доповненням», а компонентом клінічного маршруту. Сучасні підходи до реформування системи охорони здоров'я орієнтують на інтегровану, людино-центровану допомогу, при якій враховуються не лише симптоми хвороби, а й поведінка, мотивація, соціальний контекст, навички саморегуляції пацієнта. Це безпосередньо узгоджується з концептом «integrated people-centred care (ВООЗ) [3]. Міжнародні рекомендації з інтеграції психічного здоров'я у первинну та інші ланки медицини засвідчують, що психосоціальні втручання можуть бути ефективно впроваджені в умовах обмежених ресурсів при правильній організації процесів і підготовці персоналу [6]. Мета діяльності психолога-консультанта в охороні здоров'я – підвищити якість і неперервність медичної допомоги через виявлення і зниження психологічних і поведінкових факторів ризику, підтримку прихильності лікуванню і використання короткотермінових доказових втручань в медичні маршрути. В первинній ланці (сімейна медицина/амбулаторія) функції психолога-консультанта це – скринінг, короткострокова терапія, психоутворення, маршрутизація [4].

У стаціонарах/соматичних відділеннях це – КЛ-допомога, робота з кризисними реакціями, взаємодія з командою. У реабілітації – відновлення функцій coping-стратегії, робота з болем/стресом/адаптацією.

Дискусійними питаннями до цього часу залишається номінація людини, що звертається за допомогою до психолога. Вона є клієнтом чи пацієнтом?

Вважаємо, що називання такої людини залежить від її актуального статусу. В лікарні – вона пацієнт, поза лікарнею – клієнт. Тобто психолог-консультант може вважати тих, хто потребує його допомоги, і клієнтом, і пацієнтом залежно від умов, в яких знаходиться людина, та її психологічного стану (в нормі, чи порушенні норми).

Основними функціями психолога-консультанта в охороні здоров'я є наступні:

1. *Скринінг і оцінка* таких станів, як депресія, тривожність стрес, вживання психоактивних речовин, суїцидальний ризик, що здійснюються за протоколами і маршрутами;

2. Короткотермінові втручання доказових підходів у медичному форматі із застосуванням КПП-орієнтованих технік, мотиваційного інтерв'ювання, навиків саморегуляції, АСТ-елементів, психоутворення;

3. *Підтримка прихильності* лікуванню через поведінкову активізацію, роботу з батьками, планування, комунікацію («лікар-пацієнт»);

4. *Маршрутизація* – визначення рівня допомоги (самопомоги/групи, індивідуальної терапії, психіатра, відділення за логікою stepped care);

5. *Психологічний супровід соматичних пацієнтів* (адаптація до діагнозу, хронічний біль, онко, кардіо, ендокринні профілі – за запитами відділень);

6. *Консультування медперсоналу* – комунікація зі «складними» пацієнтами, профілактика емоційного вигорання через навчання навичок і супервезійні формати [4].

Потрібне впровадження організаційної моделі з метою доведеності ролі психолога в охороні здоров'я. Для того, щоб роль психолога давала вимірювальний ефект (і проходила аудит) корисним буде передбачати: 1) єдині протоколи triage із зазначенням хто, коли направляється до психолога; 2) вимірювальні результати (PNQ-9, GAD-7, шкали якості життя, adherence метрики, повторні звернення, тривалість госпіталізації – залежно від рівня); 3) командну модель (collaborative care/integrated care) і регулярні клінічні розбори; 4) вбудованість психологічної служби в первинну медицину як рекомендований вектор інтеграції психічного здоров'я [4;8].

Робота психолога-консультанта більшою мірою побудована на комунікації.

Комунікація й інтеракція психолога-консультанта в охороні здоров'я це – комплексна взаємодія з пацієнтами, їхніми сім'ями та колегами, спрямована на сприяння лікуванню та підтримку, що вимагає дискурсивного впливу, довірливої бесіди, емпатії, активного слухання, уміння вибудовувати довіру

та створювати комфортну атмосферу, а також знання специфіки медичного середовища, що включає повагу до пацієнта, компетентність та співпрацю з лікарями для створення комплексу.

В сучасній психологічній науці і практиці спостерігається некоректне вживання і тлумачення термінів «комунікація» і «інтеракція». Часто прояви інтеракції необгрунтовано відносять до комунікації. Сучасна психологія розмежує ці феномени. До *комунікації* відносить суто мовленнєві процеси: говоріння (висловлювання), аудіювання (сприймання і розуміння), читання і письмо. *Інтеракція* – це взаємодія (немовленнєва), співпраця, співробітництво, прояв ставлення, взаємовідносини, де є місце для вияву поваги, доброзичливості тощо. З ними тісно пов'язана *соціальна перцепція*, сприйняття співрозмовника. Всі ці три процеси в їх єдності є спілкуванням [9].

Навички психолога-консультанта включають соціальну сприйнятливості, грамотне мовлення, розуміння чужої ситуації, керування емоціями та саморегуляцію. Що саме є ключовими аспектами професіоналізму, соціальної перцепції, комунікації й інтеракції?

По-перше, це визначення і розуміння мети, яка полягає у створенні терапевтичного середовища, полегшенні стану клієнта, допомозі в адаптації та вирішенні психологічних проблем у контексті захворювання (інтеракція).

По-друге, це врахування *взаємодії з пацієнтом* – встановлення довіри, прояв щирого інтересу, доброзичливості, розуміння його стану, а не осуд (інтеракція). У міждисциплінарній взаємодії це – взаємодія і комунікування з лікарями, медсестрами у команді, обмін інформацією задля досягнення спільної мети. Щодо внутрішньої комунікації, то це саморегуляція, самопомога, усвідомлення власних емоцій.

По-третє, це *володіння* комунікаційно-інтеракційними навичками важливими у роботі психолога-консультанта:

1) емпатією – здатністю відчувати та розуміти переживання іншої людини (інтеракція);

2) активним професійним говорінням і слуханням – уважним сприйняттям і розумінням суті сказаного (комунікація);

3) створенням комфорту – навичкою розслабити та вселити впевненість (інтеракція);

4) навичкою використовувати методи допомоги та дотримуватися етичних норм (інтеракція);

5) управління емоціями – навичкою правильно сприймати і справлятися зі своїми та клієнтськими емоціями (соціальна перцепція, інтеракція).

По-четверте, орієнтування на цінності – повагу до особи, відповідальність, професіоналізм, співпрацю.

По-п'яте, це потреба психолога-консультанта проявляти соціально-перцептивні й професійні комунікаційно-інтерактивні якості, а саме:

1) соціальну сприйнятливості, гнучкість у бесідах;

2) грамотну та ясну мову і доступне і зрозуміле висловлювання;

- 3) логічне мислення і вміння приймати рішення;
- 4) швидкість та глибину розуміння ситуації пацієнта чи його запиту.

Психолог-консультант використовує ці навички, якості і цінності для психодіагностики, психологічної допомоги та участі у лікувально-профілактичних заходах, працюючи в команді з медичним персоналом.

Робота психолога-консультанта у системі охорони здоров'я будується на принципах *пацієнтоцентричності та міждисциплінарної взаємодії*. Основні аспекти їхньої діяльності полягають у таких напрямках:

1. *Взаємодія із пацієнтом, що враховує сеттинг*. На відміну від приватної практики, у лікарні консультації часто відбуваються в палатах. Психолог має вміти створювати «безпечний простір» навіть в обмежених умовах лікарні. Важливе забезпечення *психоутворення* – пояснення пацієнту зв'язку між емоційним станом та фізичним одужанням (соматизацією). Також потрібна *робота з кризою* – володіння навичками повідомлення поганих новин та підтримки пацієнтів у гострих станах (перед операціями, після встановлення важкого діагнозу);

2. *Комунікація й інтеграція у медичній команді*, що ґрунтуються: а) на використанні загальної мови. Психолог перекладає психологічні терміни мовою клінічних показників для лікарів (наприклад, як депресія впливає на комплаєнтність – прихильність пацієнта до лікування); б) на міждисциплінарному підході. Участь у консиліумах, де психолог виступає експертом із ментального здоров'я, допомагаючи лікарям коригувати тактику ведення пацієнта;

3. *Етичні та цифрові стандарти*, що передбачають: а) *цифровий етикет* – використання захищених медичних платформ для відеоконсультацій та ведення електронних карток з дотриманням суворої конфіденційності; б) врахування *кордонів компетенцій* – чіткого розуміння, коли направити пацієнта до психіатра чи психотерапевта для медикаментозної підтримки;

4. *Профілактика вигорання персоналу*. Психолог-консультант часто виступає медіатором у колективі, проводячи групи підтримки (балінтовські або балінт-групи) для лікарів та медсестер, щоб знизити рівень їхнього професійного вигорання.

Відповідальність психолога-консультанта у охороні здоров'я багатогранна. Вона включає *професійну, етичну та юридичну складові*, охоплюючи турботу про благополуччя пацієнта (конфіденційність, поінформовану згоду), підтримання власної компетентності, дотримання кордонів та норм, а також відповідність посадовим інструкціям та законодавству, що особливо важливо під час роботи з психічними розладами. Психолог несе відповідальність за якісну психодіагностику, розробку корекційних програм спільно з лікарем та забезпечення безпеки клієнта/пацієнта.

Основні аспекти відповідальності перед клієнтом – це *компетентність*, що передбачає роботу в межах своєї кваліфікації, перенаправлення до

інших фахівців, якщо завдання знаходяться поза його компетенцією; *конфіденційність* – забезпечення таємниці особистої інформації; *поінформована згода* – роз'яснення цілей, методів, ризиків та очікуваних результатів; *професійні кордони* – уникнення особистих відносин та конфліктів інтересів, направлення до інших фахівців за потреби; *благополуччя клієнта/пацієнта* – створення умов вирішення проблем, надання інструментів для самопомоги.

Основні аспекти відповідальності перед собою полягають у *саморозвитку* – постійному навчанні, підвищенні кваліфікації, *саморефлексії* – аналізі власних емоцій, поведінки, запобігання вигоранню.

Основні аспекти відповідальності *перед медичною організацією* пов'язані з *дотриманням таких норм*: виконанням наказів керівництва, посадових інструкцій, правил внутрішнього розпорядку; *документацією* – своєчасним та якісним веденням медичної та службової документації; *взаємодією* – роботою у команді з лікарем, участю у розробці програм лікування.

*Юридична відповідальність* є обов'язковою. У разі неналежного надання допомоги можлива адміністративна або кримінальна відповідальність (наприклад, за доведення до суїциду). Таким чином, психолог-консультант у охороні здоров'я відповідає за професійну якість роботи, дотримання етичних норм і законодавства, а також за турботу про свій стан, щоб ефективно допомагати пацієнтам. Адже психолог-консультант у системі охорони здоров'я – це не просто «співрозмовник», а фахівець, діяльність якого жорстко регламентована законом і етикою.

*Професійна відповідальність* це – по-перше, *дотримання стандартів*. Психолог має слідувати протоколам надання медичної (психотерапевтичної) допомоги, прийнятим у системі охорони здоров'я; по-друге, *документування* – обов'язкове ведення карток пацієнта, фіксація динаміки та обґрунтування обраних методів корекції; по-третє, врахування *кордонів компетенції*. Психолог несе відповідальність за своєчасне перенаправлення пацієнта до психіатра за підозри на патологію, яка потребує медикаментозного лікування.

*Етична відповідальність* ґрунтується: а) на *конфіденційності* – збереженні лікарської таємниці – критичному пункті. Винятком є лише пряма загроза життю пацієнта чи оточуючих (у разі необхідності психолог зобов'язаний повідомити відповідні органи); б) на *поінформованій згоді*, згідно з якою пацієнт повинен чітко розуміти методи роботи, можливі ризики та цілі консультування; в) на *забороні подвійних стосунків*; г) на відповідальності за підтримку виключно професійної дистанції (відмова від особистих чи дружніх зв'язків із пацієнтом).

*Відповідальність за безпеку (Safety)* передбачає здійснення *оцінки суїцидального ризику*. Психолог несе пряму відповідальність за проведення скринінгу щодо самоушкоджуючої або суїцидальної поведінки, а також за *екологічність методів* – використання лише науково обґрунтованих підходів (доказова психологія). Експериментальні методики

без спецзгоди та контролю етичного комітету суворо заборонені.

*Особиста відповідальність* пов'язана із супервізією та особистою терапією. Професійний стандарт обов'язково має зобов'язувати психолога регулярно проходити супервізію, щоб не допускати емоційного вигоряння та «перенесення» своїх проблем на пацієнта, а також підвищувати кваліфікації. Акредитація фахівців охорони здоров'я має потребувати регулярного оновлення знань.

Таким чином психолог відповідає за процес (якість, безпеку, етику), але не завжди за результат (оскільки він залежить від залученості самого пацієнта), проте зобов'язаний зробити все, щоб цей результат став можливим.

*Автономність психолога-консультанта в охороні здоров'я* – це дотримання балансу між професійною самостійністю в межах своєї компетенції (психологічна допомога психічно здоровим людям) та інтеграцією до медичної системи, де він працює як частина команди, але не як лікар, допомагаючи з адаптацією до хвороби, стресом, подоланням труднощів, але не ставлячи діагнозів і не призначаючи лікування. Він має право на самостійне ведення клієнтів/пацієнтів, розробку програм, але повинен дотримуватися професійних стандартів та етики, а входження до системи охорони здоров'я часто вимагає додаткової підготовки та відповідності критеріям МОЗ або аналогічних органів.

Ключові аспекти автономності психолога-консультанта полягають у дотриманні ним таких *правил*:

1. *Професійна автономія*. Психолог сам обирає методи, розробляє програми, веде клієнта/пацієнта, виходячи зі своєї кваліфікації, і несе відповідальність за свої дії;

2. *Методична свобода*. Автономія у виборі конкретних психоконсультаційних технік та підходів і, зокрема психотерапевтичних (КПТ, гештальт, клієнт-центрована терапія тощо);

3. *Етична автономія*. Прийняття рішень у межах етичних кодексів, конфіденційності.

Обмеження автономії психолога-консультанта в охороні здоров'я пов'язані з такими аспектами: 1) з *інтеграцією в систему* – це робота в межах медичного закладу, підпорядкування загальним правилам; 2) з *спільною роботою з лікарями* – взаємодія з медиками, але без перетину їх функцій (діагностика, призначення лікування); 3) з *вимогами до кваліфікації* – необхідність відповідності освіти та підготовки критеріям системи охорони здоров'я.

Прояв автономії у практиці роботи психолога-консультанта це:

1. Проведення психодіагностики та оцінки ресурсів адаптації клієнта;

2. Допомога у прийнятті рішень, пов'язаних із хворобою (але не медичних);

3. Підтримка при стресі, депресії, гніві, пов'язаних із хворобою.

Таким чином, автономність психолога-консультанта в охороні здоров'я – це здатність діяти незалежно в межах психологічної допомоги, залишаючись частиною великої медичної команди, а не окремим лікарем.

Автономія психолога-консультанта у системі охорони здоров'я у 2026 році визначається в зарубіжних країнах балансом між професійною незалежністю та жорсткими клінічними протоколами. Її основні сучасні аспекти – наступні:

1. *Клінічна автономія*. Психолог самостійно вибирає методи терапії та інструменти діагностики, якщо вони відповідають доказовому підходу (ЕВМ). Він має право на «професійну думку», яка може відрізнитися від думки лікаря, якщо це стосується психологічного благополуччя пацієнта [1];

2. *Організаційні рамки*. Автономія обмежена стандартами надання медичної допомоги. Психолог зобов'язаний слідувати міждисциплінарному плану лікування, узгоджуючи свої дії з психіатрами та терапевтами у межах мультидисциплінарної команди (МДК) [2];

3. *Правовий статус*. До 2026 року законодавчо закріплено право психолога на відмову від проведення процедур, що суперечать його професійній етиці, за умови перенаправлення пацієнта до іншого фахівця [1, 4];

4. *Цифрова автономія*. Використання систем підтримки прийняття рішень (П) стало нормою, але фінальне рішення про тактику консультування залишається за фахівцем, що підтверджує його статус автономного експерта [3, 5].

**Висновки.** Сучасні підходи надання психологічної допомоги психологом-консультантом передбачають його участь на всіх ланках медицини: від первинної допомоги і клінічних установ – до медичної реабілітації. Принцип інтеграції психології і медицини в охороні здоров'я є провідним, з якого випливають похідні принципи: пацієнтоцентричності та міждисциплінарної взаємодії. Комунікація й інтеграція в роботі психолога-консультанта – взаємопов'язані і взаємозумовлені процеси, що забезпечують ефект у роботі, якщо їх перебіг відбувається з урахуванням правил і положень відповідальності й автономії.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Cubillos L., Bartels S. M., Torrey W. C., Naslund J., Uribe-Restrepo J. M., Gaviola C., Díaz S. C., John D. T., Williams M. J., Cepeda M., Gómez-Restrepo C., Marsch L. A. The effectiveness and cost-effectiveness of integrating mental health services in primary care in low- and middle-income countries: systematic review. *BJPsych bulletin*. 2021. 45(1). 40–52. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.35>
2. Hernandez V., Nasser L., Do C., Lee W.C. Healing the Whole: An International Review of the Collaborative Care Model between Primary Care and Psychiatry. *Healthcare (Basel)*. 2024. 12(16):1679. <https://doi.org/10.3390/healthcare12161679>
3. WHO (framework): Integrated people-centred health services. <https://surf.li/fdchtd>
4. WHO EMRO guideline/report: Integrating mental health in primary health care (mhGAP- orientation). <https://www.who.int/publications/item/9789240084278>

5. LaGrotte C.A., Bullock A., Doremus C., Aricola C. Understanding the Landscape of Consultation Liaison Psychologists in Academic Medical Centers. *J Clin Psychol Med Settings*. 2024. 31(4):691-698. <https://doi.org/10.1007/s10880-024-10018-4>
6. Yost J.S., Cavanagh C.E. Clinical Education: Consultation-Liaison Psychology Services. *J Clin Psychol Med Settings*. 2025. 32(1). 3-7. <https://doi.org/10.1007/s10880-025-10067-3>
7. Mueller-Stierlin A.S., Dinc U., Herder K., Walenzik J., Schuetzwohl M., Becker T., Kilian R. The Cost-Effectiveness Analysis of an Integrated Mental Health Care Programme in Germany. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. 19(11):6814. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116814>
8. Woods J.B., Greenfield G., Majeed A., Hayhoe B. Clinical effectiveness and cost effectiveness of individual mental health workers colocated within primary care practices: a systematic literature review. *BMJ Open*. 2020. 10(12):e042052. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042052>
9. Калмиков Г., Доброскок С., Чижма Д., Ендеберя І., Кихтюк, О. Комунікативна толерантність vs комунікативна інтолерантність як генеративна проблема. *PSYCHOLINGUISTICS*, 30(1). 2021. 26-58. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2021-30-1-26-58>

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

УДК 616.89-008.441.42-053.6:355.01(477)  
DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.7>

**Карвацька Н. С.**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри нервових хвороб, психіатрії  
та медичної психології імені С. М. Савенка  
Буковинського державного медичного університету  
ORCID: 0000-0003-2636-7129*

**Васильєва Н. В.**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри нервових хвороб, психіатрії  
та медичної психології імені С. М. Савенка  
Буковинського державного медичного університету  
ORCID: 0000-0002-6269-906X*

**Пашковський В. М.**

*доктор медичних наук, професор,  
завідувач кафедри нервових хвороб, психіатрії  
та медичної психології імені С. М. Савенка  
Буковинського державного медичного університету  
ORCID: 0000-0001-6066-371X*

**Юрченко О. С.**

*доктор медичних наук, професор,  
професор кафедри нервових хвороб, психіатрії  
та медичної психології імені С. М. Савенка  
Буковинського державного медичного університету  
ORCID: 0000-0002-1450-1530*

## **ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ**

### **RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS AMONG YOUTH IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE AND APPROACHES TO CORRECTION**

Тривалі військові конфлікти в Україні здійснюють руйнівний вплив на психічне здоров'я населення. Вразливішою верствою населення до стресових ситуацій є студентська молодь. З метою вивчення факторів ризику виникнення розладів харчової поведінки в умовах хронічного стресу, а також розробки ефективних психокорекційних втручань проведено обстеження 300 студентів. Учасники були розділені на експериментальну та контрольну групи по 150 осіб у кожній. Експериментальна група проходила психокорекційну програму, контрольна – лише тестування до і після. Використовували клінічний, клініко-психопатологічний, клініко-анамнестичний, експериментально-психологічний та статистичний методи дослідження. На 1-му етапі виявили високі рівні тривожності, депресивності, невротизації, емоційної нестійкості, виснажливості, розлади харчової поведінки. На 2-му етапі для експериментальної групи розробили психокорекційну програму з елементами когнітивно-поведінкової терапії, методів релаксації та розвитку усвідомленості. На 3-му етапі провели повторне тестування обох груп. Після проведення психокорекційних та психотерапевтичних заходів в експериментальній групі спостерігали достовірне зниження рівня тривожності, депресивності, невротизації з покращенням емоційного стану здобувачів освіти, зменшенням розладів харчової поведінки.

У патогенезі розладів харчової поведінки серед студентської молоді у воєнний час стрес є одним із провідних чинників. Особливо вразливими є особи з високою емоційною чутливістю, низькою стресостійкістю. У них виявили високі рівні тривожності, депресії, невротизації та емоційного виснаження із РХП. Комплексна психотерапевтична допомога та профілактика сприяє покращенню психоемоційного стану студентів, формуванню адаптивної поведінки та здорової самооцінки. Після участі у програмі спостерігали достовірне зниження рівня тривожності, депресивності та покращення емоційного стану здобувачів освіти.

**Ключові слова:** рівень тривожності, депресії, невротизація, емоційне виснаження, психотерапевтична допомога, психопрофілактика.

Prolonged military conflicts in Ukraine have a devastating impact on the mental health of the population. University students represent a particularly vulnerable group to stressful situations. In order to study the risk factors for the development of eating disorders under conditions of chronic stress, as well as to develop effective psychocorrective interventions, 300 students were examined. The participants were divided into an experimental group and a control group, with 150



individuals in each. The experimental group underwent a psychocorrection program, while the control group completed testing only before and after the study period.

Clinical, clinical-psychopathological, clinical-anamnestic, experimental-psychological, and statistical research methods were applied. At the first stage, high levels of anxiety, depression, neuroticism, emotional instability, exhaustion, and eating disorders were identified. At the second stage, a psychocorrection program was developed for the experimental group, incorporating elements of cognitive behavioral therapy, relaxation techniques, and mindfulness practices. At the third stage, repeated testing of both groups was conducted.

After the implementation of psychocorrective and psychotherapeutic interventions, the experimental group demonstrated a statistically significant decrease in anxiety, depression, and neuroticism levels, along with improvement in emotional well-being and a reduction in eating disorder symptoms.

In the pathogenesis of eating disorders among university students during wartime, stress is one of the leading factors. Individuals with high emotional sensitivity and low stress resilience are particularly vulnerable. They exhibited elevated levels of anxiety, depression, neuroticism, and emotional exhaustion in association with eating disorders. Comprehensive psychotherapeutic support and preventive measures contribute to improved psycho-emotional well-being, the development of adaptive behavior, and healthier self-esteem among students. Participation in the program resulted in a statistically significant reduction in anxiety and depressive symptoms, as well as an overall improvement in students' emotional state.

**Key words:** anxiety level, depression, neuroticism, emotional exhaustion, psychotherapeutic support, psychoprophylaxis.

**Вступ.** Тривалі військові конфлікти в Україні здійснюють глибокий та руйнівний вплив на психічне здоров'я населення. Повномасштабна війна в Україні триває вже більше 4 років і об'єднує в собі такі фактори, як раптовість, тривалість, відсутність у населення досвіду проживання подібної ситуації, горе, втрата близьких, експозиція смерті, втрата контролю власного життя, тривога за себе і рідних, невизначеність майбутнього, що сприяють розвитку хронічного стресу і впливають на фізичний стан та психічне здоров'я особистості. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в умовах війни зростає поширеність тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. За оцінками експертів, понад 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги внаслідок війни, а 3-4 мільйони з них матимуть серйозні психічні розлади [1, с. 318; 10, с. 12].

Особливої актуальності набуває зростання рівня психоемоційних порушень серед молоді, яка навчається в період воєнного стану. Студентська молодь є найвразливішою верствою населення до стресових ситуацій. Психоемоційний стрес стає у них тригером розвитку невротичних, пов'язаних з дією стресу, та соматоформних розладів, а саме, тривожних, депресивних та інших розладів, серед яких зростає поширення розладів харчової поведінки (РХП) [9, с. 12; 11, с. 140].

РХП включають нервову анорексію, нервову булімію, компульсивне переїдання, орторексію та нічний харчовий синдром. Під впливом стресу активуються як біологічні, так і психологічні механізми, які змінюють харчову поведінку. Біологічні зміни стосуються чутливості до гормонів апетиту – лептину, греліну, інсуліну – а також порушення балансу нейромедіаторів, зокрема серотоніну та дофаміну. Хронічне підвищення кортизолу внаслідок стресу змінює метаболізм, апетит, емоційний стан та когнітивні функції. Ці розлади часто супроводжуються спотвореним сприйняттям власного тіла і можуть бути тісно пов'язані з іншими психічними розладами, такими як тривога або депресія. Вони характеризуються порушенням ставлення до їжі, образу тіла,

ваги й самоконтролю, супроводжуються тривожно-депресивними станами, когнітивними викривленнями. Підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах, емоційна нестійкість, особистісна тривожність у молоді сприяють нездатності людини розрізнити відчуття тривоги й голоду, що в майбутньому призводить до безладного харчування. Психологічні чинники включають використання їжі як засобу зняття емоційного напруження або як спосіб самопокарання й контролю [5, с. 8; 6, с. 4].

Тож важливим завданням сьогодення є розробка та впровадження ефективних копінг-стратегій, що допоможуть знизити рівень стресу та полегшити адаптацію і попередити виникнення психічних розладів. Вивчення факторів ризику виникнення РХП в умовах війни та їх зв'язку з емоційними проблемами студентів, зокрема тривожністю, є важливим для розробки ефективних психокорекційних і психотерапевтичних втручань.

**Методологія та методи дослідження.** З дотриманням принципів біоетики та деонтології проведено суцільне комплексне обстеження 300 здобувачів освіти віком від 17 до 22 років (студенти 1–4 курсів), які дали інформовану згоду на участь. Учасники були розділені на експериментальну та контрольну групи по 150 осіб у кожній. Експериментальна група проходила психокорекційну програму, контрольна – лише тестування до і після. Використовували клінічний, клініко-психопатологічний, клініко-анамнестичний, експериментально-психологічний та статистичний методи дослідження. Психодіагностику проводили з використанням таких психодіагностичних методик, як шкала тривожності Спілбергера-Ханіна; шкала депресії Бека; опитувальник невротизації Фрідмана і Розенмана; опитувальник способів подолання стресу (Лазарус, адаптований Фолкман) – для аналізу копінг-стратегій; опитувальник оцінки харчової поведінки.

На 1-му етапі провели первинне тестування всіх учасників. На 2-му етапі для експериментальної групи розроблено корекційну програму (6 занять тривалістю по 60 хв 2 рази на тиждень протягом 3 тижнів з розглядом на заняттях наступних тем:

1. Що таке стрес і як він діє на психіку;
2. Навички усвідомлення емоцій;
3. Техніки дихальної та м'язової релаксації (Джексона);
4. Робота з негативними думками (елементи КПТ);
5. Майндфулнес-усвідомлення;
6. Планування і підвищення стресостійкості.

На 3-му етапі провели повторне тестування обох груп. Статистичну обробку матеріалів дослідження виконували з використанням прикладних програм із застосуванням парного та непарного t-критерія Стьюдента для порівняння середніх. Обробку отриманих результатів виконували за допомогою програми "BioStat" та програми Excel з пакета програм Microsoft Office 2007.

**Виклад основного матеріалу.** У 80% обстежених виявили високий рівень тривожності, що супроводжує РХП. Студенти часто переживали хронічну тривогу, зокрема стосовно своєї ваги, вигляду та харчових звичок. У випадках надмірної обмеженості в їжі або неконтрольованих нападах переїдання тривожність виступала чинником, що сприяв закріпленню нездорових харчових звичок. Спроба контролювати свою вагу та вигляд могла бути відповіддю на загальну тривогу, спричинену страхом перед соціальними оцінками чи переживанням через власну неповноцінність.

Надмірне обмеження їжі або неконтрольовані епізоди переїдання корелювали із підвищеним рівнем тривоги. Ті студенти, які страждали на РХП, часто мали певні психологічні проблеми. Вони постійно відчували тривогу, сильний страх або турбувалися про свій зовнішній вигляд.

У 24% (72 осіб) виявили помірну особистісну тривожність (ОТ), у 50% (150 осіб) – високий рівень ОТ, у 16% (48 осіб) спостерігалась дуже висока ОТ. Визначення рівня реактивної тривожності (РТ) показало, що у 76% студентів (228 осіб) наявна висока РТ, у 24% (72 осіб) – дуже висока РТ. Лише у 18% (54 осіб) високий рівень ОТ поєднувався з дуже високим рівнем РТ, середнє значення РТ ( $58,24 \pm 2,71$  балів) було достовірно вищим порівняно з рівнем ОТ ( $p < 0,05$ ). Студенти з низьким рівнем ОТ і РТ, а також із помірним рівнем РТ були відсутні.

Порушення емоційної сфери виявлено у 93% студентів. У більшості осіб (63%) виявили легку депресію. Субдепресивний стан визначили у 18% студентів (54 особи). Депресію клінічного рівня виразності визначили у 12% студентів (36 осіб). У 7% студентів (21 осіб) депресія була відсутня.

Високий рівень ОТ у студентів частіше корелював із легким невротичним або ситуативним рівнем депресії, ніж у студентів із середнім рівнем ОТ ( $p < 0,05$ ). Виразність емоційних порушень була обумовлена ситуативними чинниками з урахуванням вроджених особистісних особливостей. У 70% студентів (210 осіб) виявлені ознаки невротизації.

Особи з високим рівнем тривожності часто використовували харчові звички як спосіб емоційної регуляції. У стані стресу під впливом сильних

емоційних змін та незнання, як заспокоїтися, особи змінювали свої харчові звички. Деякі починали їсти більше, щоб відволіктися, інші обмежували себе в їжі, бо їм здавалося, що так вони контролюють ситуацію. В умовах стресу харчова поведінка використовувалася ними як спосіб впоратися з тривогою, що з'являлася через переживання невпевненості і дискомфорту.

Через 3 тижні в психоемоційному стані контрольної групи суттєвих змін не було виявлено. Були відсутні зміни показників тривожності, депресивності, ознак невротизації, емоційного виснаження та РХП.

Після проведення психокорекційної програми спостерігали достовірне зниження рівня тривожності, депресивності більшості здобувачів освіти. Спостерігалася позитивна динаміка у розвитку конструктивних копінг-стратегій, суттєво зменшились ознаки невротизації та РХП.

Проведені психотерапевтичні заходи достовірно частіше сприяли гарному стану власного здоров'я у 40% осіб (експериментальна група) та 15% осіб (контрольна група), а незадовільно почували себе 30% (контрольна група) та 6,67% (експериментальна група) ( $p < 0,05$ ). Більшість студентів контрольної групи оцінювали стан свого здоров'я, як задовільний (51%). Установлено позитивний вплив психокорекції на психоемоційний стан студентської молоді у період воєнного стану, що підвищує ефективність психопрофілактичних заходів розвитку РХП.

Емоційний дискомфорт і прагнення до контролю над власним тілом створювали умови, за яких тривожність ставала не лише супутнім фактором, а й одним із ключових механізмів, що підтримує РХП. Тривожність посилювала контроль над харчуванням, оскільки людина намагалася впоратися з негативними емоціями, невпевненістю чи страхом. У результаті фокусування на їжі та її контролі стає способом справлятися з емоціями. Тісний зв'язок між тривожністю та РХП створює замкнуте коло, яке лише ускладнює ситуацію. Психологічні травми, що були в минулому, стають важливим тригером як для розвитку тривожності, так і для РХП [6, с. 4; 7, с. 91].

Для психологічного благополуччя й адаптації до викликів життя важливу роль відіграє вміння розпізнавати власні мисленнєві установки та коригувати. При високій схильності до негативного або катастрофічного мислення рівень тривожності людини зростає, створюючи замкнене коло переживань і страхів. Натомість гнучке та реалістичне мислення допомагає справлятися зі стресом і регулювати емоції. Дослідження підтверджують, що саме стрес часто виступає пусковим механізмом для розвитку порушень харчової поведінки [4, с. 2; 8, с. 78].

Індивідуальними факторами ризику постають такі особливості особистості, як високий рівень тривожності, перфекціонізм, занижена самооцінка, труднощі з розпізнаванням емоцій. Ці риси зумовлюють неадаптивні способи реагування на стрес, серед яких переважає порушена харчова поведінка.

Важливе значення також мають соціальні й сімейні умови: гіперопіка, міжособистісні конфлікти, критика зовнішності, тиск щодо схуднення у сім'ї або колі спілкування, що формує підґрунтя для розвитку РХП [5, с. 81; 6, с. 5].

Отже, розлади харчової поведінки – це важкі психічні стани, що нерідко супроводжуються емоційними труднощами, такими як тривога і депресія. Вони негативно впливають не тільки на тілесне здоров'я, але й на емоційну рівновагу, що часто зумовлює хронічні порушення харчової поведінки [2, с. 139; 3, с. 129].

Тривожність виступає не тільки пусковим механізмом, а й чинником, що підтримує порушення харчової поведінки, ускладнюючи процес лікування. Комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, розвиток вмій емоційної саморегуляції та корекцію харчових звичок сприяє ефективному подоланню цих станів. Врахування емоційних аспектів, особливо тривожності, є ключем для здобуття стабільних і довготривалих результатів.

**Висновки.** 1. Аналіз наукових джерел засвідчив, що стрес є одним із провідних чинників у патогенезі розладів харчової поведінки у молоді. Особливо вразливими є особи з високою емоційною чутливістю, низькою стресостійкістю.

2. Проведені обстеження підтвердили високий рівень тривожності, депресії, невротизації та емоційного виснаження із РХП серед студентської молоді у воєнний час.

3. Комплексна психотерапевтична допомога та профілактика сприяла покращенню психоемоційного стану студентів, формуванню адаптивної поведінки.

4. Запропонована психокорекційна програма з елементами когнітивно-поведінкової терапії, методів релаксації та розвитку усвідомленості, довела високу ефективність в експериментальній групі. Після участі у програмі спостерігали достовірне зниження рівня тривожності, депресивності та покращення емоційного стану здобувачів освіти.

5. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю, а також для формування тренінгових програм із розвитку емоційної регуляції та стресостійкості в умовах освітнього середовища.

**Інформація про конфлікт інтересів.** Конфлікту інтересів немає.

**Інформація про фінансування.** Автори гарантують, що вони не отримували жодних винагород у будь-якій формі, здатних вплинути на результати роботи.

**Особистий внесок кожного автора у виконання роботи:** Пашковський В.М. – концепція та дизайн, остаточне затвердження рукопису, Карвацька Н.С. – мета, збір та узагальнення даних дослідження, підготовка тексту статті, Васильєва Н.В. – аналіз отриманих результатів, Юрченко О.С. – редактування рукопису та висновки.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Boltivets S. Neurotic disorders in children and adults under social stress: neurosis in kids and adults-social stress / S. Boltivets et al. // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2024. Vol. 212, № 6. P. 317–324.
2. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 139–145.
3. Costa D. L. C., Furlan Damiano R., Alcalá J. Á., Hatzinger M., Mesa F., Perna G. et al. How to treat subsyndromal anxiety disorder—practical recommendations for implementation in primary care // *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. 2024. Vol. 28, № 2. P. 128–137.
4. Dias P. C. et al. How bad is war? A review of effects on happiness // *Current Psychology*. 2025. P. 1–11.
5. Osokina O. et al. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. DOI: 10.1016/j.jaac.2022.07.845.
6. Khan A. R., Altalbe A. Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era // *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1280423.
7. Pinchuk I. et al. The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine // *The Lancet Psychiatry*. 2024. Vol. 11, № 11. P. 910–933.
8. Roy S., Biswas A. K., Sharma M. Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: a scoping review of reviews guided by the socio-ecological model // *Healthcare*. 2025. Vol. 13, № 16. P. 74–93.
9. Symptoms of depression and anxiety among Ukrainian children displaced to Poland following the outbreak of the Russo-Ukrainian war: associations with coping strategies and resilience / P. K. Urbański et al. // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1111/aphw.12510>.
10. Fornaro M. et al. Mental health during the 2022 Russo-Ukrainian War: a scoping review and unmet needs // *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 373. P. 12–27.
11. Zhang S. X., Li L. Z. War anxiety: a review // *Current Psychiatry Reports*. 2025. Vol. 27, № 2. P. 140–146.

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.8>**Тупікова Д. С.***студентка II курсу спеціальності С4 «Психологія»  
Академії праці, соціальних відносин і туризму  
ORCID: 0009-0005-8673-7111***Мілютіна К. Л.***доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Академії праці, соціальних відносин і туризму  
ORCID: 0000-0003-0013-2989***Абдряхімов Р. А.***доктор медичних наук,  
доцент кафедри психології  
Академії праці, соціальних відносин і туризму  
ORCID: 0000-0002-5504-3468***Білоус В. С.***кандидат медичних наук,  
доцент кафедри психології  
Академії праці, соціальних відносин і туризму  
ORCID: 0000-0003-2909-0196***ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ  
У ЖІНОК В УКРАЇНІ****THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF EMOTIONAL CODEPENDENCY  
IN WOMEN IN UKRAINE**

Метою роботи було виявити, описати та проаналізувати психологічні наслідки емоційної співзалежності у жінок, а також дослідити специфіку її проявів у сучасних соціально-культурних умовах України. Особливу увагу приділено тому, як емоційна співзалежність впливає на емоційний стан, рівень суб'єктивного благополуччя, життєву енергію та здатність до побудови гармонійних міжособистісних стосунків. У дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 18 до 67 років, що дало змогу охопити різні вікові категорії та простежити, як співзалежні патерни поведінки можуть проявлятися на різних етапах життєвого циклу. Учасницям було запропоновано комплекс психодіагностичних методик для оцінки рівня емоційної співзалежності, тривожності, депресивних тенденцій, психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття втоми.

Результати дослідження засвідчили, що в більшості жінок рівень співзалежності є помірним, однак значна частина респонденток демонструє виражену залежність від емоційного стану інших людей. Такі риси супроводжуються більш високими показниками тривожності та частішими скаргами на емоційне виснаження. Водночас депресивні симптоми серед учасниць виявлялися менш системно, що може свідчити про компенсаторні механізми, завдяки яким жінки намагаються підтримувати видимість психологічної стабільності.

Подальший аналіз показав, що зі зростанням рівня емоційної співзалежності знижується суб'єктивне відчуття благополуччя, задоволеності життям та емоційного комфорту, а також зростає ймовірність хронічної втоми. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем співзалежності та емоційними показниками, що підтверджує висунуту гіпотезу про негативний психологічний ефект співзалежності. Отримані результати мають практичне значення для психологічного консультування, психотерапії та профілактики емоційного виснаження у жінок, які перебувають у залежних міжособистісних стосунках.

**Ключові слова:** співзалежність, самотність, втома, емоційні розлади, задоволеність життям.

The aim of this study was to identify, describe, and analyze the psychological consequences of emotional codependency in women, as well as to explore the specific features of its manifestations in the contemporary socio-cultural context of Ukraine. Special attention was paid to how emotional codependency affects the emotional state, level of subjective well-being, vitality, and the ability to build harmonious interpersonal relationships. The study involved 90 women aged 18 to 67 years, which made it possible to cover different age groups and trace how codependent behavioral patterns may manifest at various stages of the life cycle. The participants completed a set of psychodiagnostic instruments designed to assess the level of emotional codependency, anxiety, depressive tendencies, psychological well-being, and subjective feelings of fatigue.



The results showed that most women demonstrated a moderate level of codependency, yet a considerable proportion of respondents exhibited pronounced dependence on the emotional states of others. These features were accompanied by higher levels of anxiety and more frequent complaints of emotional exhaustion, whereas depressive symptoms appeared less consistently, which may indicate the presence of compensatory mechanisms aimed at preserving a sense of psychological stability. Further analysis revealed that higher levels of emotional codependency were associated with decreased subjective well-being, reduced life satisfaction and emotional comfort, as well as an increased likelihood of chronic fatigue. Correlational analysis confirmed statistically significant relationships between the level of codependency and emotional indicators, thus supporting the hypothesis regarding the negative psychological impact of codependent patterns in women. The findings have practical implications for psychological counseling, psychotherapy, and prevention of emotional burnout among women in codependent relationships.

**Key words:** codependency, loneliness, fatigue, emotional disorders, life satisfaction.

**Постановка проблеми.** Співзалежність є проблемою, бо стикаються з нею велика кількість людей, ця проблема заважає відчувати життя повноцінно якісним. Важливо розуміти, що поняття співзалежності торкається не тільки окремої особистості, а й суспільства в цілому, яке створює умови народження такої поведінки та підтримує її передачу із покоління в покоління. Так як поняття співзалежності має широке значення, для орієнтування на початку ми маємо на увазі і далі будемо говорити про співзалежних людей, як людей які мають і відчувають постійну або дуже часту потребу в схваленні оточуючими, які підтримують стосунки з іншими, де не мають до себе поваги та знаходяться під принизливим тиском, який не в змозі зупинити по відношенню до себе, відчувають не в змозі змінити таку ситуацію, не мають усвідомлення своїх потреб та бажань, що веде до неможливості відчувати любов та безпечну близькість.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати наслідки емоційної співзалежності у жінок, а також визначити прояви та особливості цього феномену.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Термін співзалежності спочатку застосовувався для характеристики людини чи групи людей, чиє життя зазнало негативних змін унаслідок взаємодії з особою, яка має хімічну залежність. Чоловік, дитина, партнер або інші близькі люди залежного розглядалися як ті, у кого формується дезадаптивна модель поведінки у відповідь на зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами іншою особою [9]. Головною ідеєю тодішнього підходу, коли з'явився термін «співзалежність», було переконання, що співзалежні (співалкоголіки або параалкоголіки) – це люди, чиє життя втратило стабільність через тривале перебування у близьких стосунках з особою, яка має алкогольну залежність.

Wegschneider-Cruse Sh. (1989) розширила попередні уявлення про феномен, зазначивши, що співзалежність являє собою особливий психоемоційний стан, для якого характерні надмірна занепокоєність та виражена емоційна, соціальна, а в окремих випадках і фізична залежність від іншої людини та її поведінки [11]. Зрештою така форма залежності перетворюється на патологічний процес, що впливає на всі сфери взаємин співзалежної особистості.

На думку дослідниці М. Бітті (2024), співзалежною є людина, яка дозволяє поведінці іншого суттєво впливати на себе та надмірно зосереджується на контролі дій значущих близьких.

Вона розглядала співзалежність як своєрідне захворювання з кількох причин: по-перше, співзалежні реагують на патологічні стани, зокрема алкоголізм; по-друге, співзалежність має тенденцію до прогресування; по-третє, характерні для неї деструктивні форми поведінки поступово стають усталеними. Дослідниця також підкреслювала, що співзалежні часто почуваються відповідальними за всіх навколо, уникаючи при цьому відповідальності за власне життя [5].

Деякі фахівці з психічного здоров'я вважають співзалежність хворобою, але частіше її описують як певний психологічний стан, без чіткого визначення, який саме це стан. За своїми проявами співзалежність нагадує нездоровий розвиток особистості: вона впливає на всі сфери життя, проявляється у різних формах, але може частково зменшуватися або компенсуватися за певних умов.

За Weinhold, B., & Weinhold, J. (2010), співзалежність – це форма проблемної поведінки, яка формується тоді, коли в ранньому дитинстві людина не змогла пройти певні важливі етапи розвитку. На думку Дж. Уайнхолд, співзалежні риси має велика частина дорослих людей. Співзалежність проявляється не лише у діях, а й у особистісних рисах і впливає на всі сфери життя людини. Таке розширення розуміння співзалежності вивело цей феномен з клінічної сфери аналізу у соціально-психологічну [12].

Більшість дослідників вважає, що основа співзалежної поведінки формується ще в дитинстві, адже сім'ї, де виростають такі люди, зазвичай є дисфункціональними. Зростання у неблагополучному сімейному середовищі сприяє появі психологічних особливостей, які згодом стають підґрунтям співзалежності. Бондаренко Т.А. (2020) Серед них – занижена самооцінка, невпевненість у собі, схильність до самопожертви, надмірного контролю й опіки, а також тенденція вступати в тривалі стосунки з партнерами, які мають залежності [1].

У цій роботі співзалежність розглядається передусім як емоційна залежність однієї людини від іншої, яка є для неї значущою. Такий підхід дозволяє зосередитися на внутрішніх переживаннях, потребах та реакціях людини, що формують її непродуктивні моделі поведінки у стосунках.

У здорових, позбавлених співзалежності стосунках партнери зберігають достатньо простору для власного розвитку, задоволення індивідуальних потреб та досягнення особистих цілей. Такі

взаємини зазвичай характеризуються більшою самодостатністю.

Водночас для співзалежних є типовим прагнення брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан інших і контролювати їхню поведінку. Це створює внутрішнє відчуття стабільності та ілюзію впливу на події, що відбуваються з близькими. Подібні патерни формуються у взаємодії з батьками в дитинстві, коли потреба бути потрібним і корисним стає способом отримувати любов та визнання.

У ситуаціях, коли можливість реалізувати співзалежні моделі поведінки зникає (наприклад, під час розриву стосунків, розлучення чи сепарації дітей), людина може переживати сильну внутрішню порожнечу та втрату сенсу життя. Це часто спонукає її швидко вступати в нові взаємини, де можна знову зайняти звичну роль і підтримувати знайому систему психологічних зв'язків.

Підсумовуючи розгляд основних наукових підходів до розуміння природи співзалежної поведінки, можна стверджувати, що емоційна залежність від значимих інших переважно формується в умовах раннього дитинства, де присутні непослідовність виховання, маніпулятивні взаємодії, ігнорування почуттів дитини та брак емоційної підтримки. Незважаючи на значний внесок попередніх досліджень, питання витоків і механізмів формування співзалежності все ще потребують подальшого вивчення. Розглянуті теоретичні підходи окреслюють загальні тенденції, але не вичерпують усієї складності цього феномену.

**Методи та побудова дослідження.** У межах емпіричної частини дослідження було сформовано вибірку, що включала 90 жінок, які проживають на території України та добровільно погодилися взяти участь у дослідженні. Віковий діапазон респонденток становив від 18 до 67 років, що дозволило охопити різні етапи дорослого життя та забезпечити репрезентативність психологічних характеристик, пов'язаних із емоційною співзалежністю.

Участь у дослідженні була повністю анонімною. Респондентки заповнювали онлайн-анкету, поширену у відкритому доступі – зокрема через соціальні мережі та жіночі групи підтримки. Такий формат збору даних дав змогу залучити жінок із різних соціально-демографічних груп і забезпечити достатню різноманітність отриманих відповідей.

Отримана вибірка складається з жінок, які відрізнялися сімейним станом (незаміжні, одружені, наявність або відсутність дітей), рівнем освіти та сферами професійної діяльності. Така різноманітність дала змогу ширше й глибше розглянути, як різні психологічні чинники можуть впливати на розвиток емоційної співзалежності. Розмаїття соціальних характеристик учасниць створило підґрунтя для якіснішого статистичного аналізу та визначення можливих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Для здійснення емпіричного дослідження було підібрано сукупність психодіагностичних методик, що дають змогу комплексно вивчити явище емоційної співзалежності та пов'язані з ним психоло-

гічні показники. Обрані інструменти узгоджуються з метою дослідження й створюють підґрунтя для статистичної перевірки гіпотез щодо зв'язку співзалежності з рівнем тривожності, суб'єктивного благополуччя та втоми:

1. «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера [10].
2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (О.О. Чабан, 2019) [8].
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2023) [6].
4. Шкала оцінки тяжкості втоми (FSS)

**Результати.** Вибірка мала наступні характеристики. За рівнем освіти переважну більшість респонденток становлять жінки з вищою освітою – 83,3%. Професійно-технічну освіту мають 11,1% учасниць, тоді як середню освіту – 5,6% опитаних. Такий розподіл свідчить про високий освітній рівень вибірки.

Аналіз сфери професійної діяльності показав, що найбільша частка жінок працює у творчій сфері (24,4%) та управлінській сфері (21,1%). У освітній сфері зайняті 18,9% респонденток, у фінансовій – 13,3%, тоді як 11,1% працюють у ІТ-сфері та ще 11,1% – у медичній галузі. Це вказує на представленість як гуманітарних, так і технічних напрямів професійної діяльності.

Щодо сімейного статусу, більшість учасниць перебувають у шлюбі або стабільних стосунках – 65,6%, тоді як 34,4% жінок є незаміжніми або не перебувають у партнерських стосунках. Такий розподіл дозволяє розглядати вплив сімейних взаємин на прояви емоційної співзалежності.

Аналіз наявності дітей показав, що 43,3% респонденток не мають дітей, 33,3% виховують одну дитину, а 23,3% мають двох або більше дітей. Це дає можливість враховувати вплив батьківської ролі та додаткових відповідальностей на психологічний стан і рівень емоційної співзалежності жінок.

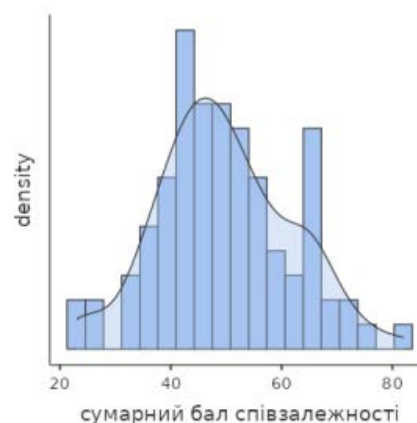


Рис. 1. Розподіл за рівнем співзалежності

Відповідно до інтерпретаційних критеріїв шкали HADS, нормальний рівень тривоги зафіксовано у 52,2% респонденток. Водночас у 30,0% жінок виявлено субклінічно виражену тривогу, а у 17,8% –

клінічно виражений рівень тривоги, що свідчить про наявність стійкого тривожного фону. Щодо депресивних проявів, більшість учасниць – 71,1% – мають показники в межах норми. Разом із тим у 21,1% респонденток спостерігається субклінічний рівень депресії, а у 7,8% – клінічно виражені депресивні симптоми. Отримані дані вказують на те, що депресивні прояви загалом менш поширені, ніж тривожні. Аналіз результатів за Шкалою оцінки тяжкості втоми (FSS) показав, що загальний рівень втоми у вибірці має помірно виражений характер. Середнє значення показника втоми становить 4,2 бала (SD =1,34) що свідчить про наявність відчутної фізичної та психоемоційної втоми у значній частини жінок.

Медіанне значення (4 бала) близьке до середнього, що вказує на відносно рівномірний розподіл показників у вибірці. Мінімальне значення – 1 бал, тоді як максимальне – 7 балів, що свідчить про значну варіативність рівня втоми – від мінімальних проявів до вираженого виснаження.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем емоційної співзалежності та суб'єктивним благополуччям жінок ( $r = -0,546$ ;  $p < 0,001$ ). Отримане значення коефіцієнта кореляції свідчить про помірну силу зв'язку, що означає: зі зростанням рівня емоційної співзалежності рівень суб'єктивного благополуччя знижується. Для перевірки впливу віку на рівень емоційної співзалежності було проведено кореляційний аналіз між віком жінок та сумарним показником співзалежності. Отримані результати показали відсутність статистично значущого зв'язку між цими показниками ( $r = 0,020$ ;  $p = 0,853$ ). Це означає, що рівень емоційної співзалежності у досліджуваних жінок не пов'язаний з віком і може проявлятися на різних етапах дорослого життя.

Отримані результати дозволяють зробити висновки, що емоційна співзалежність не пов'язана з віковими особливостями, а має переважно особистісний характер. Її формування зумовлюється досвідом близьких стосунків, сімейними сценаріями та стійкими емоційними патернами, а не хронологічним віком.

Окрім кореляційного аналізу, доцільним є порівняння рівня емоційної співзалежності у жінок з різним сімейним досвідом, зокрема залежно від наявності дітей. Для перевірки відмінностей у рівні емоційної співзалежності між жінками з дітьми та без дітей було проведено t-тест для незалежних вибірок. Аналіз показав, що статистично значущих відмінностей між цими групами не виявлено ( $t = 0,096$ ;  $p = 0,924$ ). Отриманий результат свідчить про те, що наявність дітей не впливає на рівень емоційної співзалежності, а відмінності між групами є практично відсутніми. Результати порівняльного аналізу показали, що наявність або відсутність дітей не зумовлює статистично значущих відмінностей у рівні емоційної співзалежності жінок. Це свідчить про те, що співзалежні патерни формуються незалежно від батьківського статусу та пов'язані з іншими психологічними й міжособистісними чинниками.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційної співзалежності та вираженістю втоми у жінок ( $r = 0,427$ ;  $p < 0,001$ ). Отримане значення коефіцієнта кореляції свідчить про помірну силу зв'язку, що означає – зі зростанням інтенсивності співзалежних проявів підвищується рівень фізичного та психоемоційного виснаження.

Діаграма розсіювання, яка відображає зв'язок між рівнем емоційної співзалежності та середнім рівнем втоми. Зростаючий напрям лінії свідчить про те, що зі збільшенням проявів співзалежності підвищується й відчуття втоми, що підтверджується результатами кореляційного аналізу.

Таким чином, отримані результати підтверджують другу гіпотезу дослідження про те, що вища інтенсивність проявів емоційної співзалежності пов'язана з більш вираженим відчуттям втоми.

**Обговорення.** Результати описового аналізу показали, що серед жінок вибірки найчастіше спостерігається помірний рівень емоційної співзалежності. Водночас показники суттєво різняться – від низьких до високих значень. Це свідчить про те, що вибірка є неоднорідною, а рівень проявів співзалежності у жінок може бути різним.

Для частини жінок характерний підвищений рівень тривожності, тоді як депресивні прояви загалом виражені слабше. Це свідчить про те, що емоційна співзалежність у досліджуваній вибірці частіше супроводжується відчуттям внутрішнього напруження та тривоги, ніж депресивними станами. Аналогічні результати були і в дослідженнях інших авторів. Для стану співзалежності є типовою втрата відчуття власної автономії, коли жінка надмірно занурюється у життя партнера, його потреби, емоції та проблеми, часто повністю підпорядковуючи їм свої рішення та почуття. (Лебедева А.В.2021) Залежність від зовнішнього схвалення, страх відкидання, прагнення підтримувати стосунки будь-якою ціною створюють хронічну емоційну напругу та внутрішню нестабільність. [3] Аналіз суб'єктивного благополуччя показав, що більшість жінок мають середній рівень психологічного комфорту, однак у значній частини респонденток спостерігається його зниження, що може проявлятися у меншій задоволеності життям та відчутті внутрішньої рівноваги. Це породжує страх самотності, глибокий сором за власні потреби, почуття провини за будь-які прояви «егоїзму», а також хронічну втому, пов'язану з постійною необхідністю бути емоційно доступною та контролюваною. [4] Водночас низька самооцінність посилює ці переживання: жінка перестає відчувати внутрішню опору та шукає підтвердження своєї значущості у зовнішньому схваленні. Догодження іншим, підлаштування під їхні потреби та емоційна самопожертва стають способом утримати стосунки та зменшити тривогу, що, однак, лише поглиблює залежність та віддаляє її від власних справжніх бажань і почуттів [7]. Окрему увагу привертають результати вимірювання втоми, у вибірці зафіксовано як легкі, так і виражені прояви психое-

моційного виснаження, у частини жінок рівень втоми є досить високим. Це породжує страх самотності, глибокий сором за власні потреби, почуття провини за будь-які прояви «егоїзму», а також хронічну втому, пов'язану з постійною необхідністю бути емоційно доступною та контрольованою. [4] Водночас низька самоцінність посилює ці переживання: жінка перестає відчувати внутрішню опору та шукає підтвердження своєї значущості у зовнішньому схваленні. Догодження іншим, підлаштовування під їхні потреби та емоційна самопожертва стають способом утримати стосунки та зменшити тривогу, що, однак, лише поглиблює залежність та віддаляє її від власних справжніх бажань і почуттів [7]. Це дозволяє розглядати втому як один із важливих психологічних наслідків співзалежної поведінки, пов'язаної з постійним емоційним напруженням і нехтуванням власними потребами.

Значний вплив на формування та підтримання співзалежних моделей поведінки мають соціокультурні чинники. Зокрема, традиційні уявлення про жіночі ролі в українському суспільстві часто акцентують увагу на самопожертві, терпінні та збереженні стосунків за будь-яку ціну. Така орієнтація нерідко супроводжується знеціненням власних потреб і почуттів, що може сприяти закріпленню

емоційної співзалежності. У подібних умовах формування особистісної автономності, усвідомлення власних меж та побудова рівноправних, взаємоповажних стосунків стають більш складними, що підсилює ризик тривалого відтворення співзалежних патернів у міжособистісній взаємодії.

**Висновки.** Кореляційний аналіз показав, що між рівнем емоційної співзалежності та досліджуваними психологічними показниками існують значущі взаємозв'язки. Зі зростанням співзалежності у жінок частіше підвищуються рівень тривожності та відчуття втоми, водночас знижується суб'єктивне відчуття благополуччя. Таким чином, отримані результати загалом підтверджують висунуті гіпотези дослідження.

Отримані результати дають підстави вважати, що емоційна співзалежність може впливати на психологічний стан жінок, сприяючи підвищенню емоційному напруженню, відчуттю втоми та зниженню якості життя. Разом із тим результати дослідження мають практичну цінність і можуть бути використані у психоосвітній та психотерапевтичній роботі з жінками, зокрема для розвитку особистісної автономії, кращого усвідомлення власних потреб, формування здорових особистих меж і підвищення суб'єктивного благополуччя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко Т. А. Самостійність та залежність у стосунках молоді. У: Дудник Н. О. (ред.). Молодіжна політика в Україні: проблеми та перспективи. Київ : Либідь, 2020. С. 38–45.
2. Лебедева А. В. Соціально-психологічні аспекти співзалежності. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 22–30.
3. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Ужгород : УжНУ, 2022. № 3. С. 62–65. DOI <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2022.3.12>
4. Лонгінова О. В., Корчакова Н. В. Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках. *Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти*. Рівне : РДГУ, 2021. Вип. 4. С. 141–143.
5. Мелоді Бітті. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків : Віват, 2023. 304 с.
6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
7. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
8. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник. 2-ге вид., виправл. і доповн. / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ : Медкнига, 2019. 112 с.
9. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2019. Т. 12, № 8(52). С. 107–112. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28064>
10. Ткачук А. Особливості концепції «Я» у співзалежних осіб : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022.
11. Wegscheider-Cruse S. *Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children, and Spirituality Seekers*. Deerfield Beach, FL : Health Communications, 1989. 160 p.
12. Weinhold B., Weinhold J. *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Deerfield Beach, FL : Health Communications, 2010. 176 p.

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

## ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:351.74(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.9>

**Барко В. І.**

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
морально-психологічного супроводження службово-бойової  
діяльності Національної гвардії України  
Навчально-наукового інституту управління персоналом  
Національної академії Національної гвардії України  
ORCID: 0000-0003-4962-0975*

**Барко В. В.**

*доктор психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національної академії Національної гвардії України  
ORCID: 0000-0002-3836-2627*

**Макаренко П. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національної академії Національної гвардії України  
ORCID: 0000-0002-9055-3287*

### ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА «КОРОТКА ШКАЛА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

### PSYCHODIAGNOSTIC CAPABILITIES OF THE “SHORT FORM MENTAL HEALTH CONTINUUM SCALE” FOR USE IN THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE

У статті здійснено комплексний аналіз психодіагностичних можливостей відомого зарубіжного опитувальника «Коротка шкала ментального здоров'я» (КШМЗ), розробленого у 2007 році Кізом [16]. Він оцінює загальний стан ментального здоров'я через три складові: емоційну, соціальну і психологічну. Зазначений опитувальник має високі психометричні показники внутрішньої узгодженості, надійності й валідності. Актуальним завданням є українськомовна адаптація КШМЗ. Проведено емпіричне дослідження за участю курсантів Національної академії Національної Гвардії, в процесі якого розроблено українськомовний варіант опитувальника, а також встановлені його психометричні показники і статистичні норми. В результаті дослідження отримані надійні, внутрішньо узгоджені шкали з високим рівнем відтворюваності. Так, для шкал опитувальника коефіцієнт Кронбаха становить 0,70-0,81; коефіцієнти кореляції між результатами двох послідовних опитувань курсантів коливаються від 0,85 до 0,88 ( $p \geq 0,01$ ). Кореляція між шкалами українськомовного варіанту опитувальника та оригіналу є доволі високою, коефіцієнти кореляції між однойменними шкалами становлять від 0,82 до 0,88 ( $p \geq 0,05$  і  $p \geq 0,01$ ). КШМЗ має задовільні показники критеріальної валідності, вони становлять від 0,19 до 0,62. Встановлені також середньостатистичні норми для шкал і загального показника стану ментального здоров'я, переважна більшість курсантів володіють середнім (37%) або вищим від середнього (42%) загальним рівнем ментального здоров'я. Приблизно десята частина респондентів продемонстрували високий (9%) і нижчий за середній рівні (12%). Більшість отриманих значень індексів складових ментального здоров'я також перебувають приблизно в інтервалі середнього (40-39%) та вищого за середній рівнів (41-44%). Найбільш розвинутою є психологічна складова ментального здоров'я, найменш – емоційна. Таким чином, українськомовний варіант опитувальника характеризується задовільними показниками внутрішньої узгодженості шкал, надійності (ретестової і паралельних форм), а також критеріальної валідності.

**Ключові слова:** опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я», курсанти, психометричні показники, статистичні норми, валідність, надійність, внутрішня узгодженість.

The article provides a comprehensive analysis of the psychodiagnostic capabilities of the well-known foreign questionnaire “Short Mental Health Scale” (SMHS), developed in 2007 by Keyes [16]. It assesses overall mental health through three components: emotional, social, and psychological. This questionnaire has high psychometric indicators of internal consistency, reliability, and validity. The current task is to adapt the SHMS into Ukrainian. An empirical study was conducted with the participation of cadets from the National Academy of the National Guard, during which a Ukrainian-



language version of the questionnaire was developed, and its psychometric indicators and statistical norms were established. As a result of the study, reliable, internally consistent scales with a high level of reproducibility were obtained. The study resulted in reliable, internally consistent scales with a high level of reproducibility. Thus, for the questionnaire scales, Cronbach's coefficient is 0.70-0.81; the correlation coefficients between the results of two consecutive surveys of cadets range from 0.85 to 0.88 ( $p \geq 0.01$ ). The correlation between the scales of the Ukrainian-language version of the questionnaire and the original is quite high, with correlation coefficients between scales of the same name ranging from 0.82 to 0.88 ( $p \geq 0.05$  and  $p \geq 0.01$ ). The correlation between the scales of the Ukrainian version of the questionnaire and the original is quite high, with correlation coefficients between scales of the same name ranging from 0.82 to 0.88 ( $p \geq 0.05$  and  $p \geq 0.01$ ). The "Short form mental health continuum scale" has satisfactory criterion validity indicators, ranging from 0.19 to 0.62. Average statistical norms have also been established for the scales and the overall mental health indicator; the vast majority of cadets have an average (37%) or above-average (42%) overall level of mental health. Approximately one-tenth of respondents demonstrated high (9%) and below-average levels (12%). Most of the values obtained for the mental health component indices are also approximately in the range of average (40-39%) and above-average levels (41-44%). The most developed component of mental health is psychological, while the least developed is emotional. Thus, the Ukrainian-language version of the questionnaire is characterized by satisfactory indicators of internal consistency of scales, reliability (retest and parallel forms), and criterion validity.

**Key words:** "Short form mental health continuum scale", cadets, psychometric indicators, statistical norms, validity, reliability, internal consistency.

**Вступ.** Ментальне здоров'я наразі розглядається психологами як багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, що забезпечує її здатність ефективно мислити, регулювати емоції, підтримувати соціальні взаємозв'язки та реалізовувати власний потенціал. Воно допомагає людині чинити спротив стресам і життєвим проблемам, реалізувати особистісні можливості, ефективно виконувати службові обов'язки, успішно адаптуватися в суспільство. Ментальне здоров'я означає не просто відсутність психологічної патології, а включає в себе комплекс структурних елементів, які можуть бути віднесені до психічних процесів, станів, властивостей, кожен компонент впливає на душевне благополуччя особи [6, с. 5; 18, с. 2].

Когнітивна складова ментального здоров'я забезпечує здатність людини адекватно сприймати, переробляти та інтерпретувати інформацію. Показники цієї складової – це властивості таких процесів, як: сприйняття увага, пам'ять, мислення та ін. Мотиваційно-вольова і емоційна складова характеризує ступінь розвитку життєвої мети, внутрішніх мотивів, наполегливості, самоконтролю, механізмів регуляції емоцій особистості. Ментально здорова людина переживає повноцінні емоції, використовує адекватні допінг-стратегії додання. Особистісна складова охоплює характерологічні особливості, «Я-концепцію», самооцінку, відчуття гідності та самореалізації. Соціально-поведінкова складова відображує здатність людини до встановлення і підтримки міжособистісних контактів, дотримуватись норм суспільства, успішно функціонувати в соціумі. Ще одним компонентом ментального здоров'я є стресостійкість та адаптаційний ресурс особистості [14, с. 208; 20, с. 720].

Отже, ментальне здоров'я є комплексним, структурованим феноменом, в якому поєднуються пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні, характерологічні та соціально-психологічні ознаки. Підтримка ментального здоров'я є умовою повноцінного функціонування та особистісної реалізації людини [5, с. 512; 19, с. 680].

Численні дослідження психологів свідчать про те, що складні умови службово-бойової діяльності

військовослужбовців можуть призводити до порушень їх психічного функціонування, виникнення посттравматичних стресових розладів, девіантних проявів, профдеформації. Тому одним із шляхів оптимізації функціонування військових підрозділів є усебічна діагностика і підтримка ментального здоров'я особового складу [6, с. 10; 19, с. 681; 20, с. 722].

Згідно з формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я, повноцінне здоров'я означає повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя людини, також включає показники реалізації власних здібностей, спроможності долати життєві стреси, продуктивно та плідно працювати робити внесок до громади [25, с. 10]. Ментальне здоров'я – це основа повноцінного функціонування кожного індивіда; воно є вищим ступенем психічного здоров'я [22, с. 742].

Проблематика дослідження ментального здоров'я особистості та напрямів його забезпечення давно цікавить науковців: представників медичної психології, психіатрів, психотерапевтів. Щодо питань підтримання ментального здоров'я військовослужбовців, можливо висновувати про те, що проблема є малодослідженою і потребує пошуку нових напрямів діагностування і збереження ментального здоров'я військовослужбовців з урахуванням особливих умов їх діяльності.

Задля дослідження змісту, рівня і структури ментального здоров'я в світі розроблено відповідний психодіагностичний інструментарій. Розглянемо деякі надійні і валідні методики..

Вельми поширеним є опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я» (Short Form Mental Health Continuum Scale) (Short Form МНС-SF). Континуум психічного здоров'я Кіза – коротка форма [14, с. 207].

Опитувальник адаптований багатьма мовами, проте українськомовної версії наразі не існує.

Доволі відомою є методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, & E. S. Becker). Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального

здоров'я, що дозволяє зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми. Методика адаптована українською мовою [2, с. 87].

Також поширеним є опитувальник «Коротка шкала резильєнтності» (Brief Resilience Scale (BRS) [21, с. 195]. Він призначений для оцінювання резильєнтності особи і стану загального ментального здоров'я. Опитувальник містить усього шість тверджень, на які респондент погоджується чи ні, даючи відповідь із використанням п'ятибальної порядкової шкали.

**Мета і завдання дослідження.** Метою даного дослідження є розроблення українськомовної версії і розкриття психодіагностичного потенціалу оригінального опитувальника «Коротка шкала ментального здоров'я» (Short Form Mental Health Continuum Scale) (Short Form MHC-SF). Відповідно до мети сформульовано такі задачі: 1) здійснення перекладу опитувальника згідно з міжнародними стандартами; 2) адаптація опитувальника до етнолінгвістичних особливостей популяції; оцінка психометричних характеристик отриманого інструмента; 3) стандартизація українськомовної версії опитувальника.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що вперше проведена українськомовна адаптація опитувальника «Коротка шкала ментального здоров'я» (Short Form Mental Health Continuum Scale) (Short Form MHC-SF), і виявлені психометричні показники його української версії.

**Матеріали та методи досліджень.** У процесі експериментального дослідження на різних етапах адаптації над методикою працювали: фахівець з романо-германської філології, доктор психологічних наук, професор Дарія Супрун та фахівці перекладацької компанії Лега Лаб (м. Київ) (незалежні переклади оригіналу з англійської мови, зворотні переклади англійської мови), доктор психологічних наук, професор Вадим Барко (узгодження незалежних перекладів і розробка остаточної версії опитувальника).

Як методи дослідження застосовувались: вивчення й аналіз літературних джерел, присвячених питанням валідності й надійності діагностичних методик, порівняння, класифікація й узагальнення основних підходів до застосування цього опитувальника, психологічна діагностика, статистична обробка отриманих результатів. Емпіричне дослідження проводилося в жовтні-грудні 2025 року. Для вирішення поставлених завдань на різних етапах адаптації опитувальника проводилося тестування та інтерв'ювання респондентів. У ньому взяли участь 75 осіб – курсанти НАНГУ, віком від 19 до 30 років ( $M = 12,8$ ;  $SD = 4,70$ ). З них 34 особи, які володіють двома мовами (українською і англійською), увійшли до групи для перевірки еквівалентності перекладу; решта – до групи для перевірки відтворюваності методом паралельних форм і ретесту, а також валідності, в результаті якого було проведено внесення змін в опитувальник та створення остаточної версії.

Опитування проводилося у груповій та індивідуальній формах на добровільних засадах, одним із мотивів участі у дослідженні була зацікавленість в отриманні кожним респондентом результатів тестування. Оцінка надійності діагностичного інструмента виконувалась за допомогою визначення коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха (оцінка внутрішньої узгодженості) та ретестової методу (оцінка ретестової надійності або відтворюваності).

**Об'єктом** дослідження є опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я» (Short Form Mental Health Continuum Scale) (Short Form MHC-SF), а **предметом** – українськомовна адаптація опитувальника і визначення психодіагностичних можливостей його українськомовної версії.

**Виклад основного матеріалу.** Опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я» (КШМЗ) вимірює загальний стан ментального здоров'я через оцінювання трьох його найважливіших складових: емоційного благополуччя (відчуття щастя, інтересу до життя, задоволення); соціального благополуччя (відчуття інтегрованості в суспільство, свого внеску в загальну справу); психологічного благополуччя (позитивного самосприйняття, самоактуалізації, професіоналізму, автономності). Він є одним із потужних засобів, призначених для діагностування комплексних та прихованих складових, що підкреслюють складну природу ментального здоров'я. Цей опитувальник включає в себе 14 позицій (тверджень), стосовно зазначених компонентів ментального здоров'я, респондентам пропонують дати відповідь на них, використовуючи шестибальну порядкову шкалу Лайкерта (від 0 – не відчуваю взагалі, до 5 – відчуваю щоденно). Зазначений опитувальник має високі психометричні показники внутрішньої узгодженості, надійності й валідності [15, с. 539].

Так, коротка форма MHC-SF продемонструвала відмінну внутрішню узгодженість ( $> 0,80$ ) та дискримінантну валідність у підлітків (віком 12-18 років) та дорослих у США, Нідерландах та Південній Африці [16, с. 94]. Надійність повторного тестування MHC-SF протягом трьох послідовних 3-місячних періодів становила в середньому 0,68, а 9-місячного повторного тестування – 0,65 [24, с. 111]. Трифакторна структура довгої та короткої форм MHC – емоційного, психологічного та соціального благополуччя – була підтверджена в національно репрезентативних вибірках дорослих США, студентів коледжів та в національно репрезентативній вибірці підлітків віком від 12 до 18 років, а також у Південній Африці [14, с. 210].

Наведемо інструкцію і текст опитувальника «Коротка шкала ментального здоров'я (КШМЗ)» українською мовою.

**Інструкція.** Прочитайте уважно пронумеровані твердження, які характеризують стан ментального здоров'я людини. Підкресліть на шкалі праворуч число, яке відповідає Вашій точці зору щодо частоти прояву у Вас певної характеристики на континуумі від 0 до 5.

**Текст опитувальника.**

Упродовж останніх місяців як часто Ви відчували (себе):

1. Щасливим	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
2. Зацікавленим життям	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
3. Задоволеним життям	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
4. Здатним зробити важливий внесок життя суспільства	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
5. Повноцінним членом суспільства	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
6. Упевненим, що наше суспільство хороше і стає все кращим	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
7. Упевненим, що люди, по своїй природі, хороші	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
8. Упевненим, що життя країни і суспільства має сенс	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
9. Задоволеним собою, як особистістю	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
10. Відповідальним за події свого життя	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
11. Здатним мати теплі й довірчі стосунки з іншими	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
12. Здатним до особистісного зростання і покращання	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
13. Здатним упевнено висловлювати власні ідеї і думки	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня
14. Упевненим, що Ваше життя сповнене смыслом	Ніколи 0 1 2 3 4 5	щодня

Бали за кожною шкалою і загальна сума фіксуються за наведеною нижче схемою для підрахунку:

Складові опитувальника	Бали
A (емоційна, № № 1; 2; 3)	
B (соціальна – 4; 5; 6; 7; 8; 11)	
C (психологічна – 9; 10; 12; 13; 14)	
Загальний рівень	

Максимальна кількість балів за емоційною складовою може становити 15; соціальною – 30; психологічною – 25; сумарна кількість – 70.

В таблицях 1 і 2 наведено схему розподілу «сирих» показників ментального здоров'я курсантів за рівнями з використанням п'ятибальної шкали, а також характер розподіл респондентів за рівнями загального ментального здоров'я та його складових (%) (дані отримані із використанням Короткої шкали ментального здоров'я (КШМЗ).

Отримані результати (таблиця 2) свідчать про те, що переважна більшість курсантів володіють серед-

нім (37%) або вищим від середнього (42%) загальним рівнем ментального здоров'я. Приблизно десята частина респондентів продемонстрували високий (9%) і нижчий за середній рівні (12%). Більшість отриманих значень індексів складових ментального здоров'я також перебувають приблизно в інтервалі середнього (40-39%) та вищого за середній рівні (41-44%). Найбільш розвинутою є психологічна складова ментального здоров'я, найменш – емоційна.

Таблиця 1

**Схема розподілу показників ментального здоров'я курсантів за рівнями з використанням п'ятибальної шкали**

Складові	Діапазон	Низький (0)	Нижче середнього (1)	Середній (2)	Вище середнього (3)	Високий (4)
Загальний рівень	0-70	0-14	15-27	28-41	42-55	56-70
Емоційна	0-15	0-3	4-6	7-9	10-12	13-15
Соціальна	0-30	0-5	6-11	12-17	18-24	25-30
Психологічна	0-25	0-4	5-10	11-16	17-21	22-25

Таблиця 2

**Розподіл респондентів за рівнями загального ментального здоров'я та його складових (%)**

Складові	Низький	Нижчий за середній (1)	Середній (2)	Вищий за середній (3)	Високий (4)
Загальний рівень	0	12	37	42	9
Емоційна	0	12	40	41	7
Соціальна	0	7	39	44	10
Психологічна	0	8	39	42	11

В таблиці 3 представлено середні значення складових ментального здоров'я, отримані на вибірці курсантів.

Отже, з таблиці 3 видно, що показники загального рівня ментального здоров'я є досить високими (3,35 балів, рівень вищий від середнього). Така ж закономірність простежується стосовно індексів складових ментального здоров'я. Як видно з поміж перших трьох складових найбільш вираженими є рівень психологічної складової (рівень 3,40 і 21,18 абсолютних балів), а також рівень соціального (рівень 3,25 і 23,28 абсолютних балів). Найменші індекси стосу-

ються емоційної складової (рівень 2,99, абсолютне значення 12,70). Серед чотирьох наступних компонентів найбільш виражений рівень мотиваційного компонента (рівень 3,25 і 15,6 абсолютних балів), а також емоційного і професійного компоненти.

Переважають рівня психологічної складової свідчить про те, що курсанти мають важливі для службової діяльності особистісні характеристики, зокрема, адекватну самооцінку, відчувають відповідальність за свої вчинки і стиль життя, вони здатні долати життєві виклики і зростати в особистісному сенсі, також самоконтрольовані, упевнені в собі.

Таблиця 3

**Усереднені дані щодо складових ментального здоров'я (абсолютні значення та рівень)**

	Складові	X		σ	
		абсолютні	рівень	абсолютні	рівень
1	Загальний рівень	57,52	3,35	11,30	0,58
2	Емоційна	10,70	2,99	3,20	0,49
3	Соціальна	23,28	3,25	3,95	0,54
4	Психологічна	21,18	3,40	3,81	0,59

Примітка: X – середнє арифметичне; σ – стандартне відхилення.

Групі курсантів зі знанням англійської мови почергово пред'являлись: спочатку український варіант методики, а наступного дня – англійський оригінал. Різномовні версії опитувальника розглядалися нами як паралельні форми. Як видно з таблиці 4, середні підсумкові показники для українськомовного варіанту КШМЗ та англійськомовного оригіналу добре співвідносяться між собою.

Про еквівалентність паралельних форм опитувальника свідчать досить високі коефіцієнти кореля-

ції між результатами першого й другого опитувань, а також відсутність статистично значущих відмінностей між однойменними шкалами, отриманих в результаті різномовного пред'явлення (табл. 5).

Як видно з таблиці 5, кореляційні зв'язки між однойменними шкалами оригіналу та української версії опитувальника є значущими (від 0,82 до 0,88;  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отже, можливо робити висновки про еквівалентність українськомовної версії варіанта методики КШМЗ та англійськомовному оригіналу

Таблиця 4

**Середні абсолютні значення і стандартні відхилення шкал методики, отримані в результаті застосування паралельних форм опитувальника**

Назва складової	Варіанти			
	український		англійський	
	X	σ	X	σ
Емоційна	10,70	3,20	10,80	3,74
Соціальна	23,28	3,25	23,47	3,59
Психологічна	21,18	3,40	22,03	3,49
Загальний рівень	57,52	11,30	58,34	12,42

Примітка: X – середнє арифметичне; σ – стандартне відхилення.

Таблиця 5

**Коефіцієнти кореляції та значення t-критерію Ст'юдента між однойменними шкалами українського варіанту та оригіналу методики**

Назва складової	Коефіцієнт кореляції r-Пірсона, $p < 0,01$	Значення t-критерію Ст'юдента	
		t-value	Рівень значущості
Емоційна	0,86	0,403	0,01
Соціальна	0,83	0,842	0,05
Психологічна	0,88	1,349	0,05
Загальний рівень	0,82	0,041	0,01

і досить високу надійність паралельних форм опитувальника.

Також визначено внутрішню узгодженість кожної шкали та їх відтворюваність або ретестова надійність. Внутрішня узгодженість визначалась шляхом розрахунку коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха, відтворюваність – га основі повторного опитування. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для шкал розраховувався для обох версій опитувальника. Отримані показники по кожній шкалі представлені в таблиці 6.

Отже, значення коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха є задовільними для кожної зі шкал, що свідчить про гомогенність.

До групи обстежуваних з метою перевірки ретестової надійності результатів були включені ті ж особи. Додаткове обстеження проводилось з інтервалом три тижні, отримані дані співставлялись із використанням коефіцієнту кореляції Пірсона та t-критерію Ст'юдента. Інформацію щодо ретестової надійності, отримані га основі підрахунку коефіцієнта кореляції r-Пірсона, наведено в таблицях 7 і 8.

Кореляція між результатами початкового та повторного обстежень курсантів варіюють від 0,85 до 0,88 ( $p < 0,01$ ), що є свідченням достатньо високої ретестової надійності психодіагностичної методики. Оцінка відтворюваності з використанням критерію Ст'юдента (t-test, dependent samples) показала, що між індексами шкал значущих відмінностей при

першому і повторних опитуваннях не встановлено (табл. 8).

Таким чином, всі складові українськомовного варіанту КШМЗ мають задовільні індекси ретестової надійності, а вимірювані психологічні феномени достатньо стабільні і стійкі в часі.

Дані, отримані за допомогою української версії ОЗСЗ, були піддані факторному аналізу з використанням методу головних компонент і ортогональним обертанням осей Varimax. Рішення про кількість факторів приймалося на основі діаграми „Кам'яного насипу” і власних значень. В результаті аналізу було прийняте чотирьохфакторне рішення, яке узгоджується із загальною концепцією опитувальника. Виділені ті самі чотири фактори, що описують 33,69% дисперсії (для порівняння: оригінал методики пояснює 36,0% дисперсії) [1].

У дослідженні також встановлено критеріальну валідність КШМЗ. Вона визначалась шляхом розрахунку коефіцієнтів кореляції між результатами опитування курсантів і зовнішнім змінним критерієм, наприклад, показником використання іншої діагностичної методики з відомою валідністю. В нашому випадку вона визначалась порівнянням результатів опитування з результатами застосування деяких психодіагностичних засобів, призначених для оцінки рівня сформованості загального рівня або певних складових ментального здоров'я особистості. Проводилось співставлення даних, одержаних із вико-

Таблиця 6

Значення коефіцієнта Кронбаха для шкал КШМЗ

Назва складової	Коефіцієнти Кронбаха	
	Українська версія	Оригінал
Емоційна	0,81	0,80
Соціальна	0,78	0,77
Психологічна	0,74	0,75
Загальний рівень	0,70	0,75

Таблиця 7

Показники ретестової надійності українськомовної версії методики КШМЗ

Назва складової	Коефіцієнти кореляції
Емоційна	0,86
Соціальна	0,85
Психологічна	0,88
Загальний рівень	0,86

Таблиця 8

Показники ретестової надійності українськомовного варіанту КШМЗ (отримані на основі t-критерію Ст'юдента)

Назва складової	Значення t-критерію Ст'юдента, інтервал 2 тижні	
	t-value	Рівень значущості
Емоційна	0,610	0,01
Соціальна	1,282	0,05
Психологічна	1,556	0,01
Загальний рівень	0,883	0,05

ристанням КШМЗ з результатами, отриманими при застосуванні «Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя» (ДКАСБ) (О. Савченко); «Опитувальника ментального здоров'я» (ОМЗ) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко і О. Креденцер); «Шкали депресії» (ШД) (В. Осьодло); «Опитувальника видів екзистенційної тривоги» (ОВЕТ) (О. Кучиної).

Таблиця 8 містить коефіцієнти кореляції між індексами шкал і загальним рівнем КШМЗ, а також шкалами і показниками інших діагностичних інструментів. Як бачимо, зафіксовано значущі кореляційні зв'язки між:

загальним рівнем здоров'я за українськомовним опитувальником КШМЗ і загальним рівнем суб'єктивного благополуччя (за ДКАСБ) (0,57), а також складовими КШМЗ і більшістю компонентів ДКАСБ (0,44-0,59) (з шкалою «невдоволення собою», природно, отримано негативні коефіцієнти кореляції);

загальним рівнем здоров'я за КШМЗ і загальним рівнем ментального здоров'я за ОМЗ (0,60), складовими КШМЗ і загальним рівнем ментального здоров'я за ОМЗ (0,57-0,62);

загальним рівнем здоров'я за КШМЗ і шкалою депресії (-0,48), складовими КШМЗ і рівнем депресії (-0,41; -0,51) (негативні кореляції підтверджують зворотній зв'язок стану ментального здоров'я з рівнем депресії).

загальним рівнем здоров'я за КШМЗ, її усіма складовими і шкалою видів екзистенційної тривоги встановлено негативні кореляції (від 0,19 до -0,59), що також свідчить про очевидний зворотній зв'язок ментального здоров'я з показниками екзистенційної тривоги.

Усі отримані вище результати підтверджують конкурентну валідність українськомовної версії КШМЗ.

**Обговорення результатів.** Дослідження зарубіжних авторів, в цілому, підтверджують отримані дані. Науковці підтримують використані теоретичні погляди щодо змісту і структури ментального здоров'я людини; показники компонентів ментального здоров'я. Найсуттєвішими вважаються показники успішності реалізації власних здібностей, можливості долати життєві стрес і ефективно працювати,

здатності робити внесок спільну справу. Додатковими показниками розглядають можливість підтримувати позитивне психічне здоров'я (ПМЗ), задоволеність життям, автономність, майстерність, уміння долати труднощі [9, с. 780; 20, с. 720; 15, с. 539].

Нова концепція отримала назву «підхід вищого рівня», він спрямовувався на профілактику розвитку захворювань [9, с. 780]; формування індивідуальної стійкості до проблем ментального здоров'я [12, с. 10]. Відповідно до теорії Кіза, ментальне здоров'я не виключає наявності психічного захворювання [14, с. 207; 15, 539; 24; с.111].

Так само, можливо мати проблеми з ментальним здоров'ям, не маючи психічного захворювання. Особи, які страждають на ментальні захворювання, здатні відчувати позитивне психічне здоров'я, наприклад, почуття благополуччя, позитивні емоції тощо. Ця модель отримала назву «подвійний континуум» і базується на ідеї, що ментальне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних захворювань, це різні, але взаємопов'язані феномени [7, с. 707; 13, с. 2].

Програми сприяння психічному здоров'ю розробляються з метою покращення індивідуального благополуччя [17, с. 2] або оцінки ступеня вираженості симптомів психічних розладів [11, с. 20]. Існує позиція, згідно з якою благополуччя та психічне здоров'я – це окремі, але пов'язані поняття [8, с. 72], оскільки благополуччя стосується загального відчуття того, як протікає життя, а ментальне здоров'я – спектру функціонування, що визначає здатність людини долати стреси, ухвалювати рішення, продитіяти злетам та падінням життя [18, с. 3].

На рівень *емоційного компонента* ментального здоров'я менеджерів чинять вплив такі чинники, як внутрішня мотивація, сумлінність і відкритість досвіду. На ступінь формування *соціального компонента* ментального здоров'я поліцейських менеджерів впливають чинники внутрішньої позитивної мотивації, стресостійкості, екстравертованості й сумлінності Вагомим чинником виступає внутрішньо позитивна мотивація менеджерів, яка виконує функцію професійних мотивів задля здійснення успішного виконання діяльності та визнання соціальним середовищем своїх професійних досягнень [1, с. 253].

Таблиця 9

Кореляційні зв'язки між індексами КШМЗ і шкалами інших психодіагностичних методик

	Шкали КШМЗ	Суб'єктивне благополуччя (ДКАСБ)				Ментальне здоров'я (ОМЗ)	Шкала депресії (ШД)	Види екзистенційної тривоги (ОВЕТ)				
		Задоволення життям	Невдоволення собою	Задоволення відносинами з іншими	Загалом			Загалом	Загалом	Страх смерті	Страх втрати сенсу	Страх ідентичності
1	Емоційна	0,56	-0,30	0,50	0,53	0,59	-0,41	-0,25	-0,22	-0,19	-0,15	-0,26
2	Соціальна	0,56	-0,25	0,44	0,53	0,57	-0,50	-0,35	-0,35	-0,28	-0,55	-0,19
3	Психологічна	0,59	-0,29	0,48	0,58	0,62	-0,51	-0,37	-0,34	-0,25	-0,59	-0,25
4	Загальний рівень	0,58	-0,27	0,47	0,57	0,60	-0,48	-0,34	-0,32	-0,23	-0,45	-0,22

Примітка: курсивом виділено коефіцієнти при  $r \geq 0,01$

До чинників, які впливають на ментальне здоров'я персоналу сектору безпеки й оборони, відносять також особистісні властивості, зокрема, сумлінність і відкритість досвіду. Певний вплив також має індекс редукції особистих досягнень. Дослідники відзначають, що на формування високого рівня професіоналізму правоохоронців мають певний вплив чинники внутрішньої мотивації, навички у подоланні стресу, уміння впливати на людей [3, с. 75; 4, с.50].

**Висновки.** Отже, в результаті українськомовної адаптації КШМЗ отримані досить надійні і узгоджені шкали з високим рівнем вдтворюваності. Для усіх шкал опитувальника КШМЗ коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха становить 0,70-0,81; коефіцієнти кореляції між результатами двох послідовних опитувань курсантів коливаються від 0,85 до 0,88 ( $p \geq 0,01$ ). Кореляція між шкалами українськомовного варіанту опитувальника та оригіналу є доволі високою, коефіцієнти кореляції між однойменними шкалами становлять від 0,82 до 0,88 ( $p \geq 0,05$  і  $p \geq 0,01$ ).

Дослідження показало, що КШМЗ має задовільні показники критеріальної валідності (на основі порівняння з опитувальниками, валідність яких відома і достатньо висока), вони становлять від 0,19 до 0,62. Встановлені також середньостатистичні норми для шкал і загального показника стану ментального здоров'я, переважна більшість курсантів володіють середнім (37%) або вищим від середнього (42%) загальним рівнем ментального здоров'я. Приблизно десята частина респондентів продемонстрували високий (9%) і нижчий за середній рівні (12%). Більшість отриманих значень індексів складових ментального здоров'я також перебувають приблизно в інтервалі середнього (40-39%) та вищого за середній рівнів (41-44%). Найбільш розвинутою є психологічна складова ментального здоров'я, найменш – емоційна.

В перспективі подальших досліджень є перевірка конвергентної та дискримінантної валідності адаптованого інструмента методом порівняння коефіцієнтів кореляцій із зовнішніми критеріями, які прогностично пов'язані зі шкалами опитувальника ментального здоров'я.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Євдокімова О.О., Барко В.І., Остапович Д.В. Професійна життєстійкість керівників органів та підрозділів Національної поліції України та її зв'язок з рівнем і структурою їх професійно важливих індивідуальних властивостей. *Вісник ХНУВС – Bulletin of KhNUA*. 2025. № 3 (110). С.252-269. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.21>
2. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Wellbeing Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022, № 3–4 (27), 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
3. Кокун, О.М., Кравченко, Д.Г., Панасенко, Н.М. Чинники професійного самоздійснення вчителя. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2 (8). С.74–85.
4. Кокун О. М. (2021). Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціально-економічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяк, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокун. Київ – Львів : Вікторія Кундельська. 2021. 84 с.
5. Bartone, P. T., & Homish, G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated- mediation study. *Journal of Affective Disorders*. 2020. № 265, PP. 511–518. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
6. Barry, M. M. Generic principles of effective mental health promotion. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2007 № 9(2). PP. 4–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/14623730.2007.9721834>
7. Bernburg, M., Groneberg, D. A., & Mache, S. Mental health promotion intervention for nurses working in German psychiatric hospital departments: A pilot study. *Issues in Mental Health Nursing*. (2019). № 40(8). PP.706–711. DOI: <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1565878>
8. Cloninger, C. R. The science of well being. An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*. 2006. № 5(2). PP.71–76. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20942>
9. Dopp, A. R., & Lantz, P. M. Moving upstream to improve children's mental health through community and policy change. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2020. № 47, PP: 779–787.
10. Fyhn, T., Fjell, K. K., & Johnsen, B. H. Resilience factors among police investigators: Hardiness- commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2016. № 31(4). PP. 261–269. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9181-6>
11. George, M. W., Trumpeter, N. N., Wilson, D. K., McDaniel, H. L., Schiele, B., Prinz, R., & Weist, M. D. Feasibility and preliminary outcomes from a pilot study of an integrated health-mental health promotion program in school mental health services. *Family & Community Health*. 2014. № 37(1), PP.19-30.
12. Jané-Llopis, E., Barry, M., Hosman, C., & Patel, V. Mental health promotion works: A review. *Promotion & Education*. 2005. № 12 (2 Suppl.). PP. 9–25.
13. Jenkins, E., Haines-Saah, R., McGuinness, L., Hirani, S., Boakye-Yiadom, N., Halsall, T., & Morris, J. Assessing the impacts of the agenda gap intervention for youth mental health promotion through policy engagement: A study protocol. *International Journal of Mental Health Systems*. 2020.. № 14. PP. 1–11.
14. Keyes, C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. № 43(2), PP.207–222. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197>
15. Keyes, C. L. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. № 73(3). P. 539.
16. Keyes, C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: Complementary strategy for improving national mental health. *The American Psychologist*. 2007. № 62(2). PP. 95–108. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
17. Lyssenko, L., Müller, G., Kleindienst, N., Schmahl, C., Berger, M., Eifert, G., & Bohus, M. Life balance—a mindfulness-based mental health promotion program: Conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. *BMC Public Health*. 2015. № 15(1). PP 1–10.
18. Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., Mcrae, L., & Jayaraman, G. Monitoring positive mental health and its determinants in Canada. The development of the Positive Mental Health Surveillance Indicator Framework. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada Research Policy Practice*. 2016. № 36 (1). PP.1–10.

19. Prykhodko, I. I., Bielai, S. V., Hrynzovskyi, A. M., Zhelaho, A. M., Hodlevskyi, S. O., & Kalashchenko, S. I. Medical and psychological aspects of safety and adaptation of military personnel to extreme conditions. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. № 73(4). PP.679-683. <https://doi.org/10.36740/WLek202004110>
20. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). PP. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
21. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. № 15(3). PP: 194–200. DOI: <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
22. Taylor G. Hill; Mikiko Terashima Positive Mental Health Promotion: State of the Field and Next Steps. *International Journal of Community well-being*. 2024. Vol.7. PP. 741-749.
23. Waterman, A. S. On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*. 2007. № 62(6). PP.612–613.
24. Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*. 2010. №17(2). PP.110–119. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10804-009-9082-Y>
25. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report) Geneva: *World Health Organization*. 2004).

Дата першого надходження статті до видання: 11.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Бартошевич О. О.***аспірант кафедри соціології та психології**Навчально-наукового інституту № 5**Харківського національного університету внутрішніх справ**ORCID: 0009-0006-3772-8355*

## ДЕФОРМАЦІЯ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ ЯК ЧИННИК КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### DEFORMATION OF LEGAL CONSCIOUSNESS AS A FACTOR IN CORRUPT BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL

У статті обґрунтовано та емпірично перевірено положення про те, що корупційна поведінка військовослужбовців у період воєнного стану зумовлюється не лише інституційними та правовими факторами контролю, а й психологічними змінами у сфері правової свідомості. У теоретичному блоці корупцію розглянуто як наслідок трансформації нормативно-ціннісних орієнтирів, послаблення внутрішніх механізмів саморегуляції та зміщення від правових норм до ситуативної доцільності. Показано, що деформація правосвідомості може проявлятися у формах правового нігілізму, цинізму, конформного прийняття норм або їх інструментального використання, що створює внутрішню легітимацію порушень і знижує бар'єри моральної відповідальності. Наголошено, що у військовому середовищі (ієрархія, стрес, дефіцит ресурсів, концентрація владних повноважень) ризики таких деформацій посилюються.

Емпіричне дослідження проведено серед військовослужбовців, розподілених на дві групи залежно від наявності або відсутності досвіду залученості до корупційних практик. Застосовано опитувальник «Ставлення до права» та порівняльний аналіз міжгрупових відмінностей. Встановлено, що для групи з корупційним досвідом характерні вищі показники правового реалізму та більш виражений правовий нігілізм, що відображає прагматизацію правового мислення, інструменталізацію норм і тенденцію до знецінення їх регулятивної функції. Натомість у групі без корупційного досвіду більш виражені правовий ідеалізм і правовий скептицизм, що свідчить про збереження нормативно-ціннісної моделі правосвідомості у поєднанні з раціонально-аналітичною оцінкою функціонування правової системи. Отримані дані підтверджують, що деформація правової свідомості є психологічним чинником, який підвищує вірогідність раціоналізації та відтворення корупційних практик у військовому середовищі, і визначають напрями психопрофілактичної роботи та превенції.

**Ключові слова:** права свідомість, деформація правосвідомості, корупційна поведінка, військовослужбовці, правовий реалізм, правовий нігілізм, правовий ідеалізм, антикорупційна превенція.

The article substantiates and empirically verifies the assumption that corrupt behavior among military personnel under martial law conditions is determined not only by institutional and legal control mechanisms but also by psychological changes within the structure of legal consciousness. In the theoretical framework, corruption is interpreted as a consequence of transformations in normative and value orientations, weakening of internal mechanisms of self-regulation, and a shift from adherence to legal norms toward situational expediency. It is argued that deformation of legal consciousness may manifest in the forms of legal nihilism, cynicism, conformist acceptance of norms, or their instrumental use, thereby creating internal legitimization of unlawful actions and reducing moral responsibility barriers. It is emphasized that within the military environment, characterized by strict hierarchy, high stress, limited resources, and concentrated authority, the risks of such deformations increase significantly.

The empirical study was conducted among military personnel divided into two groups based on the presence or absence of experience in corruption-related practices. The "Attitude toward Law" questionnaire was employed, and comparative analysis of intergroup differences was performed. The findings indicate that military personnel with corruption experience demonstrate higher levels of legal realism and more pronounced legal nihilism, reflecting the pragmatization of legal thinking, instrumentalization of norms, and a tendency to diminish their regulatory significance. In contrast, the group without corruption experience exhibits higher levels of legal idealism and legal skepticism, suggesting the preservation of a normative-value model of legal consciousness combined with a rational-analytical evaluation of the legal system's functioning. The results confirm that deformation of legal consciousness functions as a psychological factor increasing the likelihood of rationalizing and reproducing corrupt practices within the military environment and outline directions for preventive psychological interventions.

**Key words:** legal consciousness, deformation of legal consciousness, corrupt behavior, military personnel, legal realism, legal nihilism, legal idealism, anti-corruption prevention.

**Постановка проблеми.** В умовах воєнного стану та трансформації сектору безпеки та оборони України проблема корупції набуває не лише економічного чи правового, а й стратегічного значення.

Попри наявність нормативних механізмів контролю, включно з інструментами спеціальних перевірок, сучасні підходи до протидії корупції залишаються переважно інституційно-репресивними та



недостатньо враховують психологічні детермінанти корупційної поведінки. Водночас корупція у своїй основі є наслідком трансформації системи цінностей, моральної регуляції та ставлення до права як соціального регулятора. Деформація правової свідомості у формах нігілізму, цинізму, інструментального ставлення до норм або їх формального конформного прийняття, створює внутрішню легітимацію протиправних дій і знижує бар'єри моральної відповідальності.

У військовому середовищі, яке характеризується жорсткою ієрархією, підвищеним рівнем стресу, дефіцитом ресурсів і високою владною концентрацією, ризики деформації правової свідомості посилюються. Професійна соціалізація в умовах війни може супроводжуватися зміщенням акцентів з правових норм на ситуативну доцільність, що формує передумови для раціоналізації корупційних практик. Таким чином, дослідження деформації правової свідомості як психологічного чинника корупційної поведінки військовослужбовців є науково та практично обґрунтованим, оскільки дозволяє перейти від фіксації правопорушень до виявлення їх внутрішніх детермінант і розроблення превентивних психопрофілактичних стратегій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема корупції в Україні залишається системною та соціально значущою. За оцінками Національного агентства з питань запобігання корупції, корупція стабільно входить до переліку найгостріших суспільних проблем [2]. Для військових формувань це питання має подвійний вимір: корупційні практики підривають бойову готовність, дисципліну, справедливий розподіл ресурсів і легітимність командування [10].

Дослідження свідчать, що службово-бойова діяльність військовослужбовців сектору безпеки належить до корупційно-ризикованих сфер, а традиційні інструменти контролю не забезпечують повноцінної психологічної діагностики схильності до корупційної поведінки. У сучасних роботах корупція розглядається як негативне соціально-психологічне явище, детерміноване поєднанням ситуативних і особистісних чинників [7].

Дослідження корупційно схильних військовослужбовців, що пов'язуються з деформаціями професійної соціалізації та специфікою морально-правового простору військового середовища, що актуалізує потребу в поглибленому психологічному аналізі правової свідомості як можливого предиктора корупційної поведінки.

Метааналіз соціально-психологічних досліджень засвідчує, що протиправна (зокрема корупційна) поведінка військовослужбовців детермінується переважно соціальним контекстом військового середовища, його монархічності, консервативності, груповим тиском і специфікою колективної ідентичності, що зумовлює потребу системних профілактичних і соціально-політичних змін для зміцнення законності та дисципліни [1].

Дослідження правосвідомості покоління ровесників незалежності України засвідчило, що вона

формується у процесі правової соціалізації під впливом трансформаційних змін у суспільстві та характеризується схильністю до деформацій. Емпіричні дані вказують на недостатній рівень правових знань, низьку довіру до судових і правоохоронних органів, домінування страху покарання як мотиву правомірної поведінки, а також поширеність установок, що допускають можливість обходу закону заради власної вигоди, що свідчить про прояви правового нігілізму та соціально-правового цинізму [4].

Водночас дослідження індивідуальної правосвідомості демонструють, що її деформація перебуває у прямій залежності з протиправною поведінкою та посилюється під впливом об'єктивних дестабілізуючих чинників: економічної кризи, безробіття, бідності, інфляції, а також війни, загрози життю й безпеці, корупції та соціальної несправедливості, які формують напруженість і зневіру у правових механізмах захисту [5].

Дослідження правосвідомості публічних службовців засвідчують, що її рівень визначається комплексом когнітивних, ціннісних та етико-поведінкових компонентів (знання права, здатність до правового аналізу, відповідальність, дотримання етичних стандартів, відмова від зловживань і корупції). Встановлено, що зниження сформованості цих компонентів у процесі професійної кар'єри підвищує ризик правопорушень, які найчастіше проявляються у формах корупції, зловживання повноваженнями та порушення процедурних норм [9].

У цьому контексті Приймак В. А. антикорупційне правове регулювання систематизує за статусом суб'єктів (вищі органи влади, спеціалізовані антикорупційні, правоохоронні та органи військового управління), правовою природою засобів (обов'язки, заборони, обмеження, санкції), формою їх реалізації (норми, правозастосовні акти, юридичні факти) та характером впливу (матеріальні й процесуальні). Органи військового управління як підсистема сектору безпеки і оборони функціонують на засадах безперервності, єдиноначальності та дискреційних повноважень, що зумовлює необхідність розгляду системи запобігання корупції в них як комплексного інституційно-змістового механізму [6].

Окремі дослідження, присвячені діяльності територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП), окреслюють типові корупційні ризики у процедурах подання та розгляду заяв про відстрочку від мобілізації, зокрема безпідставні відмови в прийнятті чи реєстрації документів та зловживання під час прийняття рішень. Аналіз нормативно-правового регулювання й судової практики засвідчує, що дискреційність посадових осіб за недостатнього контролю створює умови для інструменталізації службових повноважень, що актуалізує посилення правових гарантій і прозорих процедур захисту прав військовозобов'язаних [3].

В умовах соціальної нестабільності, економічної кризи та інституційної слабкості держави корупція набуває системного характеру й дедалі частіше вражає самі органи, покликані забезпечувати закон-

ність. Така ситуація не лише підриває довіру до влади й принцип верховенства права, а й свідчить про глибшу проблему – деформацію правової свідомості, за якої протиправна поведінка поступово нормалізується, а корупційні практики сприймаються як допустимий або навіть ефективний спосіб досягнення цілей [8].

**Мега статі** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження деформації правової свідомості військовослужбовців як психологічного чинника їх схильності до корупційної поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь військовослужбовці, яких було розподілено на дві групи залежно від наявності досвіду залученості до корупційних практик. До першої групи увійшли особи з відповідним досвідом, у кількості 28 осіб, до другої, військовослужбовці, які не мали такого досвіду у кількості 38 осіб. Загальна чисельність вибірки становила 66 осіб. Для емпіричного вивчення особливостей правосвідомості застосовувався психодіагностичний інструментарій – опитувальник «Ставлення до права» результати якого наведені в таблиці 1.

Результати дослідження свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за окремими видами ставлення до права.

У військовослужбовців з досвідом корупційної залученості зафіксовано значно вищі показники правового реалізму ( $7.33 \pm 0.49$ ) порівняно з групою без корупційного досвіду ( $3.54 \pm 0.21$ ),  $t = 7.11$  при  $p \leq 0.001$ . Підвищений рівень правового реалізму відображає схильність сприймати право не як самодостатню цінність і моральний імператив, а як функціональний інструмент, ефективність якого оцінюється залежно від конкретних обставин, вигоди чи доцільності.

У психологічному плані це може означати переорієнтацію з внутрішнього нормативного контролю на ситуативно зумовлені стратегії поведінки. Правові норми в такому випадку розглядаються як гнучкі правила, які можуть інтерпретуватися, обмежуватися або ігноруватися залежно від контексту, рівня контролю та можливих наслідків. Подібна прагматизація правосвідомості знижує абсолютність вимоги дотримання закону й допускає варіативність поведінки в межах особистісно прийнятної вигоди.

Крім того, підвищений правовий реалізм може бути пов'язаний із розвитком когнітивних механізмів виправдання, коли суб'єкт не заперечує існування правових норм, але інтерпретує їх як умовні та такі, що підлягають корекції з огляду на «реальні обставини». У такій моделі право втрачає морально-ціннісне підґрунтя і трансформується в регулятивний ресурс, яким можна оперувати відповідно до власних інтересів. Це створює психологічне підґрунтя для толерантності до порушень і узгоджується з даними щодо деформації моральних установок у групі з корупційним досвідом.

У групі без корупційного досвіду виявлено вищі показники правового скептицизму ( $2.62 \pm 0.29$ ) порівняно з групою військовослужбовців з корупційним досвідом ( $1.45 \pm 0.17$ ),  $t = 3.48$  при  $p \leq 0.01$ . Це може означати раціонально-аналітичне ставлення до правової системи, без заперечення її цінності. Така позиція відображає рефлексивність і здатність розрізнити ідеальну модель права та його практичну реалізацію, що не обов'язково пов'язане з правопорушеннями.

Показники правового конформізму вищі у військовослужбовців з корупційним досвідом ( $2.53 \pm 0.28$ ) порівняно з другою групою ( $1.89 \pm 0.23$ ), що не мають такого досвіду, однак відмінності статистично незначущі. Це може вказувати на орієнтацію на групові норми та професійне середовище, що потенційно пов'язано з феноменом корупційного корпоративізму, коли поведінка регулюється не формальним правом, а неформальними правилами колективу.

Більш виражений правовий цинізм спостерігається у групі військовослужбовців з корупційним досвідом ( $-3.17 \pm 0.39$ ) порівняно з групою без досвіду ( $-2.38 \pm 0.28$ ), однак статистично значущих відмінностей не встановлено. Вищі показники правового цинізму у військовослужбовців з корупційним досвідом можуть свідчити про недовіру до справедливості правових норм та сприйняття їх як декларативних або вибіркових. Це створює психологічне підґрунтя для раціоналізації неправомірної поведінки.

Показники правового фетишизму вищі (менш негативні) у групі військовослужбовців без корупційного досвіду ( $-6.74 \pm 0.36$ ) порівняно з першою

Таблиця 1

**Показники видів ставлення до права у військовослужбовців з різним досвідом залученості до корупційних практик**

Види ставлення до права	Мають корупційний досвід	Не мають корупційного досвіду	t	p
Правовий реалізм	$7.33 \pm 0.49$	$3.54 \pm 0.21$	7.11	0.001
Правовий скептицизм	$1.45 \pm 0.17$	$2.62 \pm 0.29$	3.48	0.01
Правовий конформізм	$2.53 \pm 0.28$	$1.89 \pm 0.23$	1.77	–
Правовий цинізм	$-3.17 \pm 0.39$	$-2.38 \pm 0.28$	1.65	–
Правовий фетишизм	$-7.85 \pm 0.47$	$-6.74 \pm 0.36$	1.87	–
Правовий інфантілізм	$1.86 \pm 0.18$	$2.36 \pm 0.37$	1.22	–
Правовий ідеалізм	$-4.08 \pm 0.31$	$-6.73 \pm 0.52$	4.38	0.001
Правовий нігілізм	$-3.77 \pm 0.19$	$-2.85 \pm 0.27$	2.12	0.05

групою ( $-7.85 \pm 0.47$ ), проте відмінності не є статистично значущими. Це свідчить про відсутність надмірної абсолютизації права та збереження реалістичного ставлення до його функцій.

Вищі показники правового інфантилізму зафіксовано у військовослужбовців без корупційного досвіду ( $2.36 \pm 0.37$ ), однак різниця не досягає рівня статистичної значущості. Таки результати правового інфантилізму у групі без корупційного досвіду можуть відображати більшу орієнтацію на зовнішні норми та очікування.

Статистично значущі відмінності встановлено за шкалою правового ідеалізму: у військовослужбовців без корупційного досвіду показники значно більші ( $-6.73 \pm 0.52$ ) порівняно з групою з корупційним досвідом ( $-4.08 \pm 0.31$ ),  $t = 4.38$  при  $p \leq 0.001$ . Це свідчить про сприйняття права як моральної цінності, орієнтацію на справедливість, законність і нормативність поведінки. Такий тип правосвідомості пов'язаний із внутрішнім прийняттям правових норм.

У військовослужбовців з досвідом корупційних практик зафіксовано більш виражений правовий нігілізм ( $-3.77 \pm 0.19$ ) порівняно з другою групою ( $-2.85 \pm 0.27$ ),  $t = 2.12$  при  $p \leq 0.05$ , що вказує на схильність до заперечення значущості правових норм. Більш виражений правовий нігілізм, відображає тенденцію до зниження суб'єктивної значущості правових норм та скептичного ставлення до їх обов'язковості. Така позиція може проявлятися у сприйнятті права як формальної, декларативної або вибірково застосовуваної системи регуляції, яка не має внутрішньої моральної цінності. У психологічному вимірі правовий нігілізм пов'язаний із послабленням внутрішніх нормативних обмежень, зниженням рівня правової ідентифікації та дистанціюванням від принципу законності як особистісно значущого орієнтира.

Подібна установка може виконувати функцію когнітивної раціоналізації, тобто слугувати механізмом внутрішнього виправдання неправомірних дій через перекидання відповідальності на «систему», обставини або недосконалість правових інститутів. У цьому контексті правовий нігілізм не лише відображає ставлення до права, але й виступає психологічною передумовою толерантності до порушень, оскільки зменшує інтенсивність морального конфлікту між особистою вигодою та вимогами правових норм.

Отже, отримані результати засвідчили наявність істотних відмінностей у структурі правосвідомості військовослужбовців залежно від досвіду залученості до корупційних практик, що свідчить про її часткову деформацію у групі з корупційним досвідом. Виявлені особливості вказують на трансформацію нормативно-ціннісних орієнтирів і зміну характеру правової регуляції поведінки.

Військовослужбовці з досвідом корупційної залученості демонструють поєднання підвищеного правового реалізму та більш вираженого правового нігілізму, що відображає інструменталізацію права, зниження його внутрішньої нормативної значущості та схильність розглядати правові норми як ситуативно застосовувані. Така конфігурація показників свідчить про ослаблення ціннісного прийняття права та зміщення акценту з внутрішнього морального контролю на прагматичні міркування.

Натомість військовослужбовці без корупційного досвіду характеризуються більш вираженим правовим ідеалізмом у поєднанні з рефлексивним ставленням до функціонування правової системи, що відображає збереження нормативно-ціннісної моделі правосвідомості.

Тенденції до підвищеного правового конформізму та цинізму у групі з корупційним досвідом можуть свідчити про вплив професійного середовища й неформальних групових норм, які поступово витісняють формально-правові регулятори поведінки.

**Висновки.** Особливості правової свідомості військовослужбовців пов'язані з їхнім досвідом залученості до корупційних практик. Виявлені відмінності свідчать про наявність деформацій у нормативно-ціннісній сфері осіб із корупційним досвідом, що проявляються в інструментальному сприйнятті права, послабленні його внутрішньої значущості та схильності до знецінення регулятивної ролі правових норм. Натомість у військовослужбовців без такого досвіду зберігається більш інтегрована модель правосвідомості, заснована на нормативному прийнятті права та рефлексивному ставленні до його функціонування. Таким чином, корупційна залученість пов'язана з деформацією правосвідомості, що проявляється у зниженні її ціннісно-нормативної складової та переорієнтації на інструментально-ситуативну модель правового мислення, яка створює психологічні передумови для виправдання та відтворення неправомірної поведінки.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Костюк І. Детермінанти протиправної поведінки у військовому середовищі. *Юридична психологія*. 2024. № 2 (35). С. 69-80 DOI: <https://doi.org/10.33270/03243502.69>
2. Ларіонова І.Т. Психологічні особливості корупційної поведінки правоохоронців (на прикладі військовослужбовців НГУ): дис. ... док. філ. за спец. 053 «Психологія»: Харків, 2023. 217 с.
3. Левкун Т. В. Механізми запобігання корупційним проявам при вирішенні питання про надання відстрочки від призову на військову службу під час мобілізації (в контексті взаємодії адвокатури із ТЦК та СП). *Наукові перспективи. СЕРІЯ «Державне управління»*. 2024. № 7(49). С. 397-411 DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7\(49\)-397-411](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49)-397-411)
4. Марусяк Т. С. Правосвідомість молоді у сучасному українському суспільстві: емпіричний вимір. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2021. Вип. 15. С. 35-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/VSO.2021.15.03>
5. Пархоменко Н.М., Тимошенко В.І. Детермінанти та наслідки деформації індивідуальної правосвідомості за негативних умов сучасного світу. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО*. 2024. Випуск 81, Ч. 1. С. 81-87. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.81.1.12>

6. Приймак В. А. Організаційно-правові засади запобігання корупції в органах військового управління дис. ... док. філ. за спец. 081 «Право» Київ, 2024. 261 с.
7. Резнік О. М., Горобець Н. С. Корупційні ризики залучення та використання міжнародної допомоги у сфері безпеки і оборони України. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2024. № 2. С. 507–512. DOI: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.02.86>
8. Тимошенко В. І. Індивідуальна правосвідомість і можливості реалізації ідеї верховенства права. *Соціологія права: науково-практичний журнал*. 2015. № 3-4. С. 85–89. URL: <http://www.soclaw.idpnan.kyiv.ua/archive/2015/3-4/18.pdf> (дата звернення 21.02.2026)
9. Хаджирадева С., Доценко Т. Правосвідомість в контексті розвитку професійно-службової кар'єри публічних службовців в умовах реформування державного управління. *Аспекти публічного управління*. 2023. Том 11 №4. С. 74-81. DOI: <https://doi.org/10.15421/152355>
10. Binetti M. N. Far from Home: The Impact of Corruption on Tactical Military Effectiveness. *Journal of Global Security Studies*. 2024. Vol. 9. №. 4. P. 1-21. DOI: <https://doi.org/10.1093/jogss/ogae044>

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Ташматов В. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»  
ORCID: 0000-0002-3786-9004*

**Залевська І. І.**

*кандидат політичних наук,  
доцент кафедри тактико-спеціальної  
та спеціальної фізичної підготовки*

*Одеського державного університету внутрішніх справ  
ORCID: 0000-00029764-1837*

**Левенталь Т. В.**

*студентка IV курсу спеціальності С4 «Психологія»*

*Національного університету «Одеська юридична академія»  
ORCID: 0009-0004-0305-751X*

## **ВПЛИВ МАСМЕДІА НА САМОСПРИЙНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **THE MASS MEDIA INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE SELF-PERCEPTION OF SOCIAL STATUS BY MODERN YOUTH AS AN ELEMENT OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR**

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на самосприйняття соціального статусу сучасної молоді. Актуальність дослідження зумовлена стрімкою цифровізацією суспільства, в умовах якої соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації на провідний фактор соціалізації та формування ідентичності. Обґрунтовано, що віртуальний простір має амбівалентну природу: з одного боку, він задовольняє потреби у приналежності та самовираженні, а з іншого – створює ризики для ментального здоров'я через трансляцію нереалістичних стандартів успіху («успішний успіх») та викривлення «Я-концепції».

Метою роботи стало вивчення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та задоволеністю соціальним статусом осіб молодого віку. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 40 респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик: «Методики діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман) та «Бергенської шкали залежності від соціальних мереж» (BSMAS). Застосовано методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона) для встановлення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

Результати діагностики засвідчили тривожні тенденції: у 30% респондентів виявлено високий рівень ризику формування інтернет-залежності, а більше половини вибірки (55%) демонструють ознаки соціальної фрустрованості різного ступеня вираженості. Це свідчить про поширеність серед молоді внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між бажаним та реальним соціальним становищем.

Ключовим результатом дослідження стало статистичне підтвердження наявності помітного прямого кореляційного зв'язку ( $r = 0,525$ ) між рівнем адикції від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості. Доведено, що надмірна залученість у споживання віртуального контенту активує механізм «висхідного соціального порівняння», коли молоді люди зіставляють своє повсякденне життя з ідеалізованими «фасадними» образами інших користувачів. Таке порівняння призводить до знецінення власних реальних досягнень, зниження самооцінки та зростання тривожності.

На основі отриманих даних окреслено основні психологічні мішені для профілактичної роботи з молоддю. Наголошено, що зниження рівня соціальної напруги можливе через формування навичок цифрової гігієни, розвиток критичного мислення (медіаграмотності) та усвідомлення різниці між віртуальною самопрезентацією та реальним життям. Визначено перспективи подальших досліджень у контексті вивчення гендерних особливостей цифрової соціалізації та впливу різних типів контенту на самооцінку особистості.

**Ключові слова:** соціальні мережі, соціальна фрустрованість, адиктивна поведінка, інтернет-залежність, соціальний статус, самосприйняття, соціальне порівняння, студентська молодь, цифрова гігієна, ментальне здоров'я.

The article carries out a theoretical and empirical analysis of the problem of the influence of social networks on the self-perception of the social status of modern youth. The relevance of the study is due to the rapid digitalization of society, in which social networks have been transformed from a communication tool into a leading factor in socialization and identity formation. It is substantiated that the virtual space has an ambivalent nature: on the one hand, it satisfies the needs for



belonging and self-expression, and on the other hand, it creates risks for mental health through the broadcast of unrealistic standards of success ("successful success") and distortion of the "self-concept".

The purpose of the work was to study the relationship between the level of dependence on social networks and satisfaction with the social status of young people. The empirical study was conducted on a sample of 40 respondents using standardized psychodiagnostic methods: "Methods for diagnosing the level of social frustration" (L. Wasserman) and "Bergen Scale of Social Media Addiction" (BSMAS). Methods of mathematical statistics (Pearson correlation analysis) are applied to establish the strength and direction of the relationship between the variables under study.

The results of the diagnostics showed alarming trends: 30% of respondents found a high level of risk of Internet addiction, and more than half of the sample (55%) showed signs of social frustration of varying severity. This indicates the prevalence of intrapersonal conflicts among young people associated with the discrepancy between the desired and real social position.

The key result of the study was statistical confirmation of the presence of a noticeable direct correlation ( $r = 0.525$ ) between the level of addiction from social networks and the level of social frustration. It has been proven that excessive involvement in the consumption of virtual content activates the mechanism of "upward social comparison", when young people compare their daily lives with idealized "façade" images of other users. Such a comparison leads to the devaluation of one's own real achievements, a decrease in self-esteem and an increase in anxiety.

Based on the data obtained, the main psychological targets for preventive work with young people are outlined. It is emphasized that reducing the level of social tension is possible through the formation of digital hygiene skills, the development of critical thinking (media literacy) and awareness of the difference between virtual self-presentation and real life. Prospects for further research in the context of studying gender features of digital socialization and the influence of various types of content on individual self-esteem have been identified.

**Key words:** social networks, social frustration, addictive behavior, Internet addiction, social status, self-perception, social comparison, student youth, digital hygiene, mental health.

**Постановка проблеми.** В умовах стрімкої цифровізації сучасного суспільства соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації на потужний фактор соціалізації, що суттєво впливає на формування особистості. Для молоді віртуальний простір став не лише середовищем для спілкування, але й ключовим майданчиком для самопрезентації, оцінки власної успішності та побудови соціальних зв'язків. Проте цей процес має зворотний бік: постійна трансляція ідеалізованих образів життя («успішного успіху») у соціальних мережах створює специфічний психологічний тиск. Молоді люди, порівнюючи своє реальне життя з віртуальними конструктами, часто відчують незадоволення власними досягненнями, що призводить до зростання соціальної напруги. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю емпіричного вивчення психологічних механізмів впливу активності в соціальних мережах на суб'єктивну оцінку власного соціального статусу, що є необхідною передумовою для підтримки емоційної стійкості та ментальної рівноваги молоді в сучасному медіапросторі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема впливу цифрового простору є предметом наукових дискусій. І. С. Нохріна та О. В. Шевчук розглядають соцмережі як амбівалентний чинник: вони сприяють комунікації, але водночас формують нереалістичні уявлення про успіх, провокують стрес та зниження самооцінки через механізм соціального порівняння [7, с. 46–48; 12, с. 98]. А. В. Грекова зі співавторами наголошують, що порівняння власного життя з ідеалізованими образами викликає почуття меншовартості та загрожує реальній соціальній інтеграції [1, с. 7–8].

Механізми самопрезентації аналізують О. Сергєєнкова, О. Столярчук та О. Коханова, вказуючи на конфлікт між ідеальним віртуальним образом та реальною «Я-концепцією» [9, с. 2809]. А. Мгалоблішвілі додає, що за високою активністю в мережі часто приховуються депресивні стани та нарцисичні

тенденції, особливо у контексті стандартів краси [3, с. 201–205].

О. Ю. Романенкова фокусується на загрозах дисморфобії та залежності від зовнішнього схвалення в умовах «культури лайків» [8, с. 82–84], а В. В. Шаніна вказує на фізіологічні наслідки (порушення сну) через невдоволення власним тілом [11, с. 770]. Окрему увагу приділено феномену FOMO: Е. Големб'ювська пов'язує його зі зниженням самооцінки [1, с. 50–56], а А. Камінська – з неконструктивним подоланням тривоги під час війни [5, с. 458].

Патологічні аспекти та механізми адикції розглядають О. Федорців [10] та М. Гріффітс (біопсихосоціальна модель). І. Ломачинська акцентує на необхідності «цифрової гігієни» для збереження ментального здоров'я [2, с. 94–99]. Методологічною основою вимірювання невдоволення статусом у нашому дослідженні слугує концепція соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана.

Аналіз наукових джерел підтверджує, що соціальні мережі суттєво впливають на психологічне благополуччя молоді, провокуючи зниження самооцінки та підвищення тривожності. Водночас питання взаємозв'язку між рівнем залежності від соцмереж та суб'єктивною задоволеністю соціальним статусом (у контексті розриву між віртуальною та реальною самопрезентацією) залишається недостатньо вивченим емпірично, що зумовлює необхідність даного дослідження.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу рівня залежності від соціальних мереж на задоволеність соціальним статусом осіб молодого віку.

*Об'єктом дослідження* є соціально-психологічні особливості задоволеності соціальним статусом людей молодого віку.

*Предметом дослідження* є вплив активності та залежності від соціальних мереж на рівень задоволеності соціальним статусом у молодому віці.

*Гіпотеза дослідження* базується на припущенні, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості: чим вища залученість особистості у віртуальний простір, тим нижчим є рівень її задоволеності реальним соціальним статусом.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези було застосовано комплекс *методів*: теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми; емпіричні: психодіагностичний метод із використанням стандартизованих методик:

1) «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман) – для оцінки ступеня незадоволеності соціальними досягненнями;

2) «Бергенська шкала залежності від соціальних мереж» (BSMAS) – для визначення рівня адиктивної поведінки;

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона  $r$ ) для встановлення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

Вибірку склали 40 осіб молодого віку.

*Елементи наукової новизни одержаних результатів* полягають у тому, що вперше на емпіричному рівні встановлено та математично доведено наявність помітного прямого кореляційного зв'язку ( $r = 0,525$ ) між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості у сучасної української молоді; уточнено психологічні механізми впливу віртуального простору на самосприйняття особистості, зокрема роль соціального порівняння як чинника зниження задоволеності реальним статусом; дістало подальшого розвитку розуміння феномену «цифрового розриву» між віртуальною самопрезентацією та реальною «Я-концепцією» як джерела внутрішньоособистісної напруги.

*Практичне значення одержаних результатів.* Зібрані емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами для діагностики та профілактики інтернет-залежності серед молоді. Результати дослідження слугуватимуть підґрунтям для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на формування цифрової гігієни та гармонізацію віртуального і реального статусу особистості, а також для просвітницької діяльності у сфері медіапсихології.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження проводилося дистанційно з використанням Google Forms. Вибірку склали 40 осіб молодого віку (студентська молодь). Дослідницька процедура передбачала послідовне вимірювання двох ключових параметрів: рівня соціальної фрустрованості (як показника невдоволення своїм статусом) та рівня адикції від соціальних мереж.

На першому етапі було здійснено діагностику за методикою Л. Вассермана. Аналіз отриманих даних дозволив виявити загальну тенденцію до соціальної напруженості у досліджуваній вибірці. Варто зазначити, що у жодного з респондентів не було зафіксовано «відсутності фрустрованості» або «дуже низького» її рівня, що свідчить про тотальну наявність певного невдоволення соціальними досягненнями серед сучасної молоді.

Таблиця 1. містить узагальнені результати психологічного обстеження респондентів за методикою Л. Вассермана, де вимірювався рівень соціальної фрустрованості [6].

Отже, 55% респондентів (сумарно групи з показниками вище 2 балів) демонструють ознаки вираженого невдоволення своїм соціальним статусом, що проявляється у переживанні невідповідності між бажаним та реальним становищем у суспільстві.

На другому етапі дослідження за допомогою Бергенської шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS) було оцінено ступінь залученості молоді у віртуальний простір. Результати засвідчили високу поширеність адиктивних тенденцій.

Результати діагностики залежності від соціальних мереж, відображені у таблиці 2, що демонструють тривожну тенденцію серед досліджуваної молоді.

Ключовим завданням дослідження була перевірка гіпотези про взаємозв'язок між виявленими показниками. Для цього було застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона,  $r$ ).

У результаті математичної обробки даних встановлено емпіричне значення коефіцієнта кореляції:  $r = 0,525$

Згідно зі шкалою Чеддока, отриманий результат свідчить про наявність помітного (значного) прямого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості. Пози-

Таблиця 1

**Результати психологічного обстеження респондентів за методикою Л. Вассермана**

Рівень соціальної фрустрованості	Інтервал балів	Кількість осіб (абс.)	Кількість осіб (%)
Відсутність фрустрованості	0,0 – 0,50	0	0,0%
Дуже низький рівень	0,51 – 1,49	0	0,0%
Знижений рівень	1,50 – 1,99	18	45,0%
Невизначений (помірний) рівень	2,00 – 2,49	11	27,5%
Помірний (з тенденцією до підвищеного)	2,50 – 2,99	8	20,0%
Підвищений рівень	3,00 – 3,49	3	7,5%
Дуже високий рівень	3,50 – 4,00	0	0,0%
Всього	—	40	100%

Таблиця 2

## Розподіл респондентів за рівнем залежності від соціальних мереж (за методикою BSMAS)

Рівень залежності	Інтервал балів	Кількість осіб (абс.)	Кількість осіб (%)
Низький рівень	6 – 12	11	27,5%
Середній рівень (помірне користування)	13 – 18	17	42,5%
Високий рівень (ризик залежності)	19 – 30	12	30,0%
Всього	—	40	100%

тивний знак кореляції вказує на те, що зі зростанням часу перебування у соціальних мережах та підвищенням емоційної значущості віртуального життя закономірно зростає і рівень незадоволеності реальним соціальним статусом.

Отримані дані емпірично підтверджують теоретичні положення про деструктивний вплив механізму «висхідного соціального порівняння». Споживання контенту, що транслює ідеалізовані образи успіху, краси та матеріального благополуччя, актуалізує у молодих людей почуття відносної депривації. Студенти з високим рівнем залежності схильні частіше порівнювати свій реальний, повсякденний досвід із «фасадним» життям інфлюенсерів, що призводить до знецінення власних досягнень та зростання соціальної фрустрації.

Виявлена закономірність дозволяє стверджувати, що надмірна залученість у соціальні мережі виступає вагомим фактором зниження суб'єктивного благополуччя молоді, що актуалізує необхідність впровадження профілактичних програм.

**Висновки.** Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що соціальні мережі в умовах цифровізації суспільства виступають провідним інститутом соціалізації, який суттєво трансформує самосприйняття молоді. Виявлено амбівалентну природу цього впливу: задовольняючи потребу в комунікації та приналежності, віртуальний простір водночас формує викривлені стандарти успішності, що провокує внутрішньоособистісні конфлікти.

Емпіричні дані засвідчили тривожну тенденцію: у 30% респондентів діагностовано високий рівень залежності від соціальних мереж, а більше половини вибірки демонструють ознаки соціальної фрустрації. Це підтверджує, що значна частина студентської молоді використовує віртуальну реальність як механізм компенсації невдоволення реальним життям, що лише поглиблює проблему.

Ключовим результатом роботи стало статистичне підтвердження гіпотези: встановлено наявність помітного прямого кореляційного зв'язку ( $r = 0,525$ ) між рівнем адикції від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрації. Доведено, що надмірна залученість у споживання ідеалізованого контенту активує механізм «висхідного соціального порівняння», внаслідок чого молоді люди знецінюють власні реальні досягнення.

Практична значущість одержаних результатів полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження у закладах вищої освіти комплексних психофілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок цифрової гігієни, критичного мислення та гармонізацію віртуального і реального «Я-образу».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у вивченні гендерних особливостей впливу соціальних мереж на задоволеність соціальним статусом (аналіз відмінностей у механізмах самопрезентації юнаків та дівчат) та здійсненні порівняльного аналізу впливу різних типів соціальних платформ (наприклад, візуально-орієнтованих, як Instagram/TikTok, проти текстово-орієнтованих) на рівень соціальної фрустрації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Gołębiowska E. The influence of social networks on the social and emotional state of young people. *Osvitohiia*. 2024. Vol. 13, no. 13. P. 50–58. URL: <https://doi.org/10.28925/2412-124x.2024.13.5>
2. Lomachinska I., Volynets I., Khrypko S. Socio-Psychological aspects of students' digital health in the context of digital age challenges. *Educological discourse*. 2025. Vol. 50, no. 3. P. 94–106. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>
3. Mgaloblishvili A. Psychology of the use of social internet networks by modern ukrainian users. *"Scientific notes of the University" KROK*. 2023. No. 2. P. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>
4. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді / А. В. Грекова та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 6–11. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.15334>
5. Камінська А. Синдром втрачених можливостей (fomo) серед української молоді в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-456-467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-456-467)
6. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. Вассерман) (Відповіді). 2026. URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HQakPPhxZeNwsud5uQVnZLhWeVbex6j-nSgTr8U4jxE/edit?usp=sharing>
7. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. № 1. С. 46–53. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-7>
8. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82–85. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14>
9. Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О. Психологічні аспекти самопрезентації особистості засобами цифрової візуалізації. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 11(65). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2807-2818](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2807-2818)
10. Федорців, О., Чорномидз, А., Чорномидз, І., & Чорномидз, Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(3). 2025. URL: <https://doi.org/10.26766/pmpg.v10i3.646>

11. Шаніна В. В. Вплив соціальних мереж на здоров'я підлітків. В. В. Шаніна, О. Ф. Ставицька, П. О. Трегуб. Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки : матеріали VII Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 22 листопада, 2024 рік. ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 770–771.

12. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 1. С. 98–101. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>

Дата першого надходження статті до видання: 14.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

Уніятів С. М.

*аспірант кафедри соціології та психології**Навчально-наукового інституту № 5**Харківського національного університету внутрішніх справ**ORCID: 0009-0009-6196-6187*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEVIANT BEHAVIOUR OF MILITARY SERVANTS

Проведений аналіз досліджень, присвячених питанням девіантної та делінквентної поведінки серед військовослужбовців, показує, що характер поведінкових відхилень у військових в умовах війни суттєво відрізняється від тих, які спостерігаються в мирний час. Досвід країн, які перебували у воєнних конфліктах, свідчить, що значне зростання насильства у протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого збройного конфлікту, так і після його завершення. Психологічні наслідки, спричинені жорстокими воєнними подіями, виходять за межі звичних проявів посттравматичного стресу чи почуття провини та можуть набувати різноманітних форм важких поведінкових порушень як на полі бою, так і в повоєнний час. Девіантна/делінквентна поведінка на війні має свої специфічні форми проявів: дезертирство, залишення місця служби і поля бою, мародерство, самоушкодження з метою уникнення служби, акти непокори та прояви трансгресивної поведінки, військові сексуальні травми, мужолозтво, насильство проти дітей і жінок на ворожих територіях, суїциди і аддиктивна поведінка як наслідок бойової травматизації тощо. У цьому контексті важливо розуміти, які саме чинники визначають поведінку комбатантів під час збройних конфліктів, адже сама насильницька природа війни створює передумови для вчинення злочинів. Розлади поведінки військовослужбовців рідко виникають з однієї причини, зазвичай у поясненнях їх девіантних поведінкових проявів йдеться про внесок і взаємний вплив кількох факторів. Виокремлені вітчизняними і зарубіжними дослідниками чинники девіантної поведінки військовослужбовців являють собою констеляцію різнопланових психологічних і ситуативних впливів, таких, як неуспішна адаптація до військових колективів, низький рівень нервово-психічної стійкості деяких військовослужбовців; надмірна бойова травматизація та тривале перебування на передовій; високий рівень бойових втрат у підрозділі; смерть та скалічення побратимів; спостереження наслідків злочинів супротивника; невпевненість у компетентності командира та недовіра командирю; збільшення алкоголізму і наркоманії серед бійців, військові сексуальні травми тощо.

**Ключові слова:** девіантна поведінка, делінквентна поведінка, військовослужбовці, моральне ушкодження, насильство, бойова травматизація, дезертирство, алкоголізм, наркотизм.

The conducted analysis of studies devoted to the issues of deviant and delinquent behaviour among military personnel shows that the nature of behavioural deviations in military personnel in war conditions differs significantly from those observed in peacetime. The experience of countries that have been in military conflicts shows that a significant increase in violence in confrontations leads to an increase in cases of domestic violence, violence against women and children both during the armed conflict itself and after its end. The psychological consequences caused by brutal military events go beyond the usual manifestations of post-traumatic stress or guilt and can take various forms of severe behavioural disorders both on the battlefield and in the post-war period. Deviant/delinquent behaviour in war has its own specific forms of manifestation: desertion, abandonment of the place of service and the battlefield, looting, self-harm to avoid service, acts of disobedience and manifestations of transgressive behaviour, military sexual trauma, machismo, violence against children and women in enemy territories, suicides and addictive behaviour as a result of combat traumatization, etc. In this context, it is important to understand what factors determine the behaviour of combatants during armed conflicts, because the very violent nature of war creates the prerequisites for committing crimes. Behavioural disorders of military personnel rarely arise for a single reason; usually, explanations of their deviant behavioural manifestations refer to the contribution and mutual influence of several factors. The factors of deviant behaviour of military personnel identified by domestic and foreign researchers represent a constellation of diverse psychological and situational influences, such as unsuccessful adaptation to military groups, low level of neuropsychic stability of some military personnel; excessive combat traumatization and prolonged stay on the front line; high level of combat losses in the unit; death and mutilation of comrades; observation of the consequences of the enemy's atrocities; uncertainty in the commander's competence and distrust of the commander; increase in alcoholism and drug addiction among soldiers, military sexual trauma, etc.

**Key words:** deviant behaviour, delinquent behaviour, military personnel, moral injury, violence, combat trauma, desertion, alcoholism, drug addiction.

**Постановка проблеми.** У будь-якому суспільстві девіантна поведінка охоплює широкий спектр типів, від так званої «ексцентричної» поведінки, що визначається «незвичними» жестами, особливим одягом

та розладами поведінки, до дисфункціональної або зміненої поведінки, що стосується сфери делінквентності, субкультур та контркультур, девіантних або маргінальних. У ракурсі військової специфіки



явища девіантності та маргінальності мають низку специфічних рис. Військова установа та військовий колектив являють собою людські групи з власними традиціями, специфічними культурними нормами, з певним соціальним статусом, з особливостями озброєння та однострою, але і з труднощами та обмеженнями, які нелегко подолати людині, що звикла до цивільного життя. Потрапляючи до армійського середовища, людина має відмовитися від певних звичок, ставлень, цінностей та інтересів, щоби постійно набувати нових, прийнятих та важливих у новій соціальній групі. Процес інтеграції є дуже складним і відбувається на кількох різних рівнях – біологічному, фізіологічному, психічному. Далеко не всі, хто потрапляє до військових колективів здатні легко адаптуватися до нових умов життя. У випадках, коли адаптаційних ресурсів не вистачає, можуть проявлятися різного роду відхилення від загальноприйнятих норм поведінки. Проблема соціально-психологічної дезадаптації і проявів девіантної/делінквентної поведінки ще більше загострюється, коли мова йде про участь в бойових діях.

Спеціалізовані дослідження показують, що розлади поведінки військовослужбовців рідко виникають з однієї причини (монокаузальне пояснення). Зазвичай у поясненнях їх девіантних поведінкових проявів йдеться про внесок і взаємний вплив кількох факторів (багатокаузальне пояснення) [1,2,19,25].

У психології девіантна поведінка зазвичай трактується як сукупність дій чи окремі вчинки, що не відповідають загальноприйнятим у суспільстві соціальним нормам (правовим, етичним) чи стандартам психічного здоров'я. Проте, якщо мир розглядати як нормальний стан життя суспільства, то сама по собі війна вже виступає явищем, яке відхиляється від цієї норми [8]. Психологічні питання функціонування норми поведінки на війні, з одного боку, та специфіки проявів девіантної поведінки в екстремальних умовах несення служби – з іншого, на сьогодні залишаються відкритими і потребують додаткового дослідницького розгляду.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Військові установи є прикладом того, що соціолог Ірвінг Гоффман називав тотальним інститутом. Тотальні інститути за Гоффманом – це такі, де люди знаходяться у фіксованому місці як для несення служби, так і для проживання; такі, що певною мірою ізольовані від більш широкої спільноти [19]. «Військові мають жорсткі норми поведінки, які застосовуються через неформальні санкції серед усіх військовослужбовців та формально через професійні санкції» [13]. Окрім того, армія США, наприклад, має власний правовий кодекс, відомий як Єдиний кодекс військового правосуддя (UCMJ). UCMJ криміналізує поведінку, що розглядається більшістю національних систем кримінального правосуддя, включаючи зґвалтування, вбивство та крадіжку. UCMJ також криміналізує поведінку, яка може вважатися девіантною, але не злочинною в деяких суспільствах (наприклад, перебування в нетверезому стані на службі, содомія та перелюб), та в інших, де девіація/злочинність

визначається як така лише військовими (наприклад, непокора, самовільна відсутність та негідна поведінка) [13]. Ефективність військових операцій залежить від дисципліни, включаючи беззаперечне дотримання правил та повагу до чіткої та жорсткої ієрархії влади. Багато писаних і неписаних правил у військовій справі обертаються навколо виконання наказів. Jacob Bucher у роботі, присвяченій девіаціям у мілітарному середовищі, пише, що одна зі статей UCMJ – це «невиконання наказу чи розпорядження». Це ж значення проглядається в інших статтях, включаючи самовільне залишення місця служби, дезертирство, непокору, зневагу/неповагу до офіцерів та заколот. Правила чіткі: солдат повинен поважати установу та її процеси, і будь-яка поведінка, яка відхиляється від цих очікувань, буде негативно санкціонована [13]. Окрім того, Jacob Bucher зазначає, що тотальний інститут військової справи визначає не лише прийнятну поведінку, а й прийнятну ідентичність. Військовослужбовців можуть карати за недотримання правил щодо довжини волосся, за волосся на обличчі, порушення форми та одягу. Військовослужбовців також можуть санкціонувати за загальні порушення, такі як неправомірна поведінка, погана поведінка, перебування на службі в нетверезому стані тощо [13].

Психологічні чинники девіантної поведінки учасників бойових дій ставали предметом наукових пошуків вітчизняних дослідників: С.С.Коваленка [2], О. С. Колесніченка, Я. В. Мацегори та І. І. Приходька [3,6], А. М. Романишина та Т. М. Мацевка [8], Н. О. Опанасенка [7], А.О. Худавердової [9] та ін. Н. О. Опанасенко, досліджуючи делінквентну поведінку військовослужбовців, висвітлює її соціально-психологічну детермінацію в умовах дій психотравмуючих факторів сучасного бою [7, с.191.] Автор пише, що «делінквентні девіації в бойових умовах проявляються переважно у формі вчинення військових кримінальних правопорушень, різних за своєю мотивацією. Такими є: делінквентні девіації, спрямовані на ухилення від участі в бойових діях; делінквентні девіації, пов'язані з агресивними проявами особистості та протиправними насильницькими формами поведінки; делінквентні девіації, пов'язані з недобросовісним ставленням до своїх службових обов'язків та вчинені через необережність; делінквентні девіації корисливої мотивації, спрямовані на одержання певної особистої вигоди» [7, с. 191 ].

Анна Худавердова зазначає, що війна є глибоко трагічним і руйнівним явищем, яке змушує людей, що в мирному житті є цілком «нормальними», братися до взаємного знищення. Особи, які пройшли через полон, катування або втрату побратимів, вже ніколи не дивитимуться на світ так, як раніше. Вони переживають глибокі зміни у своїх уявленнях про допустиме і недопустиме під час війни, а також про злочин і покарання [9]. Екстремальні екзистенційні випробування докорінно впливають на ставлення до того, що відбувається, і трансформують систему цінностей кожної людини. У цьому контексті важливо розуміти, які саме чинники відіграють ключову роль

у формуванні поведінки комбатантів у ході збройного конфлікту, адже війна сама по собі створює умови, що сприяють вчиненню злочинів [9].

**Мета статі** – на основі аналізу зарубіжних наукових студій та вітчизняних психологічних досліджень виявити специфіку проявів і чинників девіантної поведінки військовослужбовців, у тому числі – в умовах воєнних дій.

**Виклад основного матеріалу.** На початку нового тисячоліття комбатанти західних держав практично постійно беруть участь у бойових діях у межах різних військових конфліктів. Так, у війні в Іраку (2003–2010) брали участь військові з 49 країн [5]. Міжнародний військовий контингент, що діяв на території Афганістану з 2001 року, становив 132 457 військовослужбовців з 48 країн [5]. У конфлікті в Сирії беруть участь щонайменше п'ятнадцять держав. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, належать до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень [4].

Досвід країн, які перебували у воєнних конфліктах, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого збройного конфлікту, так і після його завершення [5]. Після повернення з війни у В'єтнамі наклали на себе руки втричі більше ветеранів, ніж загинуло; третина ув'язнених в американських в'язницях тоді були учасниками війни у В'єтнамі [5].

Як свідчення серйозних розбіжностей і дисбалансу в системі взаємодії «особистість – військове середовище» Н.А. Дмитренко наводить численні випадки самогубств серед військовослужбовців [1]. Закордонні дослідники також приділили значну увагу науковим дослідженням, пов'язаним із проблемами суїцидальної поведінки серед військовослужбовців. [11, 12, 15, 20, 22, 23 та ін.]. Основними причинами самогубств серед військовослужбовців є моральна та бойова травматизація, труднощі адаптації до військової служби через недостатню підготовку перед призовом. Серед інших чинників – низький рівень психологічної готовності і мотивації у військових, проблеми у вихованні, що пов'язані з побутовими обставинами в родині, знуцанням та приниженнями з боку товаришів по службі, несприятливим моральним кліматом у певних військових колективах. Додатковий вплив мають надмірні фізичні та психічні навантаження, що виникають через неповну укомплектованість особового складу підрозділів, а також інші негативні аспекти військової діяльності [11, 12, 15, 20, 22, 23].

Найбільш розповсюдженими видами злочинів, що скоюють військовослужбовці і в умовах широкомасштабної агресії російської федерації проти України залишаються непокора, залишення місця несення служби та дезертирство [1, 8]. Ці правопорушення мали місце й в інших воєнних подіях. Так, за часи війни у В'єтнамі з армії США дезертували майже 43 особи з кожної тисячі воїнів. Тільки в період 2004–2006 років в американській армії зафіксовано

близько 5 тис. випадків дезертирства і звернень солдатів до урядів інших країн з проханням надати їм статус біженців, аби так вони могли уникнути кримінальної відповідальності у США. В усіх арміях світу вважають найсуворіших заходів (навіть розстріли), щоб запобігти цьому явищу та припинити його [6].

Одним з найбільш важливих чинників, що спонукає комбатантів до СЗЧ та дезертирства може виступати непрофесійна або аморальна чи протиправна поведінка командирів: прийняття некомпетентних оперативних і службових рішень, прагнення підтримувати військову дисципліну лише шляхом заборон; байдуже ставлення керівників до потреб і вимог підлеглих; безкарність, безконтрольність, безгосподарність тощо. *Невпевненість у компетентності командира та недовіра командирів* виступають одними з головних чинників у виявах непокори і дезертирства [3, с.78]. У дослідженні М. Worthen та J. Ahern показано, що 13% ветеранів OIF та OEF пояснювали свій гнів після перебування у бою та трансгресивними діями, зокрема – *зрадою командування* [26].

Дослідники часто використовують поняття моральної травми, моральної шкоди та трансгресії для пояснення особливостей поведінки людини на війні. Синдром моральної травми, або моральна шкода (*moral injury*), був введений для опису комплексу емоцій, зокрема почуття провини та сорому, які виникають у деяких ветеранів війни після конкретних дій, таких як вбивство, або через бездіяльність, наприклад, нездатність запобігти жорстоким вчинкам [16, 18, 20, 21]. Синдром моральної травми складається із «симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як нав'язливі спогади, емоційне заціпеніння та уникання, разом із побічними ефектами, такими як самотравмування, деморалізація та само ушкодження» [21, с. 700]. При чому трансформація особистості «може виникнути після першого вбивства ворога або після загибелі побратима. Первинна реакція на таку травму може бути зовні непомітною або супроводжуватися гострою психічною дезорганізацією» [22, 23]. Встановлено, що вбивство під час бою було пов'язане зі зловживанням алкоголем після перебування у бою серед ветеранів війни в Перській затоці [22, 23] та солдатів OIF. Участь у жорстоких злочинах або спостереження за ними пов'язували з вищим ризиком зловживання психоактивними речовинами після бойових дій серед ветеранів В'єтнаму [15] та солдат OIF [18].

Вражає велика кількість зарубіжних досліджень, що аналізують зв'язки між бойовою травматизацією та вживанням алкоголю, тютюну і наркотичних речовин у ветеранів майже всіх воєн після Другої світової [10, 14, 17, 20 та ін.]. G. Ames та C. Cunradi зазначають, що «пияцтво виступає ледь не загальноприйнятим звичаєм, який став частиною військової культури і використовувався для відпочинку, захоплення до виконання службово-бойових завдань, для послаблення міжособистісного напруження і сприяв згуртованості військового колективу» [10, с. 253]. Було встановлено, що збільшення вживання алко-

голю пов'язане із впливом бойових факторів, причому алкоголь частково використовується для допомоги у подоланні травмуючих подій як самолікування у разі проблем з психічним здоров'ям [10]. Н. А. Дмитренко, досліджуючи правопорушення учасників АТО, дійшла висновку, що частота психічних порушень та прояви девіацій корелюють з числом втрат (убитих, поранених) [1]. Алкоголь часто розглядається військовослужбовцями як спосіб подолання наслідків бойового стресу, а також як інструмент для полегшення переходу від напруженого бойового досвіду до спокійного повсякденного життя.

Jennifer Fillo з колегами [17] вивчали вплив військової сексуальної травми (ВСТ) – досвід сексуального насилля чи повторювані сексуальні домагання, які трапляються в ході служби, на зловживання алкоголем серед чоловіків-військовослужбовців резерву та Національної гвардії США. Зокрема, повідомляється, що 17,3 % опитаних військовослужбовців під час останнього воєнного розгортання мали ВСТ, що є надзвичайно високим показником [17].

S. Frankfurt і P. Frazier представляють огляд існуючих даних щодо поширеності участі у правопорушеннях або схильності до них серед військовослужбовців США під час різних воєнних кампаній [18]. Авторки зазначають, що численні когорти ветеранів операцій «Іракська свобода» (OIF) в Іраку та «Enduring Freedom» (OEF) в Афганістані загалом мають високий ризик стати учасниками правопорушень або жертвами таких дій. Високий рівень цього ризику, на думку дослідниць, зумовлений специфікою бойових дій, які відбувалися проти повстанців, що використовували партизанську тактику в містах і довколишніх районах [18].

Серед вибірки бойової піхоти повідомлялось, що приблизно 40–50% солдатів OIF та 65% морських піхотинців OIF брали участь у вбивствах противників під час бою. Крім того, 12–15% військовослужбовців бойової піхоти OIF і 28% морської піхоти OIF зазначали про випадки вбивств некомбатантів. Дослідження також піднімає питання ветеранів війни у В'єтнамі, які так само, як і ветерани OIF/OEF, мали досвід, пов'язаний із протиправними діями. Популяційні оцінки подібних дій були отримані завдяки репрезентативному національному дослідженню реадaptaції ветеранів В'єтнаму [18]. «Приблизно 41% чоловіків-ветеранів бойових дій у В'єтнамі зауважили, що вони вбили ворожого бійця, а 18% цих ветеранів описали, що інколи чи часто потрапляли в ситуації, коли вони вбивали ворожого комбатанта; 13% повідомили, що вони брали участь у ситуації, коли жінка, дитина чи літня людина були поранені або вбиті; і 7% повідомили, що вони особисто відповідалі за смерть в'єтнамського цивільного» [18]. Повторний аналіз даних NVVRS виявив, що «16% чоловіків-ветеранів бойових дій у В'єтнамі повідомили про участь у звірствах, а 35% повідомили, що були свідками звірств» [15].

Специфічною формою девіантної поведінки під час війни є насильство, спрямоване проти жінок

і дітей (зокрема на ворожій території), а також випадки мужолозтва. «Мужолозтво може бути застосованим і як насильницьке зниження статусу військовослужбовця за дійсності або вигадану провинку (наприклад, відмова від участі в бойових діях)» [8].

Наявні наукові розвідки доводять, що бойовий вплив та тривалість перебування на передовій достовірно збільшують ризик порушення правил, які підпадають під правила ведення бойових дій. Наприклад, як серед ветеранів OIF, так і серед ветеранів В'єтнаму більш тривале перебування в бойових умовах значною мірою корелювало з вбивством під час бою [22, 23, 24]. В Інструкції армії США з контролю за бойовим і оперативним стресом для командирів і солдатів (посібник COSC) зазначено, що «стресова поведінка, пов'язана з неправильною поведінкою» (наприклад, порушення правил ведення бойових дій) може бути реакцією на екстремальний бойовий і оперативний стрес, і що навіть високопідготовлені підрозділи можуть піддаватися більшому ризику *неправильної* поведінки, викликаній стресом після важкого бою, наприклад, вдаючись до «незаконної помсти, коли член підрозділу загинув у бою» [25, с. 1 – 4].

Науковці дійшли висновку, що «більш тривале перебування на передовій серед ветеранів війни у В'єтнамі корелювало з участю в жорстоких злочинах» і «завдаванням шкоди цивільному населенню» [16]. Farnsworth та його колеги також висловили припущення, що «втрати в бойових підрозділах можуть викликати сильні моральні емоції, такі як презирство, які збільшують ймовірність проявів жорстокого насильства» [16].

У роботі J. M. Currier з однодумцями з використанням даних NVVRS оцінювалися «зв'язки між причетністю до звірств, почуттям провини, пов'язаним із бойовими діями, суїцидальністю та зловживанням психоактивними речовинами у ветеранів В'єтнаму» [15]. Участь у жорстоких злочинах під час війни «прямо чи опосередковано (через посттравматичний стресовий розлад) виявилася пов'язаною зі зловживанням психоактивними речовинами та суїцидальністю після бойових дій, а також безпосередньо пов'язаною з почуттям провини в бою. Однак почуття провини, пов'язане з бойовими діями, не опосередковує зв'язок між участю в звірствах і наслідками, всупереч моделі моральної шкоди» [15].

D. W. Holowka з колегами досліджували жорстокості проти мирного населення, що були винчені членами 5-ї бойової бригади Страйкера, дислокованої поблизу Кандагару, Афганістан [20]. У засобах масової інформації було повідомлено, що підрозділ, про який йде мова, пережив важкі бойові події, у тому числі багато комбатантів було поранено або вбито під час бою [20]. Ще одним помітним відкриттям зазначених авторів став вплив на особистість ймовірності спостереження звірств, але не участі в них. Автори зазначають, що «коли людина навіть перебуває стороннім спостерігачем трансгресивних подій, вона знаходиться у континуумі насильства та під впливом факторів ризику» [20].

Таким чином, переважна більшість наукових досліджень констатує, що участь у важких воєнних подіях слід розглядати не лише як фактор ризику щодо фізичних чи психічних захворювань, але й як суттєвий чинник, який може сприяти скоєнню жорстоких злочинів як на полі бою, так і в повоєнний період. У зв'язку з цим командири мають приділяти особливу увагу підрозділам, які зазнають значного бойового стресу, а також залучати належні ресурси для психологічної діагностики, підтримки та лікування членів таких підрозділів. Це сприятиме запобіганню важким деструктивним проявам у майбутньому.

**Висновки.** Проблематика девіантної поведінки на війні є неоднозначною, складною для точного психологічного, етичного та правового аналізу і непопулярною як предмет психологічного дослідження. Девіантна/делінквентна поведінка на війні має свої специфічні форми проявів: дезертирство, залишення місця служби і поля бою, мародерство, самоушкодження з метою уникнення служби, акти непокори та прояви трансгресивної поведінки, військові сексуальні травми, мужолозтво, насильство проти дітей і жінок на ворожих територіях, суїциди і аддиктивна поведінка як наслідок бойової травматизації тощо. У цьому контексті важливо розуміти, які саме чинники визначають поведінку комбатантів під час збройних конфліктів, адже сама насильницька природа війни створює передумови для вчинення зло-

чинів. Розлади поведінки військовослужбовців рідко виникають з однієї причини, зазвичай у поясненнях їх девіантних поведінкових проявів йдеться про внесок і взаємний вплив кількох факторів. Виокремлені вітчизняними і зарубіжними дослідниками чинники девіантної поведінки військовослужбовців являють собою констеляцію різнопланових психологічних і ситуативних впливів, таких, як неуспішна адаптація до військових колективів, низький рівень нервово-психічної стійкості деяких військовослужбовців; надмірна бойова травматизація та тривале перебування на передовій; високий рівень бойових втрат у підрозділі; смерть та скалічення побратимів; спостереження наслідків злочинів супротивника; невпевненість у компетентності командира та недовіра команду; збільшення алкоголізму і наркоманії серед бійців, військові сексуальні травми тощо.

Проведений аналіз досліджень, присвячених питанням девіантної та делінквентної поведінки серед військовослужбовців, показує, що характер поведінкових відхилень у військових в умовах війни суттєво відрізняється від тих, які спостерігаються в мирний час. Психологічні наслідки, спричинені жорстокими воєнними подіями, виходять за межі звичних проявів посттравматичного стресу чи почуття провини та можуть набувати різноманітних форм важких поведінкових порушень як на полі бою, так і в повоєнний час.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дмитренко Н. А. Кримінологічна характеристика та запобігання злочинності у Збройних Силах України. Дис. доктора філософії. Херсонський державний університет, Херсон; Одеський державний університет внутрішніх справ, Одеса, 2020. 235с.
2. Коваленко Є.С. Психологічні чинники правової інтолерантності військовослужбовців. Дис...доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2024.285с.
3. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І., Лещенко С.В. Очікування щодо образу командира у військовослужбовців Національної гвардії України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. 1(60). С. 69-83.
4. Ломакін Г.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку в учасників бойових дій. Дис. канд. психол. н. Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2019. 212с.
5. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. *Юридична психологія*. 2019. №1 (24). С. 32-38. doi: <https://doi.org/10.33270/03192401.32>
6. Мацегора Я.В., Колесніченко О.С., Приходько І.І. Особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій з порушенням моральної нормативності. *Честь і закон*. 2023. 2(85). С. 109-119 <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/2/85/282630>
7. Опанасенко Н. О. Особливості делінквентної поведінки військовослужбовців в бойових умовах // *Науковий вісник публічного та приватного права* : зб. наук. пр. / НДІ публіч. права. Київ, 2022. № 4. С. 191–196. – DOI: <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2022.4.32>
8. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посібн. / А. М. Романишин, Т. М. Мацегора [та ін.]. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. 174 с.
9. Худавердова, А. О. Соціально-правові уявлення про злочин як чинник девіантної поведінки військовослужбовців: дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. 269 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/7957142c-3551-43d2-b045-7c8b8ea494b7>
10. Ames G., & Cunradi C. Alcohol use and preventing alcohol-related problems among young adults in the military. *Alcohol Research & Health*, 2004-2005. 28(4). 252–257.
11. Bryan, A., Bryan, C., Morrow, C., Etienne, N., & Ray-Sannerud, B. (2014). Moral injury, suicidal ideation, and suicide attempts in a military sample. *Traumatology*, 20, 154 –160. <http://dx.doi.org/10.1037/h0099852>
12. Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., Morrow, C. E., & Etienne, N. (2013). Guilt is more strongly associated with suicidal ideation among military personnel with direct combat exposure. *Journal of Affective Disorders*, 148, 37– 41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.044>
13. Bucher Jacob. Military Deviance. In: *Encyclopedia of Social Deviance*. <https://sk.sagepub.com/ency/edvol/encyclopedia-of-social-deviance/chpt/military-deviance#>
14. Clarke, D. M., & Kissane, D. W. (2002). Demoralization: Its phenomenology and importance. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 733–742. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01086.x>
15. Currier, J. M., Holland, J. M., Jones, H. W., & Sheu, S. Involvement in abusive violence among Vietnam veterans: Direct and indirect associations with substance use problems and suicidality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2014. 6, 73–82. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032973>

16. Farnsworth, J., Drescher, K., Nieuwsma, J., Walser, R., & Currier, J. The role of moral emotions in military trauma: Implications for the study and treatment of moral injury. *Review of General Psychology*, 2014, 18, 249–262. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000018>
17. Fillo Jennifer, Sarah Cercone Heavey, D. Lynn Homish, Gregory G. Homish. Deployment-Related Military Sexual Trauma Predicts Heavy Drinking and Alcohol Problems Among Male Reserve and National Guard Soldiers. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 42. Vol. 1 (2018): 111–119. DOI: 10.1111/acer.13528
18. Frankfurt, S., & Frazier, P. A Review of Research on Moral Injury in Combat Veterans. *Military Psychology*, 28(5), 318–330. <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000132>
19. Goffman, E. *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. 1974. Harvard University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1975-09476-000>
20. Holowka, D. W., Wolf, E. J., Marx, B. P., Foley, K. M., Kaloupek, D. G., & Keane, T. M. (2012). Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities. *Psychology of Violence*, 2, 260–272. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026903>
21. 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*, 29, 2009. 695–706. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr>
22. Maguen, S., Luxton, D. D., Skopp, N. A., Gahm, G. A., Reger, M. A., Metzler, T. J., & Marmar, C. R. Killing in combat, mental health symptoms, and suicidal ideation in Iraq war veterans. *Journal of Anxiety Disorders*, 2011, 25, 563–567. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.01.003>
23. Maguen, S., Metzler, T. J., Bosch, J., Marmar, C. R., Knight, S. J., & Neylan, T. C. (2012). Killing in combat may be independently associated with suicidal ideation. *Depression and Anxiety*, 29, 918 – 923. <http://dx.doi.org/10.1002/da.21954>
24. Shay, J. *Achilles in Vietnam: Combat and the undoing of character*. New York, 1994. NY: Scribner.
25. U.S. Department of the Army. *Combat and operational stress control manual for leaders and soldiers*. 2009 (FM 6 –22.5). Washington, DC: Author.
26. Worthen, M., & Ahern, J. (2014). The causes, course, and consequences of anger problems in veterans returning to civilian life. *Journal of Loss and Trauma*, 19, 355–363. <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2013.788945>

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.1:316.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.13>

Когут О. О.

доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
ORCID: 0000-0003-0116-2274

ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІPSYCHOLOGY OF INDIVIDUAL SEXUALITY  
IN THE MODERN PARADIGM

В епоху інформаційних технологій ми спостерігаємо зміну наукової парадигми в сфері розвитку сексуальної культури суспільства. Ці зміни сприяють як успішним тенденціям формування сексуальної самоідентичності молоді так і девіантним. Низький рівень культури сексуального розвитку сприяє некритичному ставленню молоді до секс-контенту в мережах інтернет, сексуальному насильству. Тож розвиток сексуальної частини самосвідомості, як частини здорової особистості є важливим психолого-педагогічним завданням в епоху сучасності. **Метою** статті є теоретичний аналіз та узагальнення суб'єкт-об'єктної взаємодії психології сексуальності особистості й сексуальної культури суспільства в різних наукових напрямках; виокремлення пошуково-освітніх критеріїв діагностики та розвитку культури сексуального розвитку особистості. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури епохи сучасності на обрану для дослідження тему, критичний аналіз теми в розрізі ведучих психологічних напрямів, систематизація результатів дослідження та виокремлення критеріїв дослідження психології сексуальності особистості. **Результати:** У статті надано теоретичний аналіз проблеми формування культури сексуальності, зокрема сексуальної самоідентифікації особистості. Проаналізовано тему в аспекті різних напрямів дослідження. Виокремлено критерії дослідження та розвитку психології сексуальності особистості в сучасній парадигмі. **Висновки:** Критерії розвитку психології сексуальності особистості досліджено через призму співвідношення суб'єкт-об'єктної взаємодії, де суб'єктом є сексуальна самоідентифікація особистості, а об'єктом сексуальна культура соціума, з яким вона взаємодіє. Дана взаємодія видозмінюється в різних наукових концепціях. Тож простежується наступні форми взаємовпливу сексуальної культури соціума і сексуальної самоідентифікації особистості: детермінованість, синергетичність, діалогічність, духовність, семантичність, двосторонність і творчо-орієнтованість, метакогнітивність та самоконструювання реальності. На основі чого нами виокремлено критерії формування та діагностики сексуальної культури особистості: ціннісний, рефлексивний, духовний, психоаналітичний, інформаційний, емоційний, етичності та екзистенційної відповідальності, комунікативний, соціально-правовий, освітньо-педагогічний.

**Ключові слова:** психологія сексуальності, сексуальна самоідентифікація особистості, сексуальна культура соціума, критерії діагностики та формування психології сексуальності особистості.

In the era of information technology, we are observing a change in the scientific paradigm in the field of development of sexual culture of society. These changes contribute to both successful trends in the formation of sexual self-identity of young people and deviant ones. The low level of culture of sexual development contributes to the uncritical attitude of young people to sexual content on the Internet, sexual violence. Therefore, the development of the sexual part of self-awareness, as part of a healthy personality, is an important psychological and pedagogical task in the modern era. The purpose of the article is a theoretical analysis and generalization of the subject-object interaction of the psychology of individual sexuality and the sexual culture of society in various scientific directions; the identification of search and educational criteria for the diagnosis and development of the culture of individual sexual development. Research methods: theoretical analysis of the scientific literature of the modern era on the topic selected for research, critical analysis of the topic in the context of leading psychological directions, systematization of research results and identification of criteria for research into the psychology of individual sexuality. Results: The article provides a theoretical analysis of the problem of forming a culture of sexuality, in particular, sexual self-identification of an individual. The topic is analyzed in terms of various research directions. The criteria for research and development of the psychology of individual sexuality in the modern paradigm are identified. Conclusions: The criteria for the development of the psychology of individual sexuality are studied through the prism of the relationship of subject-object interaction, where the subject is the sexual self-identification of an individual, and the object is the sexual culture of the society with which it interacts. This interaction is modified in various scientific concepts. Therefore, the following forms of mutual influence of the sexual culture of society and the sexual self-identification of the individual are traced: determinism, synergy, dialogism, spirituality, semantics, two-sidedness and creative orientation, metacognition and self-construction of reality. Based on this, we have identified the criteria for the formation and diagnosis of the sexual culture of the individual: value-based, reflective, spiritual, psychoanalytic, informational, emotional, ethical and existential responsibility, communicative, socio-legal, educational and pedagogical.

**Key words:** psychology of sexuality, sexual self-identification of the individual, sexual culture of society, criteria for diagnosis and formation of the psychology of individual sexuality.



**Вступ.** Актуальність дослідження теми психології сексуальності обумовлена динамічними змінами переходу українського суспільства до постіндустріального інформаційно-комунікативного, що сприяли зміні світоглядної парадигми в різних сферах буття людини, зокрема й у сфері сексуальної самоідентифікації особистості [7]. Тема розвитку культури сексуальності в свою чергу народжує проблему пошуку психологічних критеріїв дослідження в епоху цифрового середовища [16]. Тож тема є затребуваною сьогодні в українському суспільстві і має підстави наукового дослідження сучасної парадигми сексуальності особистості.

Сьогодні в психології спостерігається зміна суб'єкта і об'єкта дослідження: якщо раніше фокус був на дослідженні загальних закономірностей поведінки та психічних процесів у людини як абстрактного суб'єкта, сьогодні значна увага приділяється конкретній, активній особистості, яка усвідомлено конструює власну модель сексуальної поведінки, самореалізує свою сексуальність у партнерських стосунках. Суб'єкт дослідження зсувається від «пасивного спостережуваного», який соромиться визнавати свою сексуальність, підкоряється культурі заборони на прояв власної сексуальності до активного учасника процесу сексуального розвитку, здатного до саморефлексії сексуальної частини власного Я, прийняття рішень щодо визнання власного права на свою сексуальність і творчої діяльності щодо розширення меж обізнаності в темі психології сексуальності. Це дозволяє вивчати не лише поведінкові реакції, а й внутрішні механізми формування сексуальної самоідентифікації, мотивації, прояву сексуальності, не порушуючи меж моральності особистості.

Об'єкт дослідження трансформується від сукупності психічних процесів або поведінкових проявів до індивідуальних стратегій прояву сексуальності, самореалізації сексуальної частини особистості та нарощування адаптивного інтелекту в сфері сексуального розвитку особистості [4; 5]. Дослідження цих процесів є особливо актуальним у сучасних умовах, коли людина стикається з соціально-психологічними викликами, кризами та необхідністю швидкої адаптації до змін. Отже, суб'єктом нашого дослідження є сексуальна складова особистості, а об'єктом – психологічна культура сексуального розвитку українського суспільства. **Мета дослідження:** теоретико-методологічний пошук критеріїв формування парадигми психології сексуальності особистості в епоху сучасності. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури епохи сучасності на обрану для дослідження тему, критичний аналіз теми в розрізі ведучих психологічних напрямів, виокремлення критеріїв дослідження психології сексуальності особистості, систематизація результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо тему дослідження в розрізі наукових шкіл, які вивчали співвідношення сексуальності особистості та психологічної культури сексуального розвитку суспільства як у західній, так і в українській психології.

Якщо опиратися на методологічні принципи вітчизняного діяльнісного підходу, де суб'єкт сприймається як активний учасник психічних процесів, а об'єкт – як реальність, що формується в процесі взаємодії з суб'єктом, то слід обґрунтувати припущення про те, що формування сексуальної самоідентифікації особистості сприяє психологічній культурі розвитку суспільства. Освітня діяльність має бути спрямована на розвиток рефлексії, емоційного інтелекту та відповідальності, що перетворює сексуальність із біологічного імпульсу на культурно детерміновану діяльність; на навчання критичному аналізу медіаконтенту, що дозволяє особистості залишатися активним суб'єктом (а не об'єктом маніпуляцій) у цифровому середовищі, де формуються сучасні стандарти сексуальності. В освітній діяльності сексуальність слід розвивати як важливу психічну складову Я-концепції особистості, що формується в процесі цілеспрямованої соціальної взаємодії. Це забезпечує перехід від стихійного самовизначення до свідомого будівництва сексуальної самоідентичності. З огляду на вищезначене метою психології сексуального розвитку можна вважати сформовану сексуальну самоідентифікацію особистості, що здатна до конструювання життєвих стратегій подолання бар'єрів у сфері сексуального добробуту. В межах вищезначеного взаємодія суб'єкта та об'єкта визначає ціннісно-смісловий критерій формування сексуальності особистості в українській культурі.

Західна наука пройшла шлях від розгляду сексуальності як прихованої біологічної сили до розуміння її як соціального конструкту [6]. Для розкриття теми сексуальної культури в закладах освіти ЮНЕСКО і ВООЗ рекомендують застосовувати «концепцію комплексної сексуальної освіти», поєднуючи педагогічний, психологічний і правовий аспекти. Сексуальна освіта – це не лише біологічний аспект, а й про культуру згоди [19]. Розвиток сексуальної культури формує етичність у партнерських та близьких стосунках, сприяє зниженню сексуального насильства (World Health Organization (WHO)).

Якщо керуватися методологічними принципами Вільяма Джеймса (1842–1910), що розрізняв «я як суб'єкт» (I) і «я як об'єкт» (Me), що заклало основу розуміння самосвідомості, то вектор нашого дослідження буде зміщено на розвиток рефлексії сексуальності особистості.

З точки зору Жана Піаже (1896–1980), який у когнітивній психології розглядав суб'єкт як активного конструктора знання, а об'єкт – як навчальну реальність, що структурована через взаємодію з суб'єктом, то слід зазначити, що сексуальна самоідентифікація особистості є можливою лише у взаємодії з психологічною культурою суспільства, в якому вона проживає через культурно-національні норми моралі, цінності. Таким чином суб'єкт і об'єкт взаємодіють через соціокультурне середовище, що змінює психічні функції сексуальної самоідентифікації людини.

Якщо міркувати в рамках концепції Едвард Торндайка, Б. Скіннера – у біхевіористичних підходах

об'єкт (стимул) розглядався як фактор впливу на поведінку суб'єкта, що підкреслює зміщення акценту з внутрішніх психічних процесів на зовнішні взаємодії, то ми маємо концепцію авторитарного впливу суспільства на сексуальний розвиток людини. Все, що дозволено чи заборонено в психологічній культурі суспільства впливає на сексуальну самоідентифікацію особистості, стимулює її розвиток у потрібному для впливової структури напрямі. Так через рекламу формула «стимул-реакція» застосовується підтекст сексуальної привабливості товарів побуту, їжі, здійснюється мотивація до виконання певних суспільних обов'язків тощо.

Взаємодія суб'єкта з об'єктом аналізується через закономірності стимул-реакція (S-R). Отже, у біхевіоризмі суб'єкт і об'єкт чітко розділені: суб'єкт – пасивний носій поведінки, об'єкт – зовнішній стимул, що впливає на поведінку. Цей підхід забезпечує точне і вимірюване дослідження сексуальних поведінкових закономірностей, але ігнорує внутрішні психічні процеси, мотивацію та самореалізацію особистості. В межах критерія взаємовпливу сексуальної культури на сексуальну поведінку особистості даний напрям вказує на детермінований взаємовплив. Такий вплив має місце бути там, де нерозвинена культура діалогу і самосвідомості особистості.

В напрямі соціального конструктивізму (М. Фуко, Дж. Ганьон та В. Саймон) сексуальність не є чимось "природним", вона конструюється мовою, законами та медіа. Культура сексуального розвитку суспільства визначає, що ми вважаємо "нормою" або "девіацією". Сучасні дослідження також включають такий аспект, як правильне вживання термінології щодо вимірювання гендеру і сексуальності у вибірках досліджуваних [14].

У гуманістичній психології Карл Роджерс, Абрахам Маслоу суб'єкт розглядається як автономний, активний учасник розвитку, а об'єкт – життєві умови, що формують середовище самореалізації. Тож звідси виникає питання: які умови необхідно створювати в суспільстві для формування сексуальної самоідентифікації особистості? Сучасні українські дослідники зосереджують свою увагу на формуванні культури спілкування, що сприятиме формуванню статевої самоідентичності [2], на методах [5].

В межах основних положень психоаналітичних концепцій особлива увага приділяється несвідомому, тому сексуальна самоідентифікація розглядається не лише як усвідомлена частина особистості, а й як сукупність несвідомих психічних структур, що впливають на її сексуальну поведінку, мотивацію та сприйняття. Об'єкт у психоаналізі – це те, на що спрямовані психічні процеси суб'єкта, наприклад: внутрішні конфлікти та суперечності (Фройд); архетипічні образи та символи (Юнг); потреби та переживання, що формуються у взаємодії з іншими (Кляйн, Лакан). Об'єкт у психоаналізі часто має символічний характер: він не завжди відповідає реальному об'єкту зовнішнього світу, а відображає внутрішнє відчуття потреб, бажань і тривог суб'єкта. Тож, культурне середовище є простором проектування власних неу-

свідомлених бажань, імпульсів, проявів тощо. Тож, виокремимо критерій символічного віддзеркалення: психологічна культура суспільства є засобом формування сексуальної самоідентифікації людини; через інтерпретацію її образів психоаналітик може досліджувати структури несвідомого змісту сексуальних проблем, акцент робиться на внутрішній рефлексії, а не на зовнішніх вимірюваних характеристиках. З.Фройд заявив, що культура будується на обмеженні сексуальних потягів через механізми сублімації сексуальної енергії в творчо-культурне русло. Рушійним розвитком культури є конфлікт між індивідуальним Лібідо людини та вимогами цивілізації.

Представники Франкфуртської школи неомарксизму (В. Райх, Г. Маркузе) розглядали психологічну культуру суспільства як інструмент придушення. Вільгельм Райх ввів поняття "сексуальної економіки". Він стверджував, що авторитарне суспільство пригнічує сексуальність, щоб сформувати підвладну особистість ("м'язовий панцир"). Тож, психологічне здоров'я особистості, на його думку, можливе лише за умови трансформації репресивної культури суспільства. У даному контексті сьогодні науковці приділяють увагу кібербулінгу в цифровому просторі [18].

Українська наука тривалий час перебувала під впливом радянського академізму, але з 90-х років почала активно розвивати власні вектори, фокусуючись на гуманістичних ціннісних аспектах. Сучасні українські дослідники розглядають сексуальність через призму духовності та культури інтимності. Г.С. Костюк та його школа досліджували становлення особистості через засвоєння культурних норм. Сексуальність тут розглядається не лише як фізіологія, а як частина загальної культури самовираження. С.Д. Максименко в аспекті генетичної психології розглядає сексуальність як ресурс розвитку особистості, де культура суспільства виступає середовищем для актуалізації внутрішнього потенціалу ("нуклеарна енергія"). Тож, звідси виділимо критерій духовності, культури інтимності та ресурсності.

Дослідження в українській гендерній та сексологічній психології сексуальної культури (Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді) включає питання психології статі та сексуальності, акцентуючи на тому, що низька психологічна культура суспільства (табу, міфи) веде до деформації сексуального розвитку молоді. Оксана Кікінежді фокусується на формуванні гендерної культури. Вона доводить, що гармонійна сексуальність можлива лише за умови подолання патріархальних стереотипів у суспільстві.

У екзистенціальній психології суб'єкт розглядається як свідомий, вільний і відповідальний носій власного існування, що має екзистенційну свободу, тобто здатність робити вибір, визначати сенс свого життя і нести відповідальність за наслідки. З огляду на це його сексуальна самоідентифікація це продукт процесу самопізнання, самостворення. Соціальна психологічна сексуальна культура вміщає ситуації, події, соціальні та життєві обставини, які стають умовами розвитку сексуальної самоідентичності

суб'єкта через символічне та смислове значення, оскільки сприймається через призму суб'єктивного досвіду особистості. Психологічна сексуальна культура суспільства не визначає поведінку суб'єкта однозначно; радше служить контекстом для прояву свободи вибору та переживання сенсу.

Тож, критерієм дослідження та формування сексуальності особистості в екзистенційному напрямі є динамічність і смислорієнтованість: суб'єкт як людина, яка створює свою власну сексуальну самоідентифікацію, надає значення об'єкту – психологічній сексуальній культурі суспільства, інтерпретує її через власний досвід і цінності. Суб'єкт активний у процесі взаємодії: об'єкт є середовищем для реалізації свободи і пошуку сенсу, а суб'єкт визначає, як він вплине на його життєвий шлях. Критерій етичності та екзистенційної відповідальності: суб'єкт завжди несе відповідальність за свої рішення щодо об'єкта. У даному контексті досліджують як зняти тривожність та сформувані відповідальність школярів у сфері сексуального розвитку [12].

У екзистенціальній парадигмі співвідношення суб'єкта і об'єкта не детерміноване зовнішніми законами, а побудоване через свідомий вибір, смислоутворення та особистісну відповідальність. Тож власний розвиток сексуальної самоідентичності людини залежить від семантичного контексту, який вона набуває, взаємодіючи з психосексуальною культурою суспільства.

З огляду на вищезначене, слід зробити висновки про те, що дослідження співвідношення індивідуальної сексуальності та загальної психологічної культури є однією з найскладніших тем у психології, оскільки вона знаходиться на стику біології, особистісних смислів та соціокультурних норм. Сьогодні і на Заході, і в Україні дослідження зміщуються в бік сексуальної суб'єктності. Психологічна культура суспільства тепер оцінюється за рівнем сексуальної освіченості (SexEd) та здатністю забезпечити безпечне середовище для розвитку індивідуальності. Сексуальність особистості не існує у вакуумі. Вона є "відзеркаленням" психологічної культури суспільства: чим менше в культурі страху та стигми, тим більше можливостей у особистості для формування здорової, інтегрованої сексуальної самоідентичності.

У гуманістичній психології співвідношення суб'єкта і об'єкта дослідження має особливий характер, який акцентує активну, саморозвивальну природу людини. Суб'єкт розглядається як повністю функціонуюча людина (К. Роджерс), тобто така, що здатна до гнучкого, творчого життя і адаптації до нових ролей та досвіду. Об'єкт розглядається не як детермінуючий фактор, а як ресурс або контекст для розвитку і самореалізації суб'єкта. Важливо, що об'єкт часто набуває суб'єктивного, смислового значення для суб'єкта: він оцінюється через призму індивідуальних цінностей і потенціалу розвитку. Тож, критерієм дослідження і розвитку психології сексуальності особистості в гуманістичному підході є: двосторонність і творчо-орієнтованість; суб'єкт

активно взаємодіє з об'єктом, використовуючи його як джерело розвитку та самореалізації. Спрямованість на ріст: об'єкт служить полем для прояву творчості, мотивації, інтересів і життєтворчої активності. Суб'єктивне значення об'єкта: оцінка об'єкта визначається внутрішнім потенціалом суб'єкта, його цінностями та актуальними потребами.

У квантовій психології психологічна сексуальна культура суспільства розглядається як потенційна реальність, вона не існує ізольовано, а лише через взаємодію з людиною, яка сексуально динамічно розвивається і їх взаєморозвиток утворює єдину систему, де зміни у свідомості суб'єкта впливають на прояв об'єкта і навпаки. Співвідношення суб'єкта і об'єкта нелінійне, взаємозалежне і творчо конструює, що підкреслює динамічну, непередбачувану та потенційну природу психічних процесів. Тож, виділяємо критерій синергічності та смислового конструювання формування психології сексуальності людини та культури суспільства. Квантовий напрям досліджує як сексуальність як частина людської самосвідомості функціонує за принципами квантової взаємозалежності [22], як формуються єдине поле взаєморозвитку у інтимних стосунках [15], динамічної системи [20].

У когнітивній психології сексуальна самоідентифікація особистості може бути представлена моделлю сексуальної поведінки, сформованою на конструктах власного самоусвідомлення себе у сфері сексуальної самореалізації. Суб'єкт формування сексуальної самоідентифікації активно конструює знання, спираючись на попередній досвід і когнітивні схеми, які існують в психологічній сексуальній культурі суспільства. При цьому він розвиває свою рефлексію, може аналізувати власні когнітивні процеси (метакогніції). Отримана в суспільстві інформація змінює когнітивні структури суб'єкта, що сексуально розвивається, а оновлені структури впливають на подальше сприйняття об'єкта. Співвідношення між ними інтерактивне і конструктивне: суб'єкт не лише відображає об'єкт, а створює його образ у свідомості, формуючи власну інтерпретацію реальності. Тож, в контексті когнітивної психології ми досліджуємо сексуальний Я-образ особистості, що має свої конструктивні складові, які можна формувати, добудовувати через власні інтерпретації сексуального досвіду. Тож, виокремлюємо критерій метакогнітивності та самоконструювання сексуальної самоідентифікації. Когнітивний аспект досліджує як формується сексуальна культура через сценарні форми поведінки, як людина інтерпретує сексуальну інформацію, як формуються установки та когнітивні викривлення [21]. Як гендерні схеми впливають на сприйняття згоди та меж у сексуальній культурі [13]. Як когнітивні викривлення та автоматичні думки стають бар'єрами для здорового сексуального життя [17]. Як когнітивні установки сприяють сексуальному здоров'ю [17].

У діалогічній парадигмі взаємодія партнерів через діалог сприяє формуванню сексуальної самоідентичності кожного з них і вона має певну дина-

міку, може вдосконалюватися. Пізнання своєї сексуальності, розвиток і самореалізація можливі лише у взаємному спілкуванні, а не в ізоляції: “Я” пізнає себе через Іншого. Пізнання своєї сексуальності – це взаємне відображення, співзвуччя і співтворення. У процесі діалогу змінюються обидві сторони – суб’єкт не залишається тим самим після зустрічі з Іншим. У діалогічній парадигмі: сексуальна самоідентифікація особистості формується через співтворення смислів у спілкуванні, де носієм психологічної сексуальної культури суспільства є інший суб’єкт, текст або подія, з якою вступають у діалог, дотримуючись принципу взаємтворення. Отже, слід виокремити критерії відносин між партнерами – взаємопізнання, співбуття і смислотворення. Через діалог формується критичне мислення в формуванні ефективної сексуальної освіти [8]. Важливою темою є вміння розуміти та захищати свої кордони [10].

**Висновки.** Тож, критерії розвитку психології сексуальності особистості досліджено через призму співвідношення суб’єкт-об’єктної взаємодії, де суб’єктом є сексуальна самоідентифікація особистості, а об’єктом сексуальна культура соціума, з яким вона взаємодіє. Дана взаємодія видозмінюється в різних наукових концепціях, простежується наступні форми взаємовпливу сексуальної культури соціума і сексуальної самоідентифікації особистості: детермінованість, синергетичність, діалогічність, духовність, семантичність, двосторонність і творчо-орієнтованість, метакогнітивність та самоконструювання реальності. На основі вищезначеного можна виділити три вектори сучасної парадигми. Діалогічність (Ballester-Arnal, Burton): Сексуальність як безперервна комунікація та процес

переговорів про згоду, а не набір сталих сценаріїв. Цифрова екосистема (Symeonides, Кікінежді): Інтеграція інтимності в онлайн-простір вимагає нових етико-психологічних критеріїв статевого виховання. Квантово-реляційний підхід (Wendt, O’Hara): Розгляд ідентичності як нелінійної структури, що залежить від взаємозв’язків (relationality), а не лише від внутрішніх біологічних чинників.

На основі дослідження нами виокремлено критерії формування та діагностики сексуальної культури особистості. Ціннісний: формування культури згоди, поваги, кордонів особистості тощо. Рефлексивний: нарощування самосвідомості особистості у сфері сексуального розвитку. Духовний: розвиток культури самовираження сексуальності, інтимності та ресурсності. Символічного відзеркалення: через інтерпретацію образів культури психоаналітик може досліджувати структури несвідомого змісту сексуальних проблем. Інформаційний: психоедукація щодо достовірності знань про репродуктивне здоров’я, контрацепцію, безпеку в інтернеті. Емоційний: розвиток емоційного інтелекту, здатності розпізнавати почуття, потреби свої та партнера. Етичності та екзистенційної відповідальності: формування відповідальності особистості за свої рішення щодо сексуального розвитку через набуття семантичного контексту. Комунікативний: вміння говорити відкрито про складні теми. Соціально-правовий: вміння мислити критично, не піддаватися зовнішньому впливу, щоб не стати жертвою сексуального насильства. Освітньо-педагогічний: навчання корисним навичкам розвитку сексуальної культури в освітянському середовищі, вміння вести діалог на чутливі теми.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Особистість у сьайві духовності : монографія. Київ – Чернівці : Букрек, 2021. 244 с. Посилання на PDF: lib.iitta.gov.ua
2. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія та психологія сексуальності : навч. посіб. Київ : Кондор, 2022. 416 с.
3. Кікінежді О. М., Канонір А. С. Етико-психологічні засади статевого виховання учнівської молоді в умовах цифровізації освіти. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 14, Вип. 25. С. 112–125.
4. Кононенко А. О. Психологія сексуальності: Теоретико-методологічні засади дослідження. Одеса : Фенікс, 2021. 320 с.
5. Кононенко А. О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип. 1(53). С. 45–58. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/241350>
6. APA resolution on sexual orientation change efforts / American Psychological Association. 2021. URL: <https://www.apa.org/about/policy/resolution-sexual-orientation-change-efforts.pdf> (дата звернення: 09.03.2026).
7. APA handbook of sexuality and psychology: Vol. 1. Person-based approaches / ed. by L. M. Diamond, P. J. Kleinplatz. American Psychological Association, 2021. 532 p.
8. Ballester-Arnal R., Gil-Llario M. D. The dialogic approach in sexual health: Communication as a tool for empowerment. Springer Nature, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-24352-3>
9. Briefing note: School-based comprehensive sexuality education as a tool to prevent sexual violence / World Health Organization (WHO). WHO Regional Office for Europe, 2023.
10. Burton A. L., Jozkowski K. N. The role of communication and dialogue in sexual consent: A longitudinal study of young adults. *The Journal of Sex Research*. 2024. Vol. 61, No. 2. P. 145–160.
11. Dialogue and sexuality in the classroom: International perspectives on sensitive topics / ed. by F. Sahlström, M. Tanner. Routledge, 2025. 280 p.
12. Goldfarb E. S., Lieberman L. D. Three decades of research: The evidence for the importance of comprehensive sexuality education in schools. *Journal of Adolescent Health*. 2024. Vol. 74, No. 1. P. 12–24. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.09.002>
13. Graf A. S., Doan L. Cognitive representations of sexual consent: The role of gender schemas and situational cues. *Journal of Social Psychology*. 2022. Vol. 162, No. 4. P. 482–498.
14. Guidelines for psychologists working with gender, sexuality and relationship diversity / British Psychological Society. BPS Practice Board, 2024. 48 p.

15. O'Hara K., Tuszynski J. A. The quantum self: Relationality and the new psychology of human connection. World Scientific, 2023. 248 p.
16. Sexuality 3.0: Advances and studies on gender fluidity, sexual identity, and technology / Frontiers in Psychology. Frontiers Media SA, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.18194>
17. Pascoal P. M., Nobre P. J. Sexual mindsets and well-being: A cognitive approach to intimacy. Oxford University Press, 2024. 312 p.
18. Symeonides R., Childs K. Digital intimacy and sexual culture in schools: A guide for educators. Routledge, 2025. 214 p.
19. The case for comprehensive sexuality education: Promoting sexual and reproductive health and rights in schools / UNESCO. UNESCO Publishing, 2021. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377841>
20. Vaughan C., Holmes J. Non-linear dynamics in sexual identity development: Beyond binary structures. Routledge, 2024. 204 p.
21. Wiederman M. W. The psychology of sexual scripts: Cognitive structures and social interactions. 2nd ed. Routledge, 2023. 196 p.
22. Wendt A. Quantum mind and social science: Unifying physical and social ontology. Cambridge University Press, 2021. 366 p.

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Михайлишин У. Б.***доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0000-0002-0225-8115***Юхименко І. В.***викладач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0009-0004-6105-7390***Довжанин О. М.***магістр психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### THE RELATIONSHIP BETWEEN LEADERSHIP QUALITIES AND STRESS RESILIENCE OF PERSONALITY IN EARLY ADOLESCENCE

У статті здійснено дослідження проблеми взаємозв'язку лідерських якостей та стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці.

На основі теоретичного аналізу наукових підходів визначено, що поняття лідерства не має однозначного трактування. У загальному лідерство характеризується як складний соціально-психологічний феномен, розглядається як процес управління соціальною групою, детермінований суспільними відносинами. Лідер висувається для забезпечення ефективної організації спільної діяльності. Виокремлюють такі основні якості лідера як впевненість у собі, емоційну стійкість, активність, енергійність, компетентність та здатність впливати на інших.

Проаналізувавши основні наукові положення з'ясовано, що стресостійкість розглядають як інтегративну, динамічну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності в умовах значних інтелектуальних, емоційних і вольових навантажень. Стійкість до стресу виражається у вмінні особистості протистояти впливу стресогенних чинників та адаптуватися до складних ситуацій.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку лідерських якостей та стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці. Для діагностики обрано наступні методики: методика діагностики типів лідерства (М. Белбін); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.); методика діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон).

За допомогою зазначених методик виявлено, що у вибірці переважає прояв таких типів лідерства як «людина контактів», «людина групи» та «людина ідеї». Найменше проявляється тип лідерства «перфекціоніст». Визначено, що у переважній частині досліджуваних виражений високий рівень стійкості до стресу та низький рівень психологічного стресу.

За допомогою статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено взаємозв'язок між типами лідерства та стресостійкістю, рівнем психологічного стресу. В учнів з вираженими типами лідерства, такими як практичний організатор, природний лідер, людина дії, людина ідеї, людина контактів, суддя та людина групи помітний високий рівень стресостійкості та низький рівень психологічного стресу. В учнів із вираженим типом лідерства як перфекціоніст нижчий рівень стресостійкості та високий рівень психологічного стресу.

**Ключові слова:** лідерство, лідерські якості, лідер, стрес, стійкість до стресу, ранній юнацький вік.

The article examines the relationship between leadership qualities and an individual's stress resistance in early adolescence.

Based on a theoretical analysis of scientific approaches, it is concluded that the concept of leadership lacks an unambiguous definition. In general, leadership is characterized as a complex socio-psychological phenomenon, considered as a process of managing a social group, determined by social relations. A leader is nominated to ensure the effective organization of joint activities. The following basic qualities of a leader are distinguished: self-confidence, emotional stability, activity, energy, competence, and the ability to influence others.

Having analyzed the main scientific provisions, we found that stress resistance is considered an integrative, dynamic personality property, enabling the maintenance of activity effectiveness under significant intellectual, emotional, and volitional loads. Stress resistance is an individual's ability to withstand the effects of stressors and adapt to difficult situations.

An empirical study of the relationship between leadership qualities and an individual's stress resistance in early adolescence was conducted. The following methods were selected for diagnostics: a methodology for diagnosing leadership types (M. Belbin); a methodology for diagnosing stress resistance (Maksymenko S. D., Karamushka L. M., Zaychukova T. V.); a methodology for diagnosing psychological stress "PSM-25 Psychological Stress Scale" (L. Lemure, R. Tessier, L. Fillion).



Using the above methods, it was established that the sample is dominated by leadership types such as "contact person", "group person", and "idea person". The "perfectionist" leadership type is least manifested. It was determined that the majority of the study subjects have a high level of stress resistance and a low level of psychological stress.

Using statistical data analysis (Pearson's correlation coefficient), a relationship was established between leadership types and stress resistance, as measured by psychological stress levels. Students with pronounced leadership types, such as practical organizer, natural leader, action person, idea person, contact person, judge, and group person, exhibit high stress resistance and low psychological and perceived stress. Students with a pronounced leadership type as a perfectionist have a lower level of stress resistance and a high level of psychological and perceived stress.

**Key words:** leadership, leadership qualities, leader, stress, stress resistance, early adolescence.

**Вступ.** Розвиток суспільства на сучасному етапі характеризується високою динамічністю соціальних, політичних, економічних та інших змін. Особистість знаходиться під дією багатьох стресогенних факторів. Зростає потреба у формуванні стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин. Таким чином, важливим є дослідження основних способів підвищення рівня стійкості до стресу особистості. Зокрема, сформовані на високому рівні лідерські якості можуть мати позитивний взаємозв'язок із здатністю людини протистояти стресу.

Ранній юнацький вік є сензитивним періодом становлення особистісної ідентичності. У цей час активно розвиваються лідерські якості, ініціативність, готовність брати на себе відповідальність та приймати рішення, що набуває особливого значення в умовах соціальних викликів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю емпіричного вивчення взаємозв'язку лідерських якостей і стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці. Адже незважаючи на значну кількість досліджень, дана проблема залишається недостатньо розкритою у період ранньої юності.

**Виклад основного матеріалу.** Грищенко І.М. зазначає, що під лідерством звичайно розуміють один із процесів організації малої соціальної групи та управління нею, який сприяє досягненню групової мети в оптимальний термін і з оптимальним ефектом, детермінований панівними в суспільстві соціальними відносинами. Лідер – член групи, який спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної, специфічної та досить значущої ситуації, щоб забезпечити організацію спільної діяльності людей для найшвидшого та успішного досягнення спільної мети [1].

Характеризуючи лідера, А. Менегетті виділяє три основних якості: наявність неординарного вродженого потенціалу, що проявляється як талант координатора; глибоке пізнання і професіоналізм у галузях, найбільш затребуваних соціальною групою або суспільством в цілому; переваги результатів, отриманих у певному виді діяльності. Лідер, у першу чергу, вирізняється вмінням координувати діяльність колективу заради досягнення спільної мети.

Лі Цзіці наголошує, що функціональність лідера визначається вмінням знаходити і координувати для досягнення мети ті засоби, сукупність яких здатна задовольнити інтереси найближчої соціальної групи. Суб'єкт, який діє на користь суспільства, стає лідером у тій чи іншій мірі [3].

Д. Майєрс виділив такі лідерські якості, що припадати справжньому лідеру: упевненість у собі; наявність переконливих уявлень про бажаний стан справ і здатність донести інформацію колективу доступною мовою; оптимізм; непересічність; енергійність; сумлінність; поступливість та емоційна стійкість.

Р. Стогділл означив якості, що характеризують успішного лідера: розум, панування над іншими, упевненість у собі, активність, енергійність, знання справи [4].

Іванова О. С. зазначає, що визначення стресостійкості у цілому характеризується як: деяка сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності оточуючих і себе; здатність індивіда зберігати здоров'я та повну ефективність під час діяльності та у відносинах при сильних емоційних навантаженнях.

Також, Іванова О. С. вказує, що стресостійкість можна розглядати, як складну динамічну характеристику людини, яка є здатністю, щоб протистояти впливу від стресу та долаючи стресові ситуації, пристосовуючись до них та знайти сили, щоб зберегти цілісність організму та адаптуватись під умови в стресогенній обстановці [2].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку лідерських якостей та стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці проведено на базі Хустського багатопрофільного ліцею №1 ім. Івана Магули. Вибірку сформовано із учнів 10 та 11 класів загальною кількістю 45 осіб.

Для дослідження підібрано наступні методики: методика діагностики типів лідерства (М. Белбін); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.); методика діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон).

За методикою діагностики типів лідерства (М. Белбін) визначено, що тип лідерства «практичний організатор» яскраво виражений у 14 осіб. Дана кількість осіб складає 31% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «природний лідер» яскраво виражений у 13 осіб. Дана кількість осіб складає 29% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «людина дії» яскраво виражений у 14 осіб. Дана кількість осіб складає 31% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «людина ідеї» яскраво

виражений у 17 осіб. Дана кількість осіб складає 38% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «людина контактів» яскраво виражений у 18 осіб. Дана кількість осіб складає 40% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «суддя» яскраво виражений у 12 осіб. Дана кількість осіб складає 27% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «людина групи» яскраво виражений у 18 осіб. Дана кількість осіб складає 40% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Тип лідерства «перфекціоніст» яскраво виражений у 11 осіб. Дана кількість осіб складає 24% від загальної кількості учнів сформованої вибірки.

Визначено рівень прояву різних типів лідерства у досліджуваних учнів. Здійснивши кількісний аналіз помітно, що типи лідерства виражені не рівномірно. Таким чином, найчастіше у даній вибірці зустрічаються такі типи лідерства як «людина контактів», «людина групи» та «людина ідеї». Найменше осіб мають вираженим тип лідерства «перфекціоніст».

Отже, у проявах лідерства найчастіше в учнів помітні такі риси як комунікабельність, допитливість та відкритість. Часто учні демонструють поступливість та товариськість. Багато учнів здатні створювати нові та оригінальні ідеї. Завдяки набору даних рис досліджувані особи завойовують лідерські позиції у колективі, які також можуть проявлятися і ситуативно, в залежності від обставин.

Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за даною методикою зображено на рисунку 1.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) визначено, що високий рівень стійкості до стресу яскраво виражений у 33 осіб. Дана кількість осіб складає 73% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Середній рівень стійкості до стресу яскраво виражений у 9 осіб. Дана кількість осіб складає 20% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Низький рівень стійкості

до стресу яскраво виражений у 3 осіб. Дана кількість осіб складає 7% від загальної кількості учнів сформованої вибірки.

Визначено рівень прояву стійкості до стресу у досліджуваних учнів. Здійснивши кількісний аналіз помітно, що рівні стійкості до стресу виражені не рівномірно. Таким чином, найбільш часто в учнів виражений високий рівень стійкості до стресу. Низький рівень стресостійкості діагностовано лише у трьох учнів.

Отже, у більшості досліджуваних учнів даної вибірки проявляється висока здатність протистояти різного роду факторам, що можуть спричиняти стрес. Учні здатні у стресових ситуаціях зберігати спокій, вести себе стримано та приймати раціональні рішення для якомога ефективнішого розв'язання проблемної ситуації.

Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за даною методикою зображено на рисунку 2.

За методикою діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон) визначено, що високий рівень психологічного стресу яскраво виражений у 3 осіб. Дана кількість осіб складає 7% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Середній рівень психологічного стресу яскраво виражений у 8 осіб. Дана кількість осіб складає 17% від загальної кількості учнів сформованої вибірки. Низький рівень психологічного стресу яскраво виражений у 34 осіб. Дана кількість осіб складає 76% від загальної кількості учнів сформованої вибірки.

Визначено рівень прояву психологічного стресу у досліджуваних учнів. Здійснивши кількісний аналіз помітно, що рівні психологічного стресу виражені не рівномірно. Таким чином, найбільш часто в учнів виражений низький рівень психологічного стресу. У найменшій кількості осіб проявляється високий рівень.

Отже, у більшості досліджуваних учнів даної вибірки проявляється стан психологічної адаптованості. Учні можуть контролювати себе під впливом

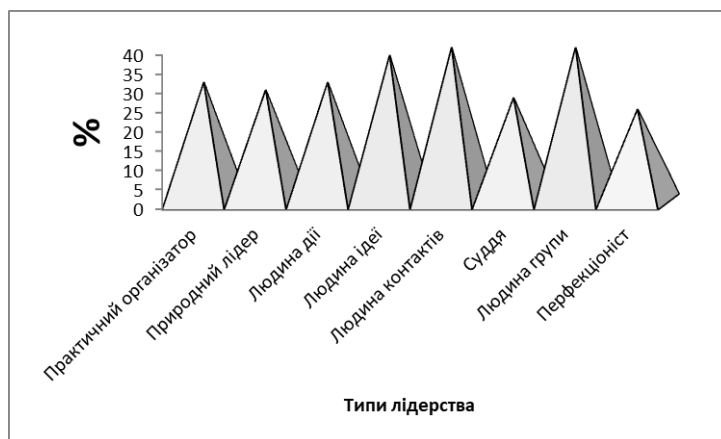


Рис. 1. Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за методикою діагностики типів лідерства (М. Белбін)

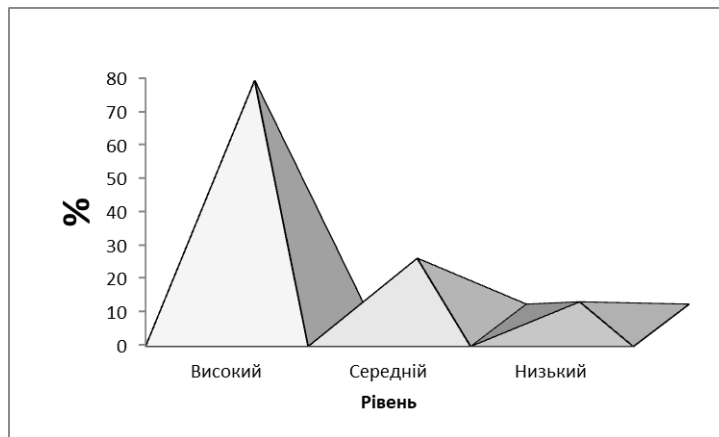


Рис. 2. Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)

різноманітних чинників, що викликають стресові реакції. Більшість учнів здатні приймати обмірковані та раціональні рішення у різноманітних стресових ситуаціях. Часто можуть ефективно долати стрес.

Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за даною методикою зображено на рисунку 3.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона встановлено взаємозв'язок між проявом лідерських якостей та стресостійкості досліджуваних учнів. Нижче наведемо детальну характеристику статистично значимих взаємозв'язків між показниками методик:

Негативний кореляційний зв'язок між типом лідерства «практичний організатор» (Методика діагностики типів лідерства М. Белбін) та рівнем стійкості до стресу (Методика діагностики стійкості до стресу Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) ( $r = -0,516^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше в учнів виражений тип лідерства «практичний організатор», тим вищий у них рівень стресостійкості.

Негативний кореляційний зв'язок між типом лідерства «практичний організатор» (Методика діагностики типів лідерства М. Белбін) та рівнем психологічного стресу (Методика діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон) ( $r = -0,512^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше в учнів виражений тип лідерства «практичний організатор», тим нижчий у них рівень психологічного стресу.

Негативний кореляційний зв'язок між типом лідерства «природний лідер» (Методика діагностики типів лідерства М. Белбін) та рівнем стійкості до стресу (Методика діагностики стійкості до стресу Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) ( $r = -0,675^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше в учнів виражений тип лідерства «природний лідер», тим вищий у них рівень стресостійкості.

Негативний кореляційний зв'язок між типом лідерства «природний лідер» (Методика діагностики типів лідерства М. Белбін) та рівнем психологічного стресу (Методика діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон) ( $r = -0,612^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше в учнів виражений тип лідерства «природний лідер», тим нижчий у них рівень психологічного стресу.

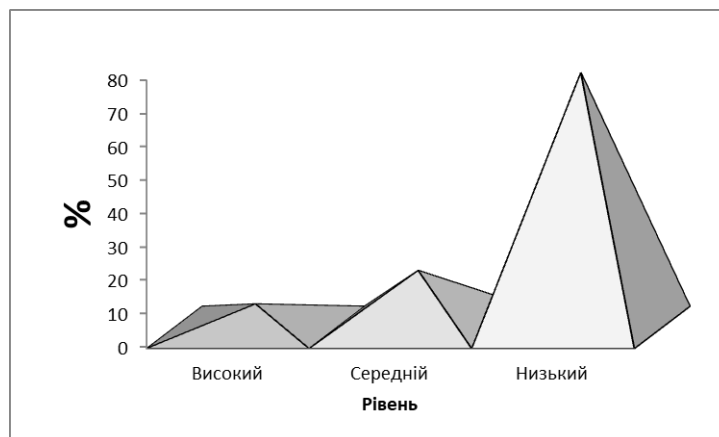


Рис. 3. Результати дослідження у відсотковому співвідношенні за методикою діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон)



тим нижчий у них рівень стресостійкості та вищий рівень психологічного стресу.

**Висновки.** Здійснено аналіз сучасних наукових підходів щодо вивчення лідерських якостей та стресостійкості особистості. З'ясовано, що лідерство визначається як складний соціально-психологічний феномен, пов'язаний із процесом організації та координації групової діяльності, спрямованої на досягнення спільної мети. Лідерство розглядається як процес управління соціальною групою, детермінований суспільними відносинами, а лідер висувається у значущій ситуації для забезпечення ефективної організації спільної діяльності.

Встановлено, що серед основних лідерських якостей виокремлюють впевненість у собі, емоційну стійкість, активність, енергійність, компетентність та здатність впливати на інших.

На основі узагальнення наукових підходів щодо вивчення стресостійкості виявлено, що її розглядають як інтегративну, динамічну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності, психічне та фізичне здоров'я в умовах значних інтелектуальних, емоційних і вольових навантажень. Визначено, що стресостійкість проявляється у здатності протистояти впливу стресогенних чинників, адаптуватися до складних обставин.

Високий рівень стресостійкості може бути основою для ефективної реалізації лідерського потенціалу, тоді як сформовані лідерські якості сприяють підвищенню здатності конструктивно долати стресові ситуації.

Здійснивши емпіричне дослідження взаємозв'язку лідерських якостей та стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці за методикою діагностики типів лідерства (М. Белбін) визначено, що у даній вибірці переважає прояв таких типів лідерства як «людина контактів», «людина групи» та «людина ідеї». Найменше виражений тип лідерства «перфекціоніст». Таким чином, найчастіше у досліджуваних проявляються такі лідерські якості як комунікабельність, допитливість та відкри-

тість. Учні часто можуть демонструвати поступливість та товариськість. Також, у багатьох ситуаціях вони здатні створювати нові та оригінальні ідеї.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) з'ясовано, що у переважній частині учнів виражений високий рівень стійкості до стресу. Більшість досліджуваних даної вибірки демонструють здатність протистояти різного роду стресовим факторам. У стресових ситуаціях учні можуть зберігати спокій, вести себе стримано та приймати раціональні рішення.

За методикою діагностики психологічного стресу «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філліон) визначено, що у переважній частині учнів виражений низький рівень психологічного стресу. Більшість досліджуваних даної вибірки знаходяться у стані психологічної адаптованості. Під впливом різноманітних чинників, що викликають стресові реакції, більшість учнів здатні до самоконтролю, прийняття обміркованих та раціональних рішень.

Здійснено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено взаємозв'язок між типами лідерства та стресостійкістю, рівнем психологічного стресу. З'ясовано, що в учнів з вираженими типами лідерства, такими як практичний організатор, природний лідер, людина дії, людина ідеї, людина контактів, суддя та людина групи помітний високий рівень стресостійкості та низький рівень психологічного стресу. Чим на вищому рівні в учнів проявляється такий тип лідерства як перфекціоніст, тим нижчий у них рівень стресостійкості та високий рівень психологічного стресу.

Питання щодо визначення взаємозв'язку лідерських якостей та стресостійкості особистості у ранньому юнацькому віці, розглянуті у даній статті, не розкривають усі аспекти досліджуваної проблеми. Перспективними напрямками подальшого вивчення даної проблематики є теоретичні та емпіричні дослідження у різних вікових групах із урахуванням гендерних характеристик.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грищенко І.М. Лідерство як феномен управління групою. *Державне управління. Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 10. С. 116-119.
2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №2. С.109-116.
3. Лі Цзіці Лідерські якості як вектор успішної професійної підготовки фахівця. *Innovative solutions in modern science*. 2016. № 8(8). С.1-9.
4. Луценко Б. В. Природа й сутність лідерських якостей. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 68, Т. 1. С. 90-93.

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Самойленко О. А.**

доктор педагогічних наук,  
доцент кафедри психології  
Дніпровського інституту  
Міжрегіональної академії управління персоналом  
ORCID: 0000-0002-2305-4111

**Майданюк І. З.**

доктор філософських наук, професор,  
завідувач кафедри культурології  
Національного університету біоресурсів і природокористування України  
ORCID: 0000-0001-8096-0244

**Полілуєва І. В.**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри педагогіки, психології,  
соціальної роботи та менеджменту  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка  
ORCID: 0000-0003-3673-5212

## АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ СТУДЕНТІВ

## ART-THERAPEUTIC TECHNOLOGIES IN FOSTERING STUDENTS' EMOTIONAL BALANCE

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню можливостей арт-терапевтичних технологій у формуванні емоційного балансу студентів та систематизації підходів до їх використання в освітньому процесі ЗВО при професійній підготовці майбутніх фахівців. *Методологічну основу* становлять системний підхід, компетентнісний підхід, діяльнісний підхід і ресурсний підхід; застосовано теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, порівняльно-логічний аналіз підходів, а також узагальнення, систематизацію та типологізацію арт-терапевтичних технологій для освітнього контексту. У *результаті* обґрунтовано авторське розуміння емоційного балансу студентів. Систематизовано підходи до формування емоційного балансу в освітньому середовищі закладу вищої (організаційно-педагогічні засади цифрового навчання й індивідуального супроводу; ресурсно орієнтовані практики саморегуляції та роботи з копінг-стратегіями; психологічно орієнтовані технології, серед яких окреслено місце арт-терапевтичних форм у дистанційних і гібридних форматах). Арт-терапевтичні технології в освітньому застосуванні подано як педагогічно організовані практики, що поєднують творчу діяльність із підтримкою саморегуляції та ресурсності за умови чіткої термінологічної й методичної рамки, дотримання вимог психологічної безпечності й включеності та розмежування освітніх арт-методів і клінічної допомоги. Практичну частину статті репрезентовано авторськими вправами, які формують послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу: від первинного структурування ресурсів і напруження, через символічне опрацювання досвіду та формування опору і конкретних кроків самопідтримки, до рефлексивного закріплення змін у медіа-творчості та підтримувальному зворотному зв'язку. *Перспективами подальших розвідок* є уточнення ролі викладача та рівня його готовності до впровадження психологічно орієнтованих практик, зокрема емпірична перевірка зв'язку між підготовленістю викладача і результатами їх застосування у студентів, а також якістю організації зворотного зв'язку й дотриманням вимог психологічної безпечності.

**Ключові слова:** емоційний баланс, здобувачі вищої освіти, емоція, психологічно орієнтовані технології, арт-терапевтичні технології, арт-терапія, психоемоційна підтримка, цифрове освітнє середовище, заклад вищої освіти.

The article provides a theoretical substantiation of the potential of art-therapeutic technologies for fostering students' emotional balance and systematizes approaches to their use in the educational process in higher education institutions as part of the professional training of future specialists. *The methodological framework* is based on the system approach, the competence-based approach, the activity-based approach, and the resource-based approach. *The study employs* theoretical analysis and synthesis of scholarly sources, comparative-logical analysis of approaches, as well as generalization, systematization, and the development of a typology of art-therapeutic technologies for the higher education context. *As a result*, the author's conceptualization of students' emotional balance is substantiated. Approaches to fostering emotional balance in the higher education environment are systematized, including: (1) organizational and pedagogical foundations of digital learning and individualized support; (2) resource-oriented practices of self-regulation and work with coping strategies; and (3) psychologically oriented technologies, within which the role of art-therapeutic forms in distance and hybrid formats is outlined. In educational applications, art-therapeutic technologies are presented as pedagogically structured practices that integrate creative activity with support for self-regulation and personal resources, provided that



a clear terminological and methodological framework is maintained, requirements of psychological safety and inclusivity are met, and educational art-based methods are clearly differentiated from clinical care. The practical component of the article is represented by the author's exercises, which form a coherent trajectory of supporting emotional balance: from initial structuring of resources and tension, through symbolic processing of experience and the identification of supports and concrete steps for self-support, to reflective consolidation of changes through media creativity and supportive feedback. *Prospects for further research* include clarifying the role of the instructor and the level of readiness to implement psychologically oriented practices. In particular, further work may involve empirical testing of the association between instructors' preparedness and student outcomes, as well as examining the quality of feedback organization and adherence to psychological safety requirements.

**Key words:** emotional balance; higher education students; emotion; psychologically oriented technologies; art-therapeutic technologies; art therapy; psycho-emotional support; digital educational environment; higher education institution.

**Постановка проблеми.** На сьогодні спостерігається зростання психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти в умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів і цифрової трансформації навчання. Це підвищує ризики емоційної нестійкості, зниження навчальної мотивації та ускладнення адаптації до освітнього середовища. У цій ситуації особливої ваги набуває науково обґрунтована підтримка емоційного балансу як ресурсу психологічного благополуччя, академічної результативності та стійкості до стресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні публікації, до прикладу праці Н. Артюхіна, А. Сімовоник, (2021) [1] зосереджуються на емоційній саморегуляції та подоланні емоційної нестабільності в студентства як умові професійного становлення, зокрема в підготовці майбутніх психологів, а також на прикладних аспектах роботи з окремими негативними емоційними станами й їх корекцією (О. Ковальова, О. Дякун, 2024) [8]. У кризових контекстах у дослідженні Н. Володарської (2024) окреслюється ресурсний вимір підтримки студентів, можливості арт-практик для стабілізації станів та розвитку копінг-орієнтованої поведінки [5], а інтеграція арт-терапії в освітнє середовище описується низкою дослідників крізь вимоги безпечності, включеності й адаптації до станів учасників [15].

Окремий аспект робіт розкриває дистанційні та цифрові формати арт-терапевтичних занять, підкреслюючи роль активної залученості, зворотного зв'язку та організаційних умов взаємодії в онлайн-середовищі (М. Klerag, Н. Khomyak, S. Kurkina та ін., 2022) [16], а також потенціал медіа-творчості як способу переходу від пасивного споживання до самовираження з опорою на рефлексію і підтримку (О. Voznesenska, 2019) [21].

У міжнародних публікаціях часто наголошується на необхідності зваженого включення цифрових інструментів у практики підтримки психічного здоров'я (J. Salles, M. Charras, L. Schmitt, 2020) [18], а також описується потенціал і ризики нових цифрових рішень, включно з креативним штучним інтелектом, з акцентом на збереженні суб'єктності учасника (А. Zubala, А. Pease, К. Lyszkiewicz, та ін., 2025) [22]. Додатково обґрунтовується зв'язок практик благополуччя з просторово-середовищними чинниками та підходами терапевтичного облаштування середовища (Z. Liu, Z. Yang, M. Osmani, 2021) [17]. Водночас у педагогічних українських працях, до прикладу

Є. Кочерги, Т. Мотуз (2022) підкреслено важливість методичних меж застосування арт-методів в освіті та їх відмежування від клінічної допомоги [9], а також доцільність індивідуалізації самостійної роботи як механізму вбудовування коротких практик рефлексії та саморегуляції в навчання (Ю. Силенко, 2024) [20].

Попри наявність окремих досліджень арт-терапевтичних практик і цифрових форматів підтримки, у науковому дискурсі недостатньо визначено зміст поняття «емоційний баланс студентів» у контексті ЗВО та не систематизовано параметри добору й безпечної інтеграції арт-терапевтичних технологій у курси психологічного спрямування, що й зумовлює потребу розкриття цієї тематики.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати можливості арт-терапевтичних технологій у формуванні емоційного балансу студентів та систематизувати підходи до їх використання в освітньому процесі ЗВО при професійній підготовці майбутніх фахівців. **Цілями статті** визначено: 1) уточнити зміст поняття «емоційний баланс студентів» та обґрунтувати значущість емоційного балансу для академічної успішності, психологічного благополуччя, адаптації, професійного становлення та стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти; 2) систематизувати підходи й методи формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО, виокремивши місце психологічно орієнтованих технологій; 3) розкрити сутність арт-терапевтичних технологій у контексті освіти; 4) описати основні різновиди арт-терапевтичних технологій, релевантні для освітнього процесу ЗВО, та запропонувати авторські вправи для підтримки емоційного балансу студентів. **Методологічну базу дослідження становлять:** *системний підхід* (емоційний баланс розглядається як цілісне утворення, пов'язане з навчальним навантаженням, соціальною взаємодією, стилями саморегуляції та ресурсами особистості); *компетентнісний підхід* (формування емоційного балансу співвідноситься з розвитком універсальних і професійно значущих умінь саморегуляції, комунікації та рефлексії); *діяльнісний підхід* (акцент на активній участі студента, переживанні досвіду, його усвідомленні та перенесенні у освітньо-професійні ситуації); *ресурсний підхід* (арт-терапевтичні технології трактуються як спосіб актуалізації особистісних ресурсів, відновлення та підтримки психічної рівноваги). **Методи дослідження:** *теоретичний аналіз і синтез* наукових джерел з психології емоційної регуляції, стресостій-

кості, студентської адаптації, арт-терапії та педагогіки вищої школи; *порівняльно-логічний аналіз* підходів до формування емоційного балансу та місця арт-терапевтичних технологій серед інших психологічно орієнтованих засобів; *узагальнення, систематизація та типологізація* арт-терапевтичних технологій для освітнього контексту ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Проблематику емоційного балансу у здобувачів вищої освіти доцільно розкривати через ті прояви психоемоційної нестійкості, які ускладнюють навчання, взаємодію та професійне становлення. Саме тому вони потребують цілеспрямованої підтримки й розвитку навичок саморегуляції. У цьому контексті показовим є фокус на феномені емоційної нестабільності у майбутніх психологів як представників соціономічних професій, діяльність яких пов'язана з підвищеними соціальними та особистісними вимогами. Емоційний баланс у студентів варто осмислювати через вплив конкретних негативних психоемоційних станів, які здатні порушувати стабільність переживань і відображатися на різних сферах життєдіяльності. Так, стан «образа» подається у дослідженні О. Ковальнової, О. Дякун (2024) як переживання, що може впливати на фізичний і психічний стан людини. Зокрема вченими аналізуються психологічні передумови його виникнення та варіативність проявів у різних вікових групах, що підкреслює потребу добору адекватних засобів психологічної підтримки [8, с. 131-139]. З огляду на це, емоційний баланс у межах освітнього середовища доцільно трактувати як здатність підтримувати відносну стабільність емоційних станів і не допускати їх дезорганізуючого впливу на навчальні та соціальні завдання.

Підтримка емоційного балансу має прикладне значення в професійній підготовці, особливо у фахових напрямках, де майбутня діяльність пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією та допомогою іншим. Н. Артюхіна, А. Сімовоник (2021) наголошують, що підготовка майбутнього психолога має бути спрямована не тільки на здобуття кваліфікації, але й на соціалізацію та розвиток життєтворчого потенціалу. Водночас підтримка психоемоційного стану і здатність до саморегуляції є важливими складниками особистісного та професійного становлення [1, с. 10-17]. Отже, емоційний баланс пов'язаний із професійним розвитком, оскільки підтримує здатність діяти відповідально й стійко в освітньо-професійних ситуаціях.

Значущість емоційного балансу для психологічного благополуччя і стійкості до стресу особливо виразно проявляється в умовах соціальних криз. Серед актуальних запитів психологічної та психотерапевтичної допомоги в кризові періоди виокремлюються подолання наслідків психотравмуючих подій, адаптація до нових соціально-психологічних умов, розвиток навичок саморегуляції та відновлення відчуття приналежності через нові моделі взаємодії [19]. Цей ракурс прямо підсилює аргументацію на користь того, що в освітньому середовищі практики підтримки емоційного

балансу мають виконувати здоров'язбережувальну і адаптаційну функції.

В умовах війни підтримка емоційного балансу студентів набуває додаткової ваги як чинник збереження психологічної стійкості в освітньому процесі. Так, Н. Володарською (2024) наголошується на потребі активізації та відновлення внутрішніх ресурсів студентів, що пов'язується зі стабілізацією емоційних станів і формуванням умінь управляти внутрішніми ресурсами в напружених ситуаціях [5, с. 5-14]. А ось Р. Новгородський (2025) стверджує, що у шкільному контексті, який можна використовувати як пояснювальний фон для кризових механізмів, воєнні події супроводжуються тривожністю, труднощами соціальної адаптації та зниженням навчальної мотивації. А тому актуалізується вимога створення безпечного й інклюзивного простору, який зменшує ризики додаткового психологічного напруження та підтримує відновлення емоційної стабільності [11, с. 230-236]. Для закладу вищої освіти ці положення є релевантними як обґрунтування зв'язку емоційного балансу з адаптацією і навчальною мотивацією, хоча конкретні освітні рішення потребують уточнення з урахуванням віку і навчальних завдань здобувачів вищої освіти.

У ширшому середовищному вимірі емоційний баланс може розглядатися як результат взаємодії особистості з умовами життя і навчання, що підсилюють або послаблюють психологічне благополуччя. У бібліометричному огляді Z. Liu, Z. Yang, M. Osmani (2021) акцентовано, що сучасні виклики для здоров'я і благополуччя зростають під впливом наслідків пандемії і підвищення навантаження, пов'язаного з урбанізацією. Такий підхід дозволяє розглядати підтримку емоційної стабільності як завдання, пов'язане також із характеристиками простору і середовища [17]. У кризові періоди зростає запит на форми допомоги, що підтримують психоемоційне розвантаження, самопізнання та відновлення внутрішнього ресурсу. У цьому контексті І. Цибуліна, Л. Григор'єва, Р. Новгородський, Н. Костенко, В. Корняк (2025) акцентують на гуманістично орієнтованій логіці підтримки як важливій підставі для того, щоб емоційна стабільність і ресурсність стали окремим фокусом освітнього середовища [15, с. 162-171]. Додатково у праці І. Мазохі (2025) підкреслюється, що в кризових ситуаціях зростають тривожність, страх і емоційне напруження, а отже, актуалізується потреба в практиках психологічної підтримки. Відтак, у теоретичному огляді авторки арттерапії подається як спосіб підтримки емоційного стану й розвитку адаптаційних механізмів [10, с. 90-95].

Отже, на основі проаналізованих праць, ми розуміємо *емоційний баланс студентів* як відносно стійкий, динамічний стан і водночас здатність підтримувати узгодженість емоційних переживань із навчальними та соціальними завданнями через саморегуляцію, усвідомлення власних станів і керування внутрішніми ресурсами. Такий баланс проявляється у здатності знижувати дезорганізуюваль-

ний вплив негативних переживань, відновлюватися після напруження, зберігати навчальну мотивацію та конструктивну взаємодію, що має безпосереднє значення для академічної успішності, психологічного благополуччя, адаптації й професійного становлення, особливо в умовах кризових викликів. Відтак, емоційний баланс студентів постає як цільовий результат освітнього середовища, пов'язаний із саморегуляцією, ресурсністю, мотивацією та адаптацією, а його підтримка набуває особливої ваги в умовах соціальних криз.

Спробуємо систематизувати підходи й методи формування емоційного балансу в ЗВО та визначити місце психологічно орієнтованих технологій, зокрема арт-терапевтичних, у цій системі. У сучасних умовах формування емоційного балансу здобувачів вищої освіти дедалі виразніше пов'язується з тим, як організоване освітнє середовище, які технології навчання домінують і які механізми підтримки саморегуляції та саморозвитку закладено в освітній процес. У контексті цифрової трансформації освіти наголошується на потребі оновлення змісту й технологій професійної підготовки, а поєднання перевернутого, адаптивного та мобільного навчання описується як підґрунтя інтеграції традиційних і цифрових підходів з акцентом на розвиток рефлексії та саморозвитку здобувачів [4, с. 332-350]. Це задає вектор для систематизації методів підтримки емоційного балансу: вони мають бути сумісними з цифровими форматами, водночас зберігати психологічну безпечність і підтримувати активну позицію студента у власній саморегуляції.

Інформаційне освітнє середовище ЗВО як платформа реалізації ІКТ передбачає трансформацію ролі викладача в модератора та тьютора, а тьюторський супровід і партнерська взаємодія підтримують індивідуальну освітню траєкторію студента [12, с. 60-68]. Для формування емоційного балансу це важливо, оскільки підтримувальні практики стають системним елементом навчання завдяки регулярному зворотному зв'язку, узгодженню цілей і розвитку рефлексії [6; 7].

Психологічно орієнтовані технології в освітньому середовищі можуть реалізовуватися через освітні курси й дисципліни (зокрема й елективні), що поєднують теоретичну підготовку, практичне опрацювання вправ у групі та самостійне тренування навичок саморегуляції. У такій логіці засвоєння теорії арт-терапії, групова практика й індивідуальне використання арт-засобів саморегуляції пов'язані з покращенням психоемоційного стану студентів, підвищенням самоусвідомлення, розвитком креативності та навичок продуктивної міжособистісної взаємодії.

У цифровому освітньому середовищі окремого значення набуває систематизація форматів дистанційної та медіа-опосередкованої роботи. На наш погляд, дистанційний формат може підтримувати медіа-різноманіття психологічно орієнтованих занять: від роботи з текстом до аудіовізуальних медіа та візуально-пластичних практик. Водночас робота в дистанційному навчанні потребує максимальної

залученості здобувачів в активні форми занять, а для результативності важливими названо швидкість зворотного зв'язку, постійну присутність викладача, систематичні консультації, створення спеціального простору комунікації та інтенсивну взаємодію між здобувачами й викладачем, що посилює задоволеність навчанням. Таким чином, дистанційні формати не є «спрощенням» підтримувальних практик, а потребують методичної організації активності та комунікації як умов психологічного ефекту.

У цифровому середовищі, зокрема актуалізується перехід від пасивного споживання медіаконтенту до активної медіа-творчості як способу самовираження. Так, О. Вознесенською (2019) медіа-арттерапія розглядається як ресурс збереження психологічного здоров'я, профілактики медіатравматизації та розвитку особистісної медіакультури [21, с. 46-47]. Водночас цифрові інструменти потребують зваженого впровадження через динамічність цифрової сфери та потенційні ризики [18, с. 43-47], а добір форматів варто орієнтувати на поєднання цифрових і матеріальних практик, оскільки суто цифрова арт-терапія може обмежувати тілесно втілене емоційне вираження та динаміку взаємодії [16].

Змістовим підґрунтям психологічно орієнтованих, зокрема арт-терапевтичних, технологій є їх психорозвиваючий потенціал у підтримці внутрішніх ресурсів і самодостатності особистості [2, с. 19-22]. Психологічні ефекти пов'язують із роботою із символічним матеріалом і метафоричним впливом, що дозволяє розглядати арт-технології як окремий кластер методів формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО. У профілактичному вимірі акцент слід зробити на психоедукаційних програмах у поєднанні з арт-методами для навчання розпізнавання й керування негативними емоціями, що пов'язують із розвитком саморефлексії, емпатії та стресостійкості.

Отже, у системі формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО можна виокремити організаційно-педагогічні засади цифрового навчання й тьюторського супроводу, ресурсно орієнтовані практики саморегуляції та роботи з копінг-стратегіями, а також психологічно орієнтовані технології, серед яких помітне місце посідають арт-терапевтичні форми, зокрема у дистанційних і гібридних форматах. Далі доцільно розкрити сутність арт-терапевтичних технологій у контексті освіти.

У межах освітнього середовища ЗВО арт-терапевтичні технології доцільно описувати як психологічно орієнтовані засоби, що поєднують творчу діяльність із підтримкою саморегуляції та відновлення ресурсності, за умови чіткої термінологічної й методичної рамки. При інтеграції таких практик в освітній процес ключовими стають вимоги безпечності й включеності: арт-активності мають враховувати поточні стани здобувачів освіти, створювати можливість емоційного самовираження та відновлення стабільності без тиску і примусу [11, с. 230-236].

Термінологічна коректність є базовою умовою впровадження. Звертаємо увагу, що нині в українському професійному середовищі поняття «арт-терапія» інколи вживають некоректно, що знецінює метод і зміщує його у площину дозвілля. У такому контексті особливо важливо готувати фахівців, які розуміють специфіку використання творчості у процесах відновлення й психологічної підтримки. Методично важливим є і розмежування освітніх арт-методів та власне терапевтичної допомоги: при роботі з конфліктами арт-методи трактуються як методи педагогічного, а не терапевтичного впливу, із визначеними обмеженнями застосування, що задає рамки відповідальності та безпечності у ЗВО.

Змістовно арт-терапія в освітньому застосуванні пов'язується із символічним вираженням і проєкцією: у взаємодії «учасник-фахівець-продукт творчості» створений образ може репрезентувати внутрішній досвід і переводити переживання у форму, доступну осмисленню та інсайту [16, с. 252-254]. Робота із символами та рольово-творче програвання ситуацій допомагають винести внутрішній конфлікт в усвідомлювану площину й знайти альтернативні способи дії, однак потребують обережності через можливу актуалізацію потреб і перегляд звичних психологічних захистів, що слід враховувати при доборі вправ і визначенні меж безпечної роботи зі студентами.

Психолого-педагогічні можливості арттерапевтичних технологій у кризових умовах пов'язують із підтримкою емоційної регуляції, самовираження та зниженням тривожності й емоційного напруження, а також із доцільністю поєднання з іншими методами в межах комплексного підходу [10, с. 90-95]. У соціально-педагогічному вимірі арттерапія розглядається дослідниками як гнучкий спосіб підтримки емоційного відновлення й соціалізації через безпечне самовираження та розвиток адаптивних стратегій [16, с. 162-171].

Для освітнього застосування ключовими є організаційно-методичні умови та критерії готовності здобувачів до використання арт-терапевтичних технологій. Навчання арт-терапії в ЗВО є формуванням спільного арт-терапевтичного й освітнього простору, де провідною є взаємодія «викладач-студент», що підтримує професійне становлення та особистісне зростання. Відповідно, опанування арт-терапії може надавати досвід безпечного позитивного впливу на психічне й соціальне здоров'я та розвивати здатність керувати власними станами.

Окремого уточнення потребує ресурсний і психорозвиваючий потенціал арт-терапевтичних технологій у ЗВО: арт-терапія трактується авторами як технологічно організований засіб розвитку самодостатності та оптимізації процесів особистісного становлення (Н. Бігун, 2019) [2, с. 19-22]. Її методично важливою характеристикою названо «екологічність» як м'яке входження у проблемний матеріал і зниження опору, а психологічні ефекти пояснюються через проєкцію, ідентифікацію, асоціації, інсайти та метафоричний вплив (Н. Бігун, 2020) [3, с. 97-114].

Добір інструментів психокорекційних програм обґрунтовують поєднанням когнітивно-біхевіорального, аналітичного, особистісно-орієнтованого й гуманістичного підходів, у межах яких арт-терапія розглядається як пріоритетна складова інструментарію підготовки майбутніх психологів [21].

У цифровому освітньому середовищі арт-терапевтичні технології також можна описати з позиції медіа-опосередковані формати. Медіа-арттерапія поєднує «медіа», «мистецтво» і «терапію» та реалізується у двох режимах: пасивному (сприймання медіаторів) і активному (створення власного медіаконтенту), причому акцент робиться на активних формах самовираження з можливістю поєднання зображення, анімації та звуку [21, с. 50]. Водночас цифрові інструменти можуть модернізувати підтримувальний сетінг, але потребують обережного впровадження з урахуванням психологічних ризиків і меж відповідальності [18, с. 43-47], а також розвитку цифрової компетентності науково-педагогічних працівників як передумови їх продуктивного застосування [13; 14].

Окремим блоком доцільно описувати креативний ШІ як ресурс візуальної комунікації та співтворчості, фіксуючи одночасно потенціал для нових форм самовираження і ризику, зокрема можливу втрату агентності. Для ЗВО це означає потребу прозорих правил використання ШІ, фокус на збереженні суб'єктності студента та розмежування освітніх практик і клінічної допомоги [22].

Розглянемо узагальнення підходів до арт-терапевтичних технологій у контексті освітнього середовища ЗВО (рис. 1).

Для курсів психологічного спрямування у ЗВО доцільно розглядати арт-терапевтичні технології як набір педагогічно організованих практик підтримки емоційного балансу, що відрізняються домінуючим каналом вираження досвіду, форматом взаємодії та рівнем інтенсивності переживань. У доборі таких практик пріоритетним є узгодження мети заняття, формату групи, рівня підготовки та вимог психологічної безпечності, а також врахування ресурсності учасників і контексту освітнього середовища.

Орієнтиром для типологізації можуть слугувати приклади вправ, описані Н. Володарською (нарративні, візуальні, тілесно-предметні, рольові), що дозволяє групувати арт-практики за домінуючим способом вираження та за організацією взаємодії в групі [5, с. 5-14].

Узагальнення видів мистецтва як засобів підтримки у закладі освіти (малювання, ліплення, музичні практики, драматична імпровізація) підсилює тезу про доцільність мультимодальної побудови занять, коли різні канали дають змогу обирати безпечні способи самовираження [11, с. 230-236].

Організаційно доцільною є побудова практик у курсі як поєднання *трьох компонентів: теоретична рамка, групове практичне опрацювання і індивідуальна самостійна робота*. Такий підхід узгоджується з описом навчальної логіки, де теорія арт-терапії, практичні вправи в групі та самостійне

Інтеграція арт-практик в освітнє середовище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції арт-активності як елемент підтримки в освітньому процесі;</li> <li>• Уможливує підтримку емоційного самовираження, відновлення стабільності</li> </ul>
Класична арт-терапія як психологічно орієнтована технологія	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції роботи з творчим продуктом у триаді «учасник-фахівець-матеріал»;</li> <li>• Уможливує сублимацію, трансформацію; символізацію; проєкцію; інсайт</li> </ul>
Ресурсний підхід через символічне опрацювання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції арт-технологій як засобу актуалізації внутрішніх ресурсів і саморегуляції;</li> <li>• Уможливує винесення внутрішнього конфлікту в усвідомлювану площину; пошук альтернатив</li> </ul>
Медіа-арттерапія	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції самовираження через створення медіаконтенту (акцент на активні форми);</li> <li>• Уможливує активну медіа-творчість, мультимодальність</li> </ul>
Арт-методи як педагогічні методи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції арт-інструментів для освітніх завдань (без терапевтичної дії);</li> <li>• Уможливує опрацювання типових освітніх ситуацій, зокрема конфліктів</li> </ul>
Кризово-реабілітаційний підхід	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розглядається з позиції арттерапії як підтримки емоційної регуляції у кризових ситуаціях;</li> <li>• Уможливує зниження тривожності, страху, напруження; формування навичок емоційної саморегуляції</li> </ul>

Рис. 1. Узагальнення підходів до арт-терапевтичних технологій у контексті освітнього середовища ЗВО

[авторська розробка на основі узагальнення джерел]

використання засобів саморегуляції пов'язуються з позитивними змінами у психоемоційному стані й самоусвідомленні студентів. Методично значущим є також врахування індивідуалізації самостійної роботи як підстави для адресного включення коротких практик рефлексії та саморегуляції в самостійну діяльність здобувача. Для групових форматів додатковою опорою є партнерська взаємодія у ЗВО: рефлексивні обговорення та колективні форми роботи можуть виконувати роль механізмів співпраці й підтримки комунікативного розвитку. У практиках медіа-творчості особливо важливо планувати зворотний зв'язок і рефлексію як умови появи нових смислів і прийняття проєкцій, а також як джерело підтримки та визнання в комунікації.

Розглянемо вправи арт-терапевтичних технологій, що можуть застосовуватись у формуванні емоційного балансу студентів.

**Вправа 1. «Карта мого емоційного балансу».** Мета: актуалізувати поточний стан, виділити чинники підтримки та напруження, сформувані реалістичні кроки самопідтримки. Формат: індивідуально, далі обговорення в парах або трійках. Матеріали: аркуш, маркери або олівці.

Кроки: 1) намалювати коло і поділити на 4 зони: «Навчання», «Люди», «Тіло», «Сенси»; 2) у кожній зоні позначити кольором: що «додає ресурсу», що «забирає ресурс»; 3) обрати одну зону і сформулювати один малий крок на тиждень.

Очікувані результати: підвищення усвідомлення станів; конкретизація ресурсів; зниження хаотичності переживань через структурування. Рефлексія: «До і після» за шкалою 0-10 для напруження та ресурсності, плюс 3 запитання: що зрозумів про себе, що підтримує, що беру в дію.

**Вправа 2. «Міст «від напруження до опори»».** Мета: перевести складний досвід у символічну форму і знайти опори та переходи. Формат: індивідуально з коротким груповим колом рефлексії. Матеріали: папір, прості матеріали для малюнка.

Кроки: 1) намалювати два береги: «те, що виснажує» і «те, що відновлює»; 2) побудувати міст, позначивши 3-5 «опор» (люди, навички, ритм, місце, практики); 3) додати «перехід» у вигляді одного конкретного кроку на найближчі 48 годин.

Очікувані результати: зростання відчуття внутрішнього контролю; поява альтернатив дій через образ; посилення ресурсності. Рефлексія: коротке письмове «що є моєю головною опорою» і «який один крок роблю», без обговорення травматичних деталей.

**Вправа 3. «Три кадри тижня».** Мета: розвинути навички рефлексії через медіа-творчість та безпечний зворотний зв'язок. Формат: індивідуально; далі обмін у малій групі. Матеріали: телефон або ноутбук; будь-який простий редактор колажів.

Кроки: 1) обрати три фотографії або створити три прості зображення: «Напруження», «Опора»,

«Мій наступний крок»; 2) зібрати у колаж і додати по одному реченню до кожного кадру; 3) у малій групі отримати зворотний зв'язок за правилом: «що я почув як ресурс», «який смисл побачив», «що підсилює опору».

Очікувані результати: зниження бар'єрів самовираження, посилення смислотворення через фідбек, підтримка комунікаційних стратегій. Рефлексія: «одна нова думка про себе» плюс «одна дія», яку студент обирає.

Отже, запропоновані авторські вправи показують послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу студентів: від первинної діагностики й структурування ресурсів та напруження, через символічне опрацювання й формування відчуття опори, до рефлексивного закріплення змін у медіаторності та підтримувальному зворотному зв'язку. У сукупності вони підсилюють усвідомлення власних станів, відчуття контролю та здатність переводити переживання в конкретні кроки самопідтримки, не потребуючи заглиблення в травматичні деталі.

**Висновки.** У статті обґрунтовано сутність та актуальність підтримки емоційного балансу здобувачів вищої освіти в умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів і цифрової трансформації навчання. Систематизовано підходи до формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО і визначено вимоги безпечної інтеграції арт-технологій. Представлені авторські вправи уможливають послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу від структурування ресурсів і напруження до символічного опрацювання досвіду та рефлексивного закріплення змін у медіаторності з підтримувальним зворотним зв'язком без заглиблення в травматичні деталі. **Перспективами подальших розвідок** є уточнення ролі викладача та рівня його готовності до впровадження психологічно орієнтованих практик, зокрема емпірична перевірка зв'язку між підготовленістю викладача і результатами їх застосування у студентів, а також якістю організації зворотного зв'язку й дотриманням вимог психологічної безпечності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артюхіна Н., Сімовоник А. Вплив навчального курсу з арт-терапії на підвищення креативності та самоусвідомлення власних психологічних особливостей у студентів-психологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 10–17. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/02>
2. Бігун Н. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: матеріали I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції*, 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 19 – 22. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34679> (дата звернення: 18.02.2026)
3. Бігун Н. Використання технік арттерапії у розвитку самодостатності особистості. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: монографія*. Переяслав, 2020. С. 97-114. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34680> (дата звернення: 18.02.2026)
4. Брюховецька І., Захарова Г., Силенко Ю. Роль педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців в умовах цифрової трансформації освіти. *Проблеми освіти*. Вип. 2(103). 2025. С. 332-350. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.21>
5. Володарська Н. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 3. С. 5-14. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-3-1>
6. Головатюк І. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 7 (47). С. 276-279. <http://molodyvchenu.in.ua/files/journal/2017/7/60.pdf> (дата звернення: 18.02.2026).
7. Замелюк М., Магдиську Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. Вип. 10. С. 51-58. DOI: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi10.93](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.93)
8. Ковальова О., Дякун О. Особливості використання арттерапевтичних технологій в роботі з емоційним станом «Образа». *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2024. Том 2, Вип. 33. С. 131-139. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-2-33-131-139>
9. Кочерга, Є. В., Мотуз Т.В. Роль і місце навчальної дисципліни «Вирішення конфліктів арт-методами» в системі підготовки майбутніх вчителів початкових класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 86. С. 123-127. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.24>
10. Мазоха І. Арттерапія у підтримці емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. 2025. Вип. 1. С. 90-95. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-1-13>
11. Новгородський Р. Г. Інтеграція арт-терапії в освітнє середовище для підтримки дітей, які пережили воєнні дії. *Психолого-педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 230-236. DOI: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-3-230-236>
12. Силенко Ю., Романцова Я., Лисицька О., Гарбич Я. Інформаційне освітнє середовище як платформа реалізації інформаційно-комунікаційних технологій у ЗВО. *Молодь і ринок*. 2023. Вип. 6-7 (214-215). С. 60-68. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287944>
13. Смірнов С., Дмитришук Н., Силенко Ю. Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65, том 3. С. 283-289. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-3-43>
14. Тепла О.М., Дубровіна І.В., Силенко Ю.В. Цифрова компетентність педагога в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти у світлі сучасних викликів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2023. Вип. 53. С. 100-106. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-3-53-100-106>
15. Цибуліна І., Григор'єва Л., Новгородський Р., Костенко Н., Корнят В. Арттерапія як метод соціально-педагогічної реабілітації. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 3. С. 162–171. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.21>
16. Klepar M., Khomyak H., Kurkina S., Ishchenko L., Bai I., Lashkul V., Bida O. Application of Art Therapy with Usage of Distance Education in the Process of Specialists Professional Training. *International journal of computer science and network security*. 2022. № 22(9). P.p. 251–257. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.9.35>

17. Liu Z., Yang Z., Osmani M. The relationship between sustainable built environment, art therapy and therapeutic design in promoting health and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(20). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182010906>
18. Salles J., Charras M., Schmitt L. Digital tools in psychiatry and art-therapy, which possible meeting points? *Annales Medico-Psychologiques*. 2020. № 178(1). С. 43–47. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.11.009>
19. Soroka O. Art-therapeutic technologies: are future primary school teachers ready to use them in practice? *Science and education*. 2017. № 10. P.p. 111–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-10-15>
20. Sylenko Y. Individualization of independent work in the professional training of future teachers: An experimental study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 10(1), 2024. P.p. 68-76. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2024.68>
21. Voznesenska O. Media Art Therapy as a Helping Tool for the Personality in the Information Age. *European Journal of Interdisciplinary Studies*. 2019. № 11(1). P.p. 46–58. DOI: <https://doi.org/10.24818/ejis.2019.04>
22. Zubala A., Pease A., Lyszkiewicz K., Hackett S. Art psychotherapy meets creative AI: an integrative review positioning the role of creative AI in art therapy process. *Frontiers in Psychology. Frontiers Media SA*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548396>

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Ставицька С. О.***доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки та психології  
Київського національного економічного університету  
імені Вадима Гетьмана  
ORCID: 0000-0003-0800-0876*

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТІЙКОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО «Я» ВИКЛАДАЧІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СТРЕСУ

### THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STABILITY OF THE PROFESSIONAL SELF OF TEACHERS OF THE SOCIONOMIC SPHERE IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL STRESS

Сучасна освітня система функціонує в умовах підвищеного рівня психологічного і соціального навантаження. Це зумовлює зростання освітнього стресу та актуалізує проблему збереження стійкості професійного «Я» викладачів соціономічної сфери. Тривалі трансформаційні зміни освітньої сфери, цифровізація та кризові соціальні умови підсилюють ризики розвитку професійного виснаження та дестабілізації професійної ідентичності. Тривалий хронічний стрес спричинює необхідність ґрунтовного теоретичного осмислення впливу психологічних чинників на формування професійної стійкості спеціалістів, серед яких провідне місце займають викладачі соціономічної сфери.

**Мета роботи** – теоретично узагальнити та системно проаналізувати психологічні чинники стійкості професійного «Я» викладача соціономічної сфери в умовах освітнього стресу з акцентом на професійній ідентичності, самоефективності та резильєнтності фахівця.

**Результати.** У результаті проведеного теоретико-оглядового аналізу сучасних наукових досліджень встановлено, що стійкість професійного «Я» викладачів формується як багаторівнева динамічна система індивідуальних психологічних ресурсів. Професійна ідентичність визначає смислову цілісність професійного самосприйняття особистості, тоді як професійна самоефективність є механізмом реалізації цієї ідентичності в умовах освітнього навантаження. Резильєнтність стає інтегративним ресурсом адаптації, що забезпечує підтримання професійної ефективності та психологічної рівноваги.

Запропоновано концептуальне розмежування нормативної функціональної резильєнтності та трансформаційної резильєнтності, що відображають різні рівні стійкості професійного «Я» викладачів, залежно від інтенсивності освітнього стресу. Встановлено суттєву роль соціального контексту та колегіальної підтримки у модуляції впливу стресових чинників.

**Висновки.** Теоретично доведено, що стійкість професійного «Я» викладача соціономічної сфери є результатом взаємодії професійної ідентичності, самоефективності, резильєнтності та умов соціального середовища, що обґрунтовує необхідність комплексного підходу до її вивчення та підтримки в умовах освітнього стресу.

**Ключові слова:** професійна стійкість, професійна ідентичність, резильєнтність, освітній стрес, самоефективність фахівця.

The modern education system operates under conditions of increased psychological stress. This leads to increased educational stress and highlights the problem of maintaining the professional stability of teachers in the socio-economic sphere. Ongoing transformational changes in the educational sphere, digitalization, and crisis social conditions increase the risks of professional burnout and destabilization of professional identity. Ongoing chronic stress necessitates a thorough theoretical understanding of the role of psychological factors in shaping the professional resilience of specialists, among whom teachers in the socio-economic sphere occupy a leading position.

**The aim** of the work is to theoretically generalize and systematically analyze the psychological factors of the stability of the professional "I" of teachers in the socio-economic sphere in conditions of educational stress, with an emphasis on the role of professional identity, self-efficacy, and resilience.

**Results.** As a result of a theoretical and review analysis of contemporary scientific research, it has been established that the stability of teachers' professional "I" is formed as a multilevel dynamic system of individual psychological resources. Professional identity determines the semantic integrity of professional self-perception, while professional self-efficacy is a mechanism for realizing this identity in the context of educational workload.

Resilience is considered an integrative resource for adaptation that ensures the maintenance of professional effectiveness and psychological balance. A conceptual distinction is proposed between normative functional resilience and transformational resilience, which reflect different levels of stability of the professional "I" depending on the intensity of educational stress. The significant role of the social context and collegial support in moderating the impact of stress factors has been established.



**Conclusions.** The stability of the professional “I” of a teacher in the socio-economic sphere is the result of the interaction of professional identity, self-efficacy, resilience, and the social environment, which justifies the need for a comprehensive approach to its study and support in conditions of educational stress.

**Key words:** professional self, professional identity, resilience, educational stress, self-efficacy.

**Постановка проблеми.** Сучасна система освіти функціонує в умовах постійних соціальних, технологічних та організаційних змін, що істотно трансформують професійну діяльність викладачів соціономічної сфери. Зростання інтенсивності педагогічної праці, підвищені вимоги до результативності, необхідність швидкої адаптації до цифрових форматів навчання та емоційно насичена взаємодія з учасниками освітнього процесу зумовлюють посилення освітнього стресу і актуалізують проблему збереження стійкості професійного «Я» викладача [1; 2].

У сучасних психологічних дослідженнях професійна ідентичність розглядається як інтегративна структура, що відображає уявлення фахівця про себе в професійній ролі, систему професійних цінностей, установок і смислів, а також рівень прийняття обраної діяльності [3]. Валідаційні дослідження підтверджують, що професійна ідентичність є динамічним утворенням, яке формується та змінюється під впливом освітнього середовища, професійного досвіду та індивідуально-психологічних ресурсів [3; 4]. Водночас сучасні емпіричні дані свідчать, що зниження стабільності професійної ідентичності асоціюється з ослабленням навчальної та професійної залученості, а також зі зменшенням суб'єктивного відчуття ефективності [5].

Особливого значення в структурі стійкості професійного «Я» набуває академічна та професійна самоефективність, яка виступає важливим психологічним медіатором між професійною ідентичністю та активною залученістю в освітню діяльність [5; 6]. Дослідження демонструють, що викладачі з високим рівнем самоефективності краще справляються з професійними навантаженнями, демонструють нижчі показники емоційного виснаження та мають вищу здатність до відновлення після стресових подій [5, 6, 7]. У цьому контексті стрес і професійне вигорання розглядаються не лише як наслідок зовнішніх умов, а і як результат дисбалансу між професійними вимогами та внутрішніми психологічними ресурсами [6; 8].

У науковій літературі все більшої уваги набуває концепт резильєнтності викладача, який описує здатність зберігати психологічну рівновагу, професійну ефективність і позитивне ставлення до діяльності в умовах тривалого освітнього стресу [9, 10]. Теоретичні та оглядові дослідження підкреслюють, що резильєнтність тісно пов'язана з емоційним благополуччям, задоволеністю професією та стійкістю професійної ідентичності [9; 11]. Водночас, резильєнтність формується не ізольовано, а в контексті соціальної підтримки, колегіальних взаємин і організаційної культури освітнього закладу [12; 13].

Пандемічні та постпандемічні умови ще більше загострили проблему освітнього стресу, продемон-

струвавши вразливість професійного «Я» викладачів до тривалих кризових впливів [1; 2]. Дослідження засвідчують зростання цифрового вигорання, емоційної дисрегуляції та зниження професійної задоволеності, що безпосередньо впливає на стійкість рольової ідентичності викладача [8; 14]. Водночас, з'являються дані, які підтверджують, що поєднання професіоналізму, лідерських якостей і резильєнтності може виступати захисним чинником у формуванні стабільного професійного «Я» [15].

**Аналіз сучасних досліджень і публікацій.** У сучасних наукових дослідженнях проблема стійкості професійного «Я» викладача соціономічної сфери розглядається, передусім, у контексті професійної ідентичності як базового психологічного конструкта. Дослідження взаємозв'язку професійної ідентичності та самоефективності представлені у працях Chen, Sun та Zhu [5], які показали, що академічна самоефективність виступає ключовим механізмом, який опосередковує вплив професійної ідентичності на залученість у навчальну й професійну діяльність. Автори доводять, що зниження рівня самоефективності супроводжується ослабленням професійного «Я» та зростанням вразливості до стресу. Подібні висновки отримано у роботах Chang [6] та Chen [7].

Проблематика освітнього стресу та професійного вигорання набула особливої актуальності в умовах пандемії COVID-19 та після її продовження в постковідний період. У дослідженнях Hilger, Scheibe, Frenzel та Keller [1] зафіксовано істотні зміни в характеристиках педагогічної праці, зростання емоційного навантаження та погіршення показників психологічного благополуччя викладачів. Аналогічні результати наведено у роботі Kim та Asbury [2], де освітній стрес описується як чинник, що дестабілізує професійне «Я» і порушує відчуття професійної впевненості.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний з аналізом резильєнтності як інтегративної характеристики психологічної стійкості викладачів. У теоретичних оглядах Zhang та Wang резильєнтність розглядається як здатність до ефективного подолання освітніх труднощів і збереження позитивного ставлення до професійної діяльності [9; 10; 11]. Емпіричні дані, представлені в роботах Fu та Zhang [13], Salvo-Garrido, Cisternas-Salcedo та Polanco-Levicán [16] підтверджують, що резильєнтність тісно пов'язана з професійним благополуччям, ефективністю та стабільністю професійного «Я».

Соціальний контекст професійної діяльності викладача також розглядається як важливий чинник стійкості професійного «Я». У роботах Blair, Sandilos, Ellis та Neugebauer [12] показано, що колегіальні взаємини та соціальна підтримка знижують негативний вплив освітнього стресу на

психологічний стан викладачів. Окрім того, Руан та ін. [15] доводять, що професійна ідентичність формується на перетині професіоналізму, лідерських якостей і резильєнтності, що дозволяє розглядати ці конструкції як взаємопов'язані елементи єдиної системи психологічної стійкості. Водночас метааналітичні дані Gebre, Demissie та Yimer [17] підкреслюють значущість соціально-емоційної компетентності викладача для підтримки як власної професійної стійкості, так і залученості здобувачів освіти.

**Мета роботи** – теоретично узагальнити та системно проаналізувати психологічні чинники стійкості професійного «Я» викладача соціономічної сфери в умовах освітнього стресу з акцентом на професійній ідентичності, самоефективності та резильєнтності фахівця.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті проведеного теоретико-оглядового аналізу сучасних наукових досліджень встановлено, що стійкість професійного «Я» викладача соціономічної сфери формується як багатовимірне психологічне утворення, яке інтегрує когнітивні, емоційні та соціально-регуляторні компоненти.

Аналіз літературних джерел свідчить, що в умовах підвищеного освітнього стресу професійне «Я» зазнає значних трансформацій, що проявляється у зміні професійних смислів, зниженні впевненості у власній компетентності та порушенні відчуття професійної стабільності [1; 2; 3].

Виявлено, що професійна ідентичність виступає базовим структурним компонентом стійкості професійного «Я», оскільки визначає ступінь прийняття викладачем власної професійної ролі та інтеграцію професійних цінностей у систему особистісних смислів [3; 4; 18]. Дослідження показують, що чітко сформована професійна ідентичність асоціюється з вищою психологічною витривалістю та нижчою схильністю до деструктивних форм реагування на стресові освітні ситуації.

Результати аналізу свідчать, що професійна самоефективність виконує функцію психологічного механізму, який опосередковує зв'язок між професійною ідентичністю та активною професійною поведінкою викладача [5; 6; 7]. У роботах Chen, Sun та Zhu доведено, що саме через самоефективність професійна ідентичність трансформується у навчальну та професійну залученість, тоді як її зниження спричиняє відчуття безпорадності та професійного виснаження [5].

Окрему увагу в дослідженнях приділено феномену освітнього стресу, який у сучасних умовах набуває хронічного характеру. Дослідження Hilger та ін. [1], а також Kim і Asbury [2] демонструють, що тривале перебування у стресогенному освітньому середовищі призводить до зниження психологічного благополуччя, порушення емоційної регуляції та дестабілізації професійного «Я».

У цьому контексті, професійне вигорання розглядається як крайній прояв зниження стійкості професійної ідентичності [6; 8].

Аналіз літератури підтвердив, що резильєнтність виступає інтегративним ресурсом, який забезпечує збереження психологічної рівноваги та професійної ефективності викладача в умовах освітнього стресу [9; 10; 11]. Резильєнтні викладачі демонструють вищий рівень емоційного благополуччя, позитивне ставлення до педагогічної діяльності та здатність до конструктивного подолання професійних труднощів [12; 16; 19].

Важливим результатом теоретичного аналізу є виявлення ролі соціального контексту в підтримці стійкості професійного «Я». Колегіальна підтримка, професійна взаємодія та відчуття приналежності до освітньої спільноти знижують негативний вплив освітнього стресу та посилюють ефективність індивідуальних психологічних ресурсів викладача [12; 15].

Результати теоретичного аналізу засвідчують, що професійна ідентичність викладача виконує системуювальну функцію у структурі стійкості професійного «Я». У роботах E. P. Gracia та ін. професійна ідентичність описується як інтегративне утворення, що поєднує усвідомлення професійної ролі, прийняття професійних цінностей та суб'єктивне відчуття належності до професійної спільноти [3].

За умов освітнього стресу, саме цілісність професійної ідентичності визначає, чи сприймається стрес як деструктивна загроза, чи як виклик, що підлягає подоланню. Дослідження Chen і Huang демонструють, що нестабільність ролі ідентичності супроводжується зростанням емоційного виснаження та зниженням професійної впевненості [18; 19].

Аналітичні результати свідчать, що професійна самоефективність виступає не автономним ресурсом, а функціональним механізмом, через який професійна ідентичність трансформується у стійку професійну поведінку. У дослідженні Chen, Sun та Zhu показано, що саме академічна самоефективність опосередковує зв'язок між професійною ідентичністю та рівнем навчальної і професійної залученості [5].

Подібні закономірності підтверджуються в роботах Chang та Chen, де доведено, що зниження самоефективності значно підвищує ризик професійного вигорання, навіть, за наявності сформованої професійної ідентичності [6; 7].

Це дозволяє розглядати самоефективність як динамічний регулятор стійкості професійного «Я».

Результати аналізу сучасних досліджень демонструють, що освітній стрес у сучасних умовах має хронічний характер і безпосередньо впливає на стабільність професійного «Я». У роботах Hilger та ін. зафіксовано суттєве зростання навантаження та зниження показників психологічного благополуччя викладачів у кризових умовах [1].

Kim і Asbury показали, що раптові освітні трансформації порушують відчуття професійного контролю та підривають базову впевненість у професійній ролі [2]. У цьому контексті професійне вигорання розглядається як крайній прояв зниження стійкості професійного «Я» [8].

Отримані результати підтверджують, що резильєнтність є ключовим ресурсом, який дозволяє викладачеві зберігати психологічну рівновагу та професійну ефективність за умов освітнього стресу. У теоретичних оглядах резильєнтність описується як здатність до гнучкої адаптації, відновлення та позитивного переосмислення професійного досвіду [9, 11]. Високий рівень резильєнтності асоціюється з вищою задоволеністю професійною діяльністю та стабільністю професійної ідентичності [13, 16].

Результати аналізу доводять, що стійкість професійного «Я» не формується виключно за рахунок індивідуальних психологічних ресурсів. Blair та ін. показали, що колегіальні взаємини та соціальна підтримка істотно знижують негативний вплив освітнього стресу [12]. Ryan та ін. довели, що поєднання професіоналізму, лідерства та резильєнтності формує більш стійку структуру професійної ідентичності [15]. Метааналітичні дані Gebre та ін. додатково підтверджують роль соціально-емоційної компетентності у підтримці професійної стійкості викладача [17].

Освітній стрес і професійне вигорання діють як дестабілізуючі чинники, вплив яких модерується рівнем індивідуальних ресурсів і соціальної підтримки. Соціальний контекст підсилює або послаблює ефективність внутрішніх психологічних чинників, формуючи цілісну систему стійкості професійного «Я». Узагальнення результатів дозволило систематизувати ключові психологічні чинники стійкості професійного «Я» викладача соціономічної сфери, що подано в таблиці 1.

Інтерпретація позицій, представлених у таблиці 1, свідчить, що жоден із психологічних чинників окремо не забезпечує стійкість професійного «Я». Професійна ідентичність формує смислову основу професійної діяльності, резильєнтність забезпечує динамічну стабільність системи, дозволяючи зберігати професійну цілісність у кризових умовах. Тоді як емоційна регуляція та соціальна підтримка виступають модераторами, які знижують інтенсивність деструктивного впливу освітнього стресу та підси-

люють ефективність базових психологічних ресурсів.

Нормативна функціональна резильєнтність (NFR) характеризує здатність викладача підтримувати професійну ефективність, емоційну рівновагу та стабільність професійної ідентичності в умовах стандартного або помірно підвищеного освітнього навантаження. Аналіз досліджень свідчить, що NFR ґрунтується, передусім, на сформованій професійній ідентичності та достатньому рівні професійної само-ефективності [3, 5]. За наявності цього рівня резильєнтності викладач здатний інтерпретувати освітні труднощі як керовані, зберігаючи відчуття контролю над професійною діяльністю та власною роллю в освітньому процесі.

Водночас, результати більш сучасних досліджень демонструють, що за умов тривалого або інтенсивного освітнього стресу нормативна резильєнтність може виявлятися недостатньою для збереження цілісності професійного «Я». У таких ситуаціях активується якісно інший рівень психологічної стійкості, який можна окреслити як трансформаційну резильєнтність (XTRF), що проявляється у здатності не лише витримувати стресові впливи, а й здійснювати глибинну перебудову професійних смислів, переосмислення професійної ролі та оновлення ідентичності [9; 15; 16].

Аналіз робіт Zhang [9], Wang [10] та Salvo-Garrido [16] свідчить, що трансформаційна резильєнтність асоціюється з вищим рівнем усвідомленості професійного досвіду, зростанням автономності та формуванням більш зрілої професійної позиції. У цьому контексті, професійне «Я» перестає виконувати виключно захисну функцію і набуває розвивального потенціалу, що дозволяє викладачеві інтегрувати кризовий досвід у власну професійну біографію.

Особливу роль у переході від NFR до XTRF відіграє професійна самоефективність як регулятор адаптаційних процесів. Дослідження Chen, Sun та Zhu, а також Chang показують, що високий рівень самоефективності знижує ймовірність дезінтеграції професійної ідентичності, навіть, у кризових умо-

Таблиця 1

**Психологічні чинники стійкості професійного «Я» викладача соціономічної сфери в умовах освітнього стресу**

Психологічний чинник	Характеристика	Функція у забезпеченні стійкості
Професійна ідентичність	Усвідомлення та прийняття професійної ролі, інтеграція професійних цінностей і смислів	Забезпечує стабільність професійного «Я» та опір деструктивному впливу стресу
Професійна самоефективність	Віра у власну здатність ефективно виконувати професійні завдання	Опосередковує перехід професійної ідентичності в активну професійну поведінку
Резильєнтність	Здатність до адаптації, відновлення та збереження ефективності в умовах стресу	Підтримує психологічну рівновагу та професійну витривалість
Емоційна регуляція	Управління власними емоційними реакціями у професійних ситуаціях	Знижує ризик емоційного виснаження та вигорання
Соціальна підтримка	Колегіальні взаємини та організаційна підтримка	Посилює індивідуальні психологічні ресурси

Джерело: створено автором на основі [3; 5; 7; 9; 11; 12]

вах, створюючи передумови для трансформаційних змін [5; 6]. Натомість, зниження самоефективності підсилює ризик емоційного виснаження та блокує можливість конструктивного переосмислення професійного досвіду [7; 8].

Результати проведеного аналізу також свідчать, що соціальний контекст є критично важливим чинником, який визначає, чи набуде освітній стрес деструктивного або трансформаційного характеру. Blair та ін. доводять, що колегіальна підтримка та професійна взаємодія підсилюють адаптаційний потенціал викладачів і сприяють переходу від нормативної до трансформаційної резильєнтності [12]. Подібні висновки отримано у роботах Ryan та ін., де підкреслюється синергія професіоналізму, лідерства та резильєнтності у формуванні стійкого професійного «Я» [15].

Таким чином, стійкість професійного «Я» викладача є динамічною системою. Вона функціонує в різних умовах соціальної взаємодії, залежить від рівня освітнього стресу та особистісних ресурсів. При цьому, резильєнтність є механізмом збереження професійної стійкості, й потенціалом професійного розвитку в умовах освітнього стресу.

**Висновки.** Проведений теоретико-оглядовий аналіз цілого ряду психологічних та педагогічних праць засвідчив, що стійкість професійного «Я»

викладача соціономічної сфери формується як багаторівнева динамічна система психологічних чинників, що забезпечують успішну адаптацію фахівців до освітнього стресу. Базовим структурним компонентом її, одночасно, чинником цієї системи виступає професійна ідентичність, яка визначає стабільність професійних смислів і цілісність професійного самосприйняття викладача. Професійна самоефективність виконує функцію регуляторного механізму, через який професійна ідентичність реалізується у стійкій професійній поведінці та збереженні відчуття професійного контролю.

Соціальний контекст професійної діяльності викладача, зокрема колегіальна підтримка та організаційне середовище, виступають чинниками-модераторами, які посилюють або послаблюють ефективність індивідуальних психологічних ресурсів фахівця. У сукупності, це підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення стійкості професійного «Я» як результату взаємодії особистісних і соціально-професійних чинників.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на підтримку стійкості професійного «Я» викладачів в умовах тривалого освітнього стресу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Hilger K. J. E., Scheibe S., Frenzel A. C., Keller M. M. Exceptional circumstances: Changes in teachers' work characteristics and well-being during COVID-19 lockdown. *School psychology (Washington, D.C.)*. 2021. Vol. 36(6). P. 516–532. <https://doi.org/10.1037/spq0000457>
- Kim L. E., Asbury K. 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *The British journal of educational psychology*. 2020. Vol. 90(4). P. 1062–1083. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
- Gracia E. P., Rodríguez R. S., Pedrajas A. P., Carpio A. J. Teachers' professional identity: validation of an assessment instrument for preservice teachers. *Heliyon*. 2021. Vol. 7(9). P. e08049. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08049>
- Cai Z., Zhu J., Tian S. Preservice teachers' teaching internship affects professional identity: Self-efficacy and learning engagement as mediators. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1070763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1070763>
- Chen C., Sun Y., Zhu Y. The mechanism of academic self-efficacy in the relationship between professional identity and learning engagement among university students. *Scientific reports*. 2025. Vol. 15(1). P. 10640. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95556-z>
- Chang H. Stress and Burnout in EFL Teachers: The Mediator Role of Self-Efficacy. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 880281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880281>
- Chen S. Modeling the effect of loving pedagogy dispositions and teacher self-efficacy on teacher burnout. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1157324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157324>
- Gillani A., Dierst-Davies R., Lee S., Robin L., Li J., Glover-Kudon R., Baker K., Whitton A. Teachers' dissatisfaction during the COVID-19 pandemic: Factors contributing to a desire to leave the profession. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 940718. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940718>
- Zhang L. Reviewing the effect of teachers' resilience and wellbeing on their foreign language teaching enjoyment. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1187468. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187468>
- Wang Y. Building Teachers' Resilience: Practical Applications for Teacher Education of China. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. P. 738606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738606>
- Zhang M. (EFL/ESL Teacher's Resilience, Academic Buoyancy, Care, and Their Impact on Students' Engagement: A Theoretical Review. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. P. 731859. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731859>
- Blair E. E., Sandilos L. E., Ellis E., Neugebauer S. R. Teachers survive together: Teacher collegial relationships and well-being during the COVID-19 pandemic. *School psychology (Washington, D.C.)*. 2024. Vol. 39(5). P. 499–509. <https://doi.org/10.1037/spq0000596>
- Fu Q., Zhang X. Promoting community resilience through disaster education: Review of community-based interventions with a focus on teacher resilience and well-being. *PloS one*. 2024. Vol. 19(1). P. e0296393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296393>
- Yang X., Du J. The effect of teacher self-efficacy, online pedagogical and content knowledge, and emotion regulation on teacher digital burnout: a mediation model. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12(1). P. 51. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01540-z>
- Ryan A., Moran C. N., Byrne D., Hickey A., Boland F., Harkin D. W., Guraya S. S., Bensaaud A., Doyle F. Do professionalism, leadership, and resilience combine for professional identity formation? Evidence from confirmatory factor analysis. *Frontiers in medicine*. 2024. Vol. 11. P. 1385489. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1385489>

16. Salvo-Garrido S., Cisternas-Salcedo P., Polanco-Levicán K. Understanding Teacher Resilience: Keys to Well-Being and Performance in Chilean Elementary Education. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2025. Vol. 15(3). P. 292. <https://doi.org/10.3390/bs15030292>
17. Gebre Z. A., Demissie M. M., Yimer B. M. The impact of teacher socio-emotional competence on student engagement: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1526371. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526371>
18. Chen B., Huang J. Becoming and being a translation and interpreting teacher in China: A sustainable role identity trajectory. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(16). P. e36013. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36013>
19. Chen B., Huang J. Toward a framework for understanding translation and interpreting teacher role identity. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 13. P. 980196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.980196>

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

УДК 159.923.2:616.89-008.441.44

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.17>**Жилін М. В.***доктор філософії за спеціальністю психологія, доцент,  
доцент кафедри практичної психології  
Одеського національного морського університету  
ORCID: 0000-0003-2898-4403***РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ІМПУЛЬСИВНИХ  
РІШЕНЬ У СТРУКТУРІ МЕЖОВОЇ ОСОБИСТОСТІ****THE ROLE OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN THE FORMATION  
OF IMPULSIVE DECISION-MAKING IN BORDERLINE PERSONALITY  
STRUCTURE**

Актуальність дослідження зумовлена зростанням наукового та клінічного інтересу до механізмів, що пов'язують емоційну дисрегуляцію з імпульсивною поведінкою при межовій організації особистості. Мета статті – з'ясувати, як порушення емоційної регуляції обумовлює імпульсивні способи ухвалення рішень в осіб із межовими особистісними характеристиками. Методологія дослідження ґрунтується на системному аналізі сучасних теоретичних моделей, порівняльному огляді емпіричних досліджень (2020–2025 рр.), а також теоретичній інтерпретації даних із позицій когнітивного, нейропсихологічного й поведінкового підходів. Встановлено, що імпульсивні рішення в структурі межової особистості формуються внаслідок взаємодії афективного перевантаження, порушень виконавчих функцій, стійких когнітивних викривлень та зміненого сприйняття соціальних сигналів. Виявлено, що емоційна дисрегуляція є механізмом, який запускає сукупність реакцій, що знижують здатність до когнітивного контролю та раціонального вибору. Показано, що нейробіологічний дисбаланс між лімбічними структурами та префронтальною корою посилює реактивність і сприяє формуванню швидких поведінкових відповідей. З'ясовано, що імпульсивність не є автономним симптомом, а постає наслідком системної взаємодії емоційних, когнітивних і міжособистісних механізмів, що створює підґрунтя для цілеспрямованої психокорекції. Практична значущість результатів полягає в можливості застосування запропонованих психокорекційних підходів для розроблення індивідуальних програм психологічної допомоги, спрямованих на зменшення імпульсивних проявів, підвищення емоційної стабільності та покращення міжособистісного функціонування осіб із межовою організацією особистості.

**Ключові слова:** прийняття рішень, межова організація особистості, межовий розлад особистості, когнітивний контроль, раціональний вибір, нейробіологічний дисбаланс, лімбічна структура, реактивність.

The relevance of the study is determined by the growing scientific and clinical interest in the mechanisms linking emotional dysregulation with impulsive behavior in borderline personality organization. The purpose of the article is to determine how emotional dysregulation causes impulsive decision-making in individuals with borderline personality characteristics. The research methodology is based on a systematic analysis of contemporary theoretical models, a comparative review of empirical studies (2020–2025), and a theoretical interpretation of data from the perspectives of cognitive, neuropsychological, and behavioral approaches. It has been established that impulsive decisions in the structure of borderline personality are formed as a result of the interaction of affective overload, executive function impairments, persistent cognitive distortions, and altered perception of social signals. It has been found that emotional dysregulation is a mechanism that triggers a set of reactions that reduce the ability for cognitive control and rational choice. It has been shown that neurobiological imbalance between limbic structures and the prefrontal cortex increases reactivity and contributes to the formation of rapid behavioral responses. It has been established that impulsivity is not an autonomous symptom, but rather a consequence of the systemic interaction of emotional, cognitive, and interpersonal mechanisms, which creates the basis for targeted psychocorrection. The practical significance of the results lies in the possibility of applying the proposed psychocorrectional approaches to develop individual psychological assistance programs aimed at reducing impulsive manifestations, increasing emotional stability, and improving interpersonal functioning of individuals with borderline personality organization.

**Key words:** decision-making, borderline personality organization, borderline personality disorder, cognitive control, rational choice, neurobiological imbalance, limbic structure, reactivity.

**Постановка проблеми.** Межовий розлад особистості (МРО), так само як і межова структура особистості, характеризуються вираженою емоційною нестабільністю, високою чутливістю до між-

особистісних стресорів та схильністю до імпульсивної поведінки, що часто спричиняє деструктивні наслідки як для самої особи, так і для її соціального оточення. Попри значний прогрес у вивченні меж-



ової структури та межового розладу особистості, актуальним залишається питання взаємозв'язку між емоційною дисрегуляцією та механізмами формування імпульсивних рішень. Попри те що емоційна дисрегуляція та імпульсивна поведінка визнаються базовими характеристиками межового розладу особистості, наукові дискусії зберігаються щодо характеру, напрямів і психологічних механізмів їхньої взаємодії.

Потреба в дослідженні зумовлена тим, що імпульсивні рішення в осіб із межовою структурою особистості ряд дослідників [1; 2] розглядають як окрему поведінкову рису, тоді як сучасні теорії підкреслюють їхній тісний зв'язок із дисфункційними процесами емоційної регуляції. Недостатнє усвідомлення цього взаємозв'язку обмежує можливість психологічної діагностики, прогнозування ризиків (зокрема суїцидальної поведінки) та проведення ефективної психотерапії. Без чіткого розуміння того, як саме емоційна дисрегуляція впливає на процес ухвалення рішень, фахівцям складно розробляти цілеспрямовані методи корекції та профілактики небажаних імпульсивних дій. Таким чином, актуальність теми зумовлена як теоретичною потребою глибшого осмислення психопатологічних механізмів межової структури особистості, так і практичним запитом на розроблення ефективніших стратегій допомоги людям із межовою особистістю.

Дослідження ролі емоційної дисрегуляції у формуванні імпульсивних рішень дає змогу уточнити етіологію поведінкових симптомів, оптимізувати терапевтичні підходи та сприяти покращенню якості життя цієї групи осіб.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх наукових праць засвідчує зростання інтересу до проблеми емоційної регуляції та її впливу на поведінкові патерни, що формуються в умовах психологічної вразливості. У роботі Н. Хотинської (N. Khotynska) [1] простежується важлива тенденція: дослідниця, аналізуючи ефективність комплексних програм підтримки різних соціально чутливих груп, доходить висновку, що нестабільність емоційної сфери є чинником, який знижує здатність людей приймати участь у тривалих психотерапевтичних і консультаційних програмах. Її результати демонструють, що відсутність сформованих навичок емоційного самоконтролю істотно ускладнює адаптацію до стресових умов, що опосередковано підтверджує значущість дослідження механізмів емоційної дисрегуляції в контексті імпульсивних рішень.

У дослідженні М. Сморошочка (M. Smorshchok) [2] увагу зосереджено на психологічних наслідках естетичних вад, однак отримані ним дані мають ширше значення. Автор наголошує, що інтенсивні емоції, зумовлені негативним самосприйняттям, провокують швидкі та необдумані поведінкові реакції, що унеможливує стійку реабілітацію. Він підкреслює, що саме емоційне напруження, а не зовнішні перешкоди, часто стає вирішаль-

ним чинником імпульсивності. Такий висновок підтверджує важливість аналізу механізмів, через які афективна реактивність впливає на рішучість і контроль поведінки.

У роботі Я. Музиченко (Y. Muzychenko) [3] простежуються концептуально дотичні результати: авторка встановила, що в дорослих клієнтів емоційна реакція на зміни зовнішності тісно пов'язана з коливаннями самооцінки, які визначають рівень соціальної активності. Дослідниця переконливо доводить, що навіть незначні емоційні зсуви здатні змінювати поведінкові патерни, спонукаючи до імпульсивних або унікальних дій.

Цінні результати представив Д. Ткаченко (D. Tkachenko) [4], який проаналізував відмінності у відновленні психологічних ресурсів у раціональних та інтуїтивних особистостей. Його висновки демонструють, що інтуїтивний тип значно вразливіший до емоційних коливань і швидше втрачає когнітивний контроль у стресових ситуаціях. Це уможливує припущення, що саме порушення взаємодії між емоційними та раціональними системами визначає схильність до імпульсивних рішень.

У науковій праці Ю. Гончарової (Y. Honcharova) [5] проаналізовано механізми збереження й трансформації структур пам'яті в мистецьких нарративах. Попри гуманітарний характер дослідження, авторка доходить важливого висновку: інтенсивні переживання здатні істотно змінювати способи осмислення інформації, створюючи нестійкі когнітивні патерни. У її інтерпретаціях емоційне забарвлення подій постає потужним чинником, що впливає на структуру сприйняття.

Особливо значущими для цього дослідження є результати, отримані Е. Кенезлої та співавторами (E. Kenézli et al.) [6], які у своїй роботі на вибірці дорослих із симптомами ADHD та BPD встановили наявність спільних патернів емоційної дисрегуляції та імпульсивності. Дослідники показали, що підвищена афективна нестабільність безпосередньо корелює з рівнем імпульсивних актів, а дитячий травматичний досвід значно посилює цю взаємодію. Їхні дані підтверджують, що емоційна дисрегуляція постає системотвірним чинником для формування дезадаптивних поведінкових реакцій, що надзвичайно важливо для розуміння природи межової особистості.

Отже, проаналізовані джерела демонструють значну увагу сучасних дослідників до ролі емоцій у поведінкових реакціях та здатності до саморегуляції. Водночас у науковому масиві досі недостатньо досліджень, спрямованих на цілісне пояснення механізмів, через які саме емоційна дисрегуляція визначає імпульсивні рішення в межової особистості. Потребують подальшого вивчення питання взаємодії когнітивних спотворень із нейробіологічними чинниками. Саме ці прогалини окреслюють актуальність і необхідність поточного дослідження.

**Мета дослідження** – встановити механізми впливу емоційної дисрегуляції на формування

імпульсивних рішень в осіб із межовими особистісними характеристиками.

**Завдання дослідження:** проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння емоційної дисрегуляції та імпульсивності в структурі межової особистості; описати когнітивні та емоційні механізми, через які емоційна дисрегуляція впливає на ухвалення імпульсивних рішень; окреслити потенційні напрями психокорекційної роботи, що ґрунтуються на отриманих результатах та спрямовані на зменшення імпульсивних проявів в осіб із межовою особистістю.

**Виклад основного матеріалу.** У теоретичному дискурсі важливо розрізнити поняття межової структури особистості та межового розладу особистості, які часто помилково ототожнюються. Межова структура особистості розглядається як рівень організації психіки, що відображає специфічний спосіб інтеграції Я, афектів і міжособистісних репрезентацій, а не як клінічний діагноз у вузькому сенсі [7, с. 111]. У цьому контексті вона описує відносно стійку конфігурацію внутрішніх механізмів, зокрема нестабільність образу Я, дифузю ідентичності, труднощі інтеграції суперечливих емоційних станів та схильність до примітивних форм психологічного захисту [8, с. 18]. Межовий розлад особистості, натомість, є клінічною категорією, що фіксує певний набір поведінкових і емоційних симптомів, які досягають рівня дезадаптації та потребують діагностичного підтвердження. Таким чином, межова структура може існувати як підґрунтя психічного функціонування без обов'язкової маніфестації повного клінічного синдрому. Вона задає вразливість до емоційної дисрегуляції та імпульсивних рішень, однак конкретні поведінкові прояви залежать від індивідуальних ресурсів, соціального контексту та набутих регуляторних стратегій. Такий підхід дозволяє розглядати імпульсивність не лише як симптом розладу, а як структурну особливість реагування, що

може варіювати за інтенсивністю та формою. Відмежування рівня особистісної структури від рівня психопатологічного діагнозу створює теоретичні передумови для більш точного аналізу механізмів емоційної дисрегуляції та обґрунтовує доцільність розглядати імпульсивні рішення в межової особистості в ширшому, не суто нозологічному контексті. Аналіз провідних концепцій дає змогу побудувати комплексне уявлення про механізми, що лежать в основі типових для межової особистості реакцій та поведінкових рішень (табл. 1).

Однією з найвпливовіших є біосоціальна модель, запропонована М. Лайнґен. Модель підкреслює, що надмірна емоційна чутливість має не лише психологічну, а й нейрофізіологічну основу. Поєднання вродженої гіперреактивності нервової системи з досвідом знецінювального середовища – тобто контексту, де емоційні переживання особистості систематично ігнорують або знецінюють, – створює умови для нестабільного афективного функціонування [9]. Унаслідок цього особа не опановує достатніх навичок саморегуляції, що згодом сприяє розвитку імпульсивної поведінки як способу швидкого зниження внутрішнього напруження.

До біологічно орієнтованих підходів належать також нейропсихологічні моделі, які пояснюють дезорганізовані емоційні реакції через дисбаланс між системами мозку, що відповідають за обробку емоцій та когнітивний контроль. Дослідження [4; 6] засвідчують гіперактивність амігдали та недостатню координацію лобових відділів кори, які регулюють імпульси та гальмування. Така конфігурація нейронних мереж робить людину надзвичайно вразливою до інтенсивних переживань, які легко переходять у нестримні дії, особливо в умовах стресу. Емоційні реакції, що виникають раптово і набувають надмірної сили, часто переважають над раціональним аналізом, що сприяє формуванню поспішних рішень.

Таблиця 1

### Сучасні теоретичні підходи до розуміння емоційної дисрегуляції та імпульсивності в структурі межової особистості

Теоретичний підхід	Основне пояснення емоційної дисрегуляції	Трактування імпульсивності
Біосоціальна модель (М. Лайнґен)	Вроджена емоційна гіперчутливість + знецінювальне середовище	Імпульсивність як спосіб швидко знизити дистрес
Нейробиологічні теорії	Гіперактивність амігдали, слабкий префронтальний контроль	Порушення інгібіторних функцій мозку
Когнітивні моделі	Дисфункціональні переконання та дефіцити виконавчих функцій	Імпульсивні рішення через когнітивні спотворення й втому контролю
Психодинамічні підходи	Проблеми інтеграції афекту, примітивні захисти	Імпульсивність як розрядження внутрішнього напруження
Теорії прив'язаності	Дезорганізована взаємодія в дитинстві	Імпульсивність у міжособистісних ситуаціях
Моделі подвійного процесу	Домінування емоційно-реактивної системи над контрольованою	Поспішні рішення внаслідок стресу
Інтегративні підходи	Взаємодія біології, емоцій і соціального досвіду	Імпульсивність як частина емоційного «каскаду»

Джерело: складено автором на основі [4; 6]

Когнітивно-поведінковий напрям акцентує на ролі дисфункційних переконань і виконавчих функцій. Згідно з цим підходом, імпульсивність у межах особистості частково пов'язана з труднощами у формуванні стратегічного планування, контролі імпульсів та відтермінуванні задоволення [10]. Люди з таким типом особистісної організації часто схильні до катастрофічних інтерпретацій подій, поляризованого мислення та швидкого виснаження когнітивних ресурсів, що ускладнює раціональне ухвалення рішень. Накопичення емоційного дискомфорту посилює ймовірність раптових дій, спрямованих на негайне полегшення стану, хоча такі дії нерідко призводять до небажаних наслідків.

Психодинамічні концепції пропонують інше пояснення походження емоційної нестабільності.

У межах теорії О. Кернберга межову організацію особистості розглядають як результат труднощів інтеграції позитивних і негативних аспектів досвіду, що сприяє формуванню примітивних захисних механізмів, зокрема розщеплення [11, с. 1831]. Нездатність утримувати цілісні уявлення про себе та інших провокує різкі зміни емоційного стану та посилює внутрішнє напруження, яке індивід намагається розрядити через імпульсивні дії. З цього погляду імпульсивність є не стільки поведінковою рисою, скільки спробою впоратися з нестерпними афективними переживаннями.

Теорії прив'язаності підкреслюють вплив ранніх стосунків на формування здатності до емоційного самоконтролю. Дезорганізована або нестійка модель прив'язаності часто стає підґрунтям для порушеного відчуття безпеки, що робить емоційні реакції непередбачуваними та надмірно інтенсивними [12]. У дорослому віці такі особи схильні до імпульсивних вчинків у міжособистісних ситуаціях, оскільки будь-яка загроза втрати близькості викликає потужний афективний відгук, який важко стримати або осмислити.

У межах більш універсальних когнітивних моделей, зокрема теорії подвійної обробки інформації, ухвалення рішень в осіб із межовим розладом особистості розглядають як дисбаланс між автоматизованою емоційно-імпульсивною системою та контрольованою логічною [10]. У ситуаціях підвищеного емоційного навантаження перша система домінує, тоді як друга втрачає ефективність через виснаження контрольних ресурсів. Це пояснює схильність до швидких, недостатньо обдуманих рішень, які виникають як реакція на інтенсивні переживання.

Значну увагу дослідників привертають також інтегративні підходи, що прагнуть об'єднати біологічні, емоційні та поведінкові аспекти. Однією з таких моделей є «каскад емоцій» (emotion cascade model), у якій імпульсивні вчинки розглядають як спробу зупинити неконтрольовану хвилю афективного збудження [9]. Цей підхід демонструє, що імпульсивність постає своєрідним механізмом короточасного полегшення, проте водночас підтримує цикл емоційної нестабільності.

Таким чином, аналіз сучасних теорій засвідчує, що емоційна дисрегуляція є фундаментальним чинником, який визначає специфіку поведінки осіб із межевою особистістю. Імпульсивні реакції в цьому контексті постають не автономним явищем, а наслідком складної взаємодії біологічної вразливості, когнітивних викривлень, недосконалої навичок саморегуляції та особливостей раннього емоційного досвіду. Інтеграція різних концептуальних підходів уможливує створення цілісного бачення природи межової структури та підкреслює необхідність комплексного підходу в терапевтичній практиці.

Перехід від теоретичного огляду до аналізу конкретних механізмів дає змогу простежити, як саме біологічна вразливість, викривлене сприйняття та недостатній когнітивний контроль формують специфічну динаміку реагування, у якій домінує емоційно-імпульсивний стиль (табл. 2). Саме на цьому рівні стають видимими основні процеси, що лежать в основі імпульсивних проявів унаслідок межової структури особистості і пояснюють схильність до швидких, нестриманих і реактивних рішень.

Центральним механізмом є розвиток афективного переважання, коли емоції набувають такої сили та швидкості наростання, що значна частина когнітивних ресурсів спрямовується на переживання афекту, а не на оброблення інформації [13]. У такому стані людина відчуває різке зуження уваги, переважання емоційного компонента над когнітивним та втрату здатності до послідовного аналізу ситуації. Активація емоційних центрів мозку, зокрема амігдали, відбувається значно швидше та інтенсивніше, ніж у нейротипової особи, що створює внутрішній імпульс до дії як способу швидкого зниження напруги. З огляду на це в межевої особистості спостерігаються реакції, спрямовані на негайне позбавлення від нестерпних емоційних переживань, навіть якщо такі дії створюють значні ризики.

Водночас емоційна дисрегуляція негативно впливає на виконавчі функції, які забезпечують когнітивний контроль, планування, оцінювання альтернатив та прогнозування наслідків. У разі інтенсивних емоційних реакцій робота цих систем ускладнюється, оскільки префронтальна кора, відповідальна за когнітивний контроль, тимчасово знижує свою активність. Це призводить до зменшення здатності стримувати миттєві пориви, підтримувати концентрацію та одночасно опрацювати кілька можливих сценаріїв розвитку подій. Робоча пам'ять, що відповідає за оброблення інформації «тут і зараз», швидко виснажується, що призводить до втрати здатності утримувати у фокусі складні або багатокрокові рішення. Усе це сприяє тому, що імпульсивні дії здаються єдиною доступною поведінковою стратегією.

Важливим компонентом формування імпульсивної поведінки є виникнення й закріплення когнітивних викривлень, стійкість і домінантність яких підсилюються інтенсивним афектом. Серед найпо-

Таблиця 2

**Когнітивні та емоційні механізми впливу емоційної дисрегуляції на імпульсивні рішення при межовій особистості**

Механізм	Сутність процесу	Наслідки для когніції	Роль у формуванні імпульсивності
Афективне перевантаження	Стрімке наростання інтенсивного афекту, що «перекриває» когнітивні системи	Звуження уваги; зниження здатності до аналізу; домінування емоційних реакцій над когнітивними	Створює внутрішній імпульс до негайної дії для зняття напруги
Дисфункція виконавських функцій	Тимчасове зниження активності префронтальної кори під впливом сильного афекту	Падіння інгібаторного контролю; погіршення планування; виснаження робочої пам'яті	Обмежує можливість затримати реакцію та оцінити наслідки, роблячи імпульсивні рішення «єдиним можливим» варіантом
Когнітивні спотворення	Афект посилює некоректні схеми мислення (поляризація, катастрофізація)	Нереалістична оцінка ситуацій; узагальнення; емоції сприймаються як «факти»	Підштовхує до швидких, нерациональних дій, спрямованих на зменшення дистресу
Порушення міжсистемної взаємодії мозку	Дисбаланс між лімбічною та префронтальною системами внаслідок емоційного стресу	Емоційні імпульси випереджають когнітивний контроль; знижена здатність до переоцінки ситуації	Поведінка стає реактивною: рішення ухвалюються на основі емоцій, а не аналізу
Викривлене сприйняття соціальних сигналів	Підвищена чутливість до відкидання та міжособистісної загрози	Хибні інтерпретації нейтральних стимулів як небезпечних; посилення тривоги	Генерує імпульсивні дії як відповідь на уявну, а не реальну загрозу

*Джерело: складено автором на основі [10; 12]*

ширеніших – поляризоване мислення та узагальнення одиничних негативних подій. Під впливом сильних емоцій вони посилюються, а суб'єктивний емоційний стан починає сприйматися як точний індикатор зовнішньої ситуації, незалежно від об'єктивних чинників. В осіб із межевою організацією особистості на цьому тлі активізуються автоматизовані переконання на кшталт «ситуація безвихідна», «я не витримаю цього напруження», «потрібно діяти негайно». Такі когнітивні скрипти значно знижують здатність ухвалювати врівноважені рішення і спонукають до поведінки, спрямованої на швидке зменшення емоційного дискомфорту.

Окремої уваги потребує порушення міжсистемної інтеграції мозкових структур. Для межової організації особистості характерний дисбаланс між лімбічною системою, що визначає емоційну реактивність, та префронтальними ділянками кори, відповідальними за когнітивний контроль. Нейробіологічні дослідження засвідчують, що в умовах емоційного стресу спостерігається підвищення активності амігдали та зниження регуляторних можливостей префронтальної кори [14]. Унаслідок цього емоційні реакції стають швидшими та менш контрольованими, а когнітивні процеси не встигають або не здатні ефективно модулювати поведінкову відповідь. Імпульсивні дії є результатом домінування первинних емоційних механізмів над раціональним опрацюванням інформації.

Важливим чинником є також викривлене сприйняття соціальних сигналів. Особи з межевою особистістю надмірно чутливі до можливих ознак відкидання, критики чи нехтування, тому навіть

незначні соціальні стимули можуть спричинити диспропорційну емоційну реакцію. За таких умов здатність до об'єктивної інтерпретації поведінки інших різко знижується [15]. Формується механізм «афект – дія», коли імпульсивна реакція виникає не у відповідь на реальну загрозу, а на емоційно викривлене сприйняття міжособистісної ситуації.

Окремий пласт механізмів пов'язаний із румінаціями, тобто схильністю до нав'язливого та циклічного обмірковування негативних переживань. Румінації посилюють емоційне збудження, створюють ефект «каскаду емоцій» і знижують здатність до самоконтролю. У межової особистості румінації не лише підсилюють негативний афект, а й формують відчуття необхідності його швидкого припинення будь-яким способом. Це часто призводить до імпульсивних дій, які мають функцію саморегуляції, хоча й не сприяють довгостроковому благополуччю.

Таким чином, вплив емоційної дисрегуляції на імпульсивне ухвалення рішень є результатом комплексної взаємодії інтенсивного афекту, когнітивних порушень, нейробіологічних дисфункцій та викривленого соціального сприйняття. У сукупності ці механізми утворюють своєрідну психологічну систему, де переважання емоцій над когнітивними процесами призводить до швидких, нестійких і потенційно небезпечних рішень. Розуміння цієї динаміки відкриває можливість для створення ефективніших терапевтичних стратегій, спрямованих на зміцнення емоційної стабільності, розвиток когнітивного контролю та формування адаптивних способів поведінки.

Розуміння механізмів, через які емоційна дисрегуляція визначає імпульсивні рішення в межовій особистості, створює основу для розроблення цілеспрямованих психокорекційних втручань. Оскільки імпульсивна поведінка в цьому контексті є наслідком складної взаємодії афективної реактивності, порушень когнітивного контролю, викривленого сприйняття соціальних стимулів та румінаційних процесів, корекційна робота має бути багатокомпонентною й інтегративною. Її мета полягає не в придушенні імпульсів, а у формуванні нових способів емоційної та когнітивної саморегуляції, які поступово заміщують дезадаптивні патерни реагування.

Одним з основних напрямів є розвиток навичок емоційної регуляції. Особи з межовою особистістю часто не мають стабільних способів усвідомлення, диференціації та модулювання власних афективних станів, що спричиняє швидкі переходи від інтенсивних переживань до імпульсивних дій. З огляду на це психокорекція передбачає навчання розпізнавання емоцій, відстеження їхньої динаміки та формування стратегій стабілізації. Застосування технік «заземлення», методів зниження тілесного напруження, а також тренування навичок толерантності до дистресу дає змогу зменшити силу афективного впливу й запобігти емоційному перевантаженню. У межах цього блоку особливого значення набувають елементи діалектично-поведінкової терапії, спрямовані на зниження афективної імпульсивності та розвиток самозаспокоєння.

Другим важливим напрямом є посилення виконавчих функцій, зокрема інгібіторного контролю, робочої пам'яті та здатності до планування. Оскільки емоційне збудження тимчасово послаблює префронтальні механізми контролю, психокорекційні методи мають сприяти збільшенню когнітивної витривалості в стресових умовах. До ефективних практик належать вправи на формування навички «пауза перед дією», техніки зосередження уваги на довгострокових цілях, а також модельовані ситуації, у яких клієнт вчиться передбачати наслідки своїх кроків. Ці техніки допомагають поступово відновити баланс між емоційними імпульсами та когнітивними процесами.

Корекція когнітивних викривлень також є необхідним елементом терапевтичної роботи. Інтенсивний афект посилює схильність інтерпретувати події в чорно-білому форматі, перебільшувати можливу небезпеку або автоматично ототожнювати емоційний стан з об'єктивною реальністю. Психотерапевтичні інтервенції в цьому напрямі передбачають виявлення та відпрацювання дисфункційних переконань, формування альтернативних пояснень, а також навчання оцінювати події гнучкіше. Робота над мисленнєвими схемами допомагає знизити емоційне навантаження та зменшує ймовірність імпульсивних рішень, спрямованих на швидке зняття напруження.

Важливе місце в психокорекції посідає розвиток навичок менталізації. Оскільки межова особистість характеризується зниженням здатності

розуміти власні та чужі емоційні стани, терапія має сприяти формуванню вміння відокремлювати внутрішні переживання від зовнішніх соціальних стимулів. Техніки менталізаційно-орієнтованої терапії дають змогу відновити здатність трактувати емоції як інформаційні сигнали, а не як безумовні імпульси до дії. Це знижує ризик імпульсивного реагування в міжособистісному контексті, де надмірна чутливість до відкидання часто провокує різкі поведінкові вчинки.

Не менш значущим напрямом є робота з міжособистісною чутливістю. Висока реактивність на реальні або уявні загрози втрати близькості формує основу для імпульсивних дій, спрямованих на уникнення болю, тривоги чи самотності. Корекційна робота зосереджується на тренуванні навичок конструктивної комунікації, моделюванні складних соціальних ситуацій та формуванні здатності чітко виражати власні потреби без застосування екстремальних поведінкових проявів. Це сприяє стабілізації міжособистісних взаємин і знижує інтенсивність афективних реакцій на міжособистісні тригери.

Водночас доцільним є включення методологічних ідей гуманістичних напрямів психотерапії, які задають особливу оптику розуміння емоційної дисрегуляції та імпульсивної поведінки. У гуманістичній парадигмі імпульсивні дії розглядаються не як суто дефіцитарні прояви самоконтролю, а як спроби суб'єкта відновити внутрішню цілісність, зменшити екзистенційне напруження або задовольнити фрустровані базові психологічні потреби. З цієї позиції емоційна дисрегуляція постає не лише як порушення механізмів регуляції афекту, а як наслідок тривалого досвіду неприйняття, дефіциту емпатійного відгуку та порушення автентичного контакту із власними переживаннями.

Гуманістично орієнтована психокорекція акцентує увагу на створенні безпечного терапевтичного простору, у якому клієнт поступово відновлює здатність усвідомлювати й приймати власні емоційні стани без негайної потреби в імпульсивному розрядженні напруження. Принципи безумовного прийняття, емпатійного розуміння та автентичності терапевтичної взаємодії сприяють формуванню внутрішнього відчуття психологічної безпеки, що, своєю чергою, знижує інтенсивність афективної реактивності. У цьому контексті розвиток емоційної регуляції відбувається не шляхом жорсткого контролю або придушення імпульсів, а через розширення здатності витримувати емоційний досвід і інтегрувати його у цілісну структуру Я.

Методологічно важливим для гуманістичного підходу є також фокус на суб'єктивному значенні імпульсивних рішень. Аналіз індивідуального смислового поля дозволяє розкрити, які саме екзистенційні потреби – у прийнятті, близькості, автономії чи самоповазі – активізуються в ситуаціях емоційного перевантаження. Такий підхід доповнює когнітивно-поведінкові та нейропсихологічні інтерпретації, переводячи психокорекційну роботу

з рівня симптоматичного контролю на рівень особистісного зростання та відновлення внутрішньої узгодженості.

Інтеграція гуманістичних ідей з методами діалектично-поведінкової та менталізаційно-орієнтованої терапії дозволяє поєднати навички саморегуляції з глибшим розумінням особистісних смислів імпульсивної поведінки. Такий підхід створює умови для більш стійких змін, оскільки корекція емоційної дисрегуляції відбувається не лише на рівні поведінкових стратегій, а й на рівні ціннісно-смислової організації особистості.

**Висновки.** Систематизація сучасних теоретичних моделей – біосоціальної, когнітивної, нейробіологічної, психодинамічної та теорій прив'язаності – засвідчила, що більшість із них сходяться на визнанні емоційної дисрегуляції як механізму, що лежить в основі імпульсивної поведінки. Комплексний аналіз цих підходів дав змогу визначити основні чинники, які формують підвищену емоційну реактивність та обмежують можливість когнітивного контролю.

Опис і структурований аналіз когнітивних та емоційних механізмів продемонстрували, що імпульсивні рішення при межовій організації особистості є наслідком взаємодії низки процесів: афективного перевантаження, дисфункції виконавчих функцій, когнітивних викривлень, порушеного сприйняття соціальних сигналів, румінаційних циклів та дисбалансу між лімбічними й префронтальними системами мозку. Усі ці механізми посилюють один

одного, створюючи замкнуте коло емоційного та поведінкового реагування, яке унеможливує раціональний вибір у стресових ситуаціях.

Аналіз потенційних напрямів психокорекційної роботи засвідчив, що ефективна допомога особам із межевою особистістю має бути комплексною та багатокомпонентною. Найважливішими напрямками корекції є розвиток навичок емоційної регуляції, формування інгібіторного контролю та робочої пам'яті, корекція дисфункційних переконань і мисленнєвих схем, відновлення здатності до менталізації, нормалізація міжособистісної чутливості та профілактика румінацій. Інтеграція підходів діалектично-поведінкової терапії, когнітивно-поведінкових технік та менталізаційно-орієнтованих методів формує підґрунтя для створення більш адаптивних стратегій реагування та зниження рівня імпульсивності.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати можуть бути використані як основа для побудови індивідуальних програм психологічної допомоги, спрямованих на стабілізацію емоційних станів, зниження ризику імпульсивних вчинків та покращення міжособистісного функціонування осіб із межевою організацією особистості [12]. Застосування комплексного психокорекційного підходу, орієнтованого на емоційні, когнітивні та міжособистісні механізми, є перспективним напрямком психологічної допомоги та має високий потенціал для подальшого наукового й практичного опрацювання [13].

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Khotynska N. Prospects and challenges in implementing comprehensive assistance programs for vulnerable populations in the USA. *European Journal of Interdisciplinary Issues*. 2024. Vol. 1, № 1. P. 75–81. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14791395>
2. Smorshchok M. The role of injection correction in psychological rehabilitation of persons with congenital or acquired aesthetic disorders. *Перспективи та інновації науки*. 2025. Vol. 8, № 54. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1986-1999](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1986-1999)
3. Muzychenko Y. The mediating role of self-esteem in the relationship between hairstyle change and social activity indicators in adult clients. *Scientific innovations and advanced technologies*. 2025. Vol. 9, № 49. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1183-1193](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1183-1193)
4. Tkachenko D. Comparison of the dynamics of resource restoration in rational and intuitive personality types during multigenre therapy. *Scientific perspectives*. 2025. Vol. 8, № 62. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1141-1155](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1141-1155)
5. Honcharova Y. *Memory Herbarism Through the Prism of Theory: Artistic Strategies of J. Barth, D. Heller, S. Dixon*. Primedia eLaunch LLC, 2024. P. 192–211. DOI: <https://doi.org/10.36074/ikitp.monograph-2024.06>
6. Kenézli E., Balogh L., Somogyi Sz., Szikszay A., Hajdu Á. Emotion dysregulation and impulsivity as overlapping symptoms in adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Borderline Personality Disorder: severity profiles and associations with childhood traumatization and personality functioning. *Journal of Psychiatric Research*. 2025. Vol. 24, № 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12991-024-00540-y>
7. Mitolo M., Shokri-Kojori E., Momenan R., Daughters S. B., Herting M. Emotion dysregulation, impulsivity and anger rumination in borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*. 2024. Vol. 274, № 1. P. 109–116. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-023-01597-8>
8. Leichsenring F, Fonagy P, Heim N, Kernberg OF, Leweke F, Luyten P, Salzer S, Spitzer C, Steinert C. Borderline personality disorder: a comprehensive review of diagnosis and clinical presentation, etiology, treatment, and current controversies. *World Psychiatry*. 2024. Vol. 23, № 1. P. 4-25. <https://doi.org/10.1002/wps.21156>
9. Parr A. C., Crosby C., Armstrong T., Barlow M. R., Mitchell S. Impulsivity and emotion dysregulation predict choice Behavior During a Mixed-Strategy Game in Adolescents With Borderline Personality Disorder. *Front Neurosci*. 2022. Vol. 15. Article 667399. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.667399>
10. Fossati A., Gratz K. L., Maffei C., Borroni S. Impulsivity dimensions, emotion dysregulation, and borderline personality disorder features among Italian nonclinical adolescents. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2015. Vol. 1, № 1. Article 5. DOI: <https://doi.org/10.1186/2051-6673-1-5>
11. Linhartová P., Látalová A., Barteček R., Širůček J., Theiner P., Ejova A. Impulsivity in patients with borderline personality disorder: a comprehensive profile compared with healthy people and patients with ADHD. *Psychological Medicine*. 2020. Vol. 50, № 11. P. 1829–1838. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291719001892>
12. Bajzát B., Soltész P., Soltész-Várhelyi K., Lévy E. E., Unoka Z. S. Impaired decision-making in borderline personality disorder. *Front Psychol*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1109238>

13. Nagy S., Salgó Z., Bajzát E., Hajduska-Dér B., Unoka B. Reliability and validity of the Hungarian version of the personality inventory for DSM-5 (PID-5). PLoS ONE. 2022. Vol. 17, № 7. Article e0266201. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266201>
14. Kenezloi E., Csernela E., Nemoda Z., Lakatos K., Czeh B., Unoka Z. S. Psychometric properties of the Hungarian childhood trauma questionnaire short form and its validity in patients with adult attention-deficit hyperactivity disorder or borderline personality disorder. Borderline Personal Disord Emot Dysregul. 2023. Vol. 10, № 1. Article 33. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40479-023-00239-8>
15. Fan H., Liu Z., Wu X., Yu G., Gu X., Kuang N. Decoding anxiety-impulsivity subtypes in preadolescent internalising disorders: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development study. The British Journal of Psychiatry. 2023. Vol. 223, № 6. P. 542–554. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.2023.107>

Дата першого надходження статті до видання: 15.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.18>**Міщуха Л. П.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри загальної психології  
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0000-0001-7144-3245*

**Савенко-Кобилкіна О. О.**

*магістр психології  
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0009-0003-2876-8601*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN YOUNG STUDENTS UNDER WARTIME CONDITIONS

У статті порушується проблема психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентів в умовах війни шляхом розроблення та концептуального обґрунтування програми розвитку і зміцнення резильєнтності студентської молоді з урахуванням сучасних психолого-педагогічних підходів до формування стресостійкості, емоційної регуляції та соціальної адаптації.

Програма охоплює консультативно-діагностичний етап (оцінка потреб студентів, ознайомлення з поняттям резильєнтності, формування мотивації до участі у програмі), корекційно-розвивальний етап (впровадження взаємопідтримки, знижувати рівень тривожності та психоемоційного виснаження, а також підвищувати академічну й соціальну мотивацію. Серед основних методів використовуються когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес-практики, вправи на розвиток усвідомленості та контролю дихання, тілесно-орієнтовані практики, що сприяють підвищенню стресостійкості та формуванню адаптивних моделей поведінки).

Особливе значення мають психологічні практики й техніки, які допомагають студентам зміцнювати внутрішні ресурси, долати вплив стресових подій, розвивати здатність до емоційної саморегуляції, формувати культуру взаємопідтримки, знижувати рівень тривожності та психоемоційного виснаження, а також підвищувати академічну й соціальну мотивацію. Серед основних методів використовуються когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес-практики, вправи на розвиток усвідомленості та контролю дихання, тілесно-орієнтовані практики, що сприяють підвищенню стресостійкості та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Перспективою подальших досліджень визначено проведення формувального експерименту з метою верифікації ефективності програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

**Ключові слова:** особистість, резильєнтність, студентська молодь, психологічний супровід, програма розвитку резильєнтності, війна.

The article addresses the issue of psychological support for the development of students' resilience in wartime through the design and conceptual substantiation of a program aimed at fostering and strengthening the resilience of young students, taking into account modern psycho-pedagogical approaches to the formation of stress tolerance, emotional regulation, and social adaptation.

The program includes a consultative-diagnostic phase (assessment of students' needs, introduction to the concept of resilience, and development of motivation to participate in the program), a corrective-developmental phase (implementation of psychological practices such as mindfulness, breathing exercises, cognitive restructuring, organization of group discussions, and activities aimed at developing social connections through interaction among participants), and a reflective-evaluative phase (summarizing results, administering questionnaires, self-assessment of changes, and developing plans for further self-support).

Particular importance is attached to psychological practices and techniques that help students strengthen internal resources, cope with the impact of stressful events, develop emotional self-regulation, foster a culture of mutual support, reduce anxiety and psycho-emotional exhaustion, and enhance academic and social motivation. The main methods include cognitive-behavioral therapy, mindfulness practices, awareness and breath-control exercises, and body-oriented techniques that contribute to increased stress resilience and the formation of adaptive behavioral patterns. A prospective direction for further research is the implementation of a formative experiment aimed at verifying the effectiveness of the psychological support program for the development of resilience in young students under wartime conditions.

**Key words:** personality, resilience, young students, psychological support, resilience development program, war.



**Постановка проблеми.** Розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни постає не лише як індивідуальне завдання особистісного самозбереження, а й як пріоритетне соціально-освітнє завдання. Тривалий стрес, переживання втрат, вимушені переміщення, соціально-економічна нестабільність та інформаційне перевантаження створюють комплекс ризиків для психічного здоров'я студентів як уразливої соціальної групи.

У цьому контексті заклади вищої освіти мають відігравати ключову роль у формуванні психологічно безпечного освітнього середовища, яке сприяє внутрішньому відновленню, адаптації та особистісному зростанню. Освіта в умовах війни повинна виконувати не лише навчальну, а й підтримувальну та розвивальну функції. Йдеться про створення умов, що забезпечують задоволення емоційних потреб студентів, підтримку їхньої мотивації до навчання та формування довгострокових стратегій подолання стресу.

Резильєнтність як здатність ефективно адаптуватися до труднощів, кризових ситуацій і психоемоційного навантаження є ключовою компетентністю сучасного студента. Її розвиток сприяє збереженню внутрішнього балансу, підтриманню навчальної активності та конструктивному осмисленню травматичного досвіду. Саме тому важливим є впровадження системних заходів, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності через освітні стратегії, програми психосоціальної підтримки та зміцнення комунікативного потенціалу студентської спільноти.

Значну роль у цьому процесі відіграють університети, практичні психологи та громадські організації, які мають забезпечувати доступ до психологічної допомоги, формувати атмосферу безпеки й довіри та інтегрувати програми розвитку стійкості в освітній процес. Звідси розвиток резильєнтності студентської молоді набуває стратегічного значення як чинник збереження психічного здоров'я, підтримки особистісного розвитку та зміцнення соціального потенціалу суспільства в умовах воєнного часу.

**Метою статті** є розроблення та концептуальне обґрунтування програми розвитку і зміцнення резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах війни є одним із ключових завдань освітніх установ, громадських організацій та суспільства загалом. Водночас саме ця категорія молоді володіє значним потенціалом для відновлення, взаємодопомоги та активної участі в суспільному житті, що робить розвиток їхньої стійкості стратегічно важливим. Враховуючи актуальність окресленої проблематики в умовах сучасних соціальних трансформацій, воєнних викликів та зростання психоемоційного навантаження на молодь, постає об'єктивна необхідність розроблення й впровадження цілісних стратегій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів. Розглянемо головні стратегії.

*По-перше*, створення психологічно безпечного освітнього середовища. Університети повинні стати місцем, де студенти відчувають підтримку й розу-

міння, а атмосфера доброзичливості та інклюзії переважає над осудом чи конкуренцією. Формування культури взаємоповаги, запобігання булінгу є необхідною умовою для того, щоб молодь могла почуватися впевнено та захищено навіть у кризових умовах.

*По-друге*, важливо офіційно інтегрувати в роботу програми підтримки психічного здоров'я. Це може включати створення психологічних центрів при університетах, впровадження безкоштовних консультацій, тренінгів з розвитку навичок емоційної регуляції та кризових інтервенцій. Практика показує, що доступність таких послуг суттєво знижує рівень тривожності й допомагає студентам справлятися зі стресом. Крім того, необхідно подолати стигму, яка часто супроводжує звернення по психологічну допомогу, через інформаційні кампанії, відкриті лекції та інтеграцію тем психічного здоров'я в навчальні курси.

*По-третє*, вагому роль у розвитку стійкості відіграє соціальна підтримка. Як показують дослідження, взаємодія з однолітками, викладачами та громадськими організаціями знижує почуття ізольованості та підвищує відчуття контролю над власним життям. Особливо корисним є залучення студентів до волонтерських ініціатив, що не лише сприяє інтеграції у спільноту, але й формує відчуття значущості власних дій. Волонтерська діяльність зміцнює соціальні зв'язки, підвищує самооцінку та допомагає переключити увагу з особистих труднощів на допомогу іншим, що само по собі має терапевтичний ефект.

*По-четверте*, одним із завдань університетів є забезпечення гнучких та доступних форматів навчання. В умовах війни студенти часто стикаються з перебоями електроенергії, повітряними тривогами чи вимушеним переселенням. Тому дистанційна освіта, асинхронні формати навчання, записані лекції та адаптовані графіки стають життєво необхідними. Гнучкість освітнього процесу дозволяє зменшити рівень стресу та підтримати академічну мотивацію.

*По-п'яте*, важливо інтегрувати у студентське середовище програми фізичної активності та саморозвитку. Регулярні спортивні заходи, йога, дихальні практики чи майстер-класи зі стрес-менеджменту мають доведений позитивний ефект для психоемоційного стану. Поєднання фізичної активності з навчанням дозволяє підтримувати баланс між розумовим навантаженням та відновленням ресурсів.

*По-шосте*, доцільним є врахування позитивного досвіду зарубіжних університетів у сфері підтримки студентів, які постраждали внаслідок воєнних дій або інших кризових обставин. Зокрема, ефективною практикою є розроблення спеціальних стипендіальних програм для здобувачів освіти з постраждалих регіонів, що дозволяє зменшити фінансові бар'єри та забезпечити безперервність навчання. Поряд із цим активно впроваджуються партнерські проекти з міжнародними організаціями, спрямовані на надання психологічної, соціальної та матеріальної підтримки студентській молоді [3].

Імплементация подібних практик в українському освітньому просторі може суттєво посилити адап-

тивність університетського середовища до умов воєнного стану, сприяти зниженню рівня соціальної вразливості студентів та підвищенню їхньої психологічної стійкості. Використання міжнародного досвіду в поєднанні з урахуванням національного контексту створює підґрунтя для формування системної моделі підтримки студентської молоді в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Загалом, формування резильєнтності студентів в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає освітні, соціальні та психологічні компоненти. Рекомендовані заходи повинні бути спрямовані не лише на зменшення стресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів молоді, їхню активну участь у житті громади та формування навичок, які дозволять ефективно долати виклики майбутнього. Впровадження системної підтримки в університетському середовищі сприятиме тому, щоб студенти не тільки витримували тиск воєнних обставин, а й виходили з них сильнішими, гнучкішими й більш готовими до особистісного та професійного зростання.

Саме тому запропонована програма розвитку та зміцнення резильєнтності студентів в умовах війни орієнтована на системне формування стійкості як інтегративної характеристики особистості.

Метою програми є розвиток резильєнтності студентів шляхом підвищення рівня стресостійкості, формування навичок емоційної регуляції, зміцнення комунікативних і соціальних ресурсів, а також впровадження практик самопідтримки та психоемоційного відновлення. Програма передбачає комплексний підхід, що поєднує психоосвітній, тренінговий та соціально-інтеграційний компоненти.

Основними завданнями програми є:

\*створення психологічно безпечного освітнього середовища, що базується на принципах довіри, інклюзії, недискримінації та взаємоповаги;

\*інтеграція програм психоемоційної підтримки в діяльність університетів (зокрема організація психологічного консультування, груп підтримки, тренінгів із розвитку навичок подолання стресу);

\*підвищення рівня соціальної згуртованості та взаємопідтримки серед студентів, стимулювання партнерської взаємодії та залучення до спільних ініціатив;

\*формування навичок саморегуляції, зокрема опанування технік майндфулнес, дихальних вправ, релаксаційних методик і тілесно-орієнтованих практик;

\*подолання стигматизації звернення за психологічною допомогою через інформаційно-просвітницьку роботу та нормалізацію турботи про психічне здоров'я;

\*розвиток здатності до позитивного переосмислення кризового досвіду, формування установки на особистісне зростання та пошук смислів у складних життєвих обставинах.

Потенційними учасниками програми є студентська молодь. Кількість учасників в групі – оптимально 8-12 осіб. Групи формуються відповідно до потреб у психоемоційній підтримці.

Структура програми [3] складається з трьох основних етапів, які разом складають 8 зустрічей.

*Перший* – «Консультативно-діагностичний етап» – присвячений оцінці потреб студентів, ознайомленню з поняттям резильєнтності, формуванню мотивації до участі у програмі.

*Другий* – «Корекційно-розвивальний етап» – присвячений впровадженню психологічних практик (майндфулнес, дихальні вправи, когнітивна реструктуризація), груповим дискусіям, розвитку соціальних зв'язків через взаємодію між учасниками.

*Третій* – «Рефлексивно-оцінний етап» – присвячений підведенню підсумків, анкетуванню та самооцінці змін, формуванню планів подальшої самопідтримки.

Схема кожної зустрічі включає в себе ритуал привітання, основну частину (тему заняття, практики та вправи), рефлексію та ритуал завершення.

Пропонуємо теми та зміст зустрічей:

*Перша зустріч.* Вступ. Знайомство з поняттям резильєнтності. Правила групи та створення безпечного середовища.

*Друга зустріч.* Емоційна саморегуляція, усвідомлення власних емоцій. Техніки майндфулнес: ознайомлення із застосуванням майндфулнес у повсякденному житті та усвідомлене дихання.

Майндфулнес (усвідомленість) розглядається як цілеспрямована форма регуляції уваги, що передбачає свідоме, некритичне спостереження за власними думками, емоційними станами, тілесними відчуттями та подіями зовнішнього середовища в поточний момент часу. Концептуально ця практика ґрунтується на здатності особистості утримувати фокус на досвіді «тут і зараз», мінімізуючи автоматичне занурення в румінації щодо минулого або тривожні прогнози майбутнього [2;4;5].

В освітньому середовищі практики усвідомленості дедалі ширше застосовуються як засіб формування резильєнтності студентів, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану. Їх ефективність пояснюється здатністю зменшувати поведінковий автоматизм, знижувати інтенсивність емоційного перевантаження, стабілізувати психоемоційний стан і відновлювати суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Усвідомлене дихання (mindful breathing) є базовою та найбільш доступною технікою майндфулнес, що полягає у спрямованому фокусуванні уваги на природному процесі дихання. Такий спосіб регуляції уваги сприяє швидкому зниженню фізіологічного збудження, «заземленню свідомості» в теперішньому моменті та зменшенню когнітивної напруги. Особливо доцільним є застосування усвідомленого дихання в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження – перед іспитами, важливими комунікативними подіями, у станах тривоги або панічних реакцій. Систематичне використання техніки усвідомленого дихання сприяє формуванню стійкої навички саморегуляції, підвищує здатність до концентрації та підтримує психологічну зібраність у стресових ситуаціях. Таким чином, майндфулнес і,

зокрема, усвідомлене дихання можуть розглядатися як ефективний компонент програм розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності [4].

*Третя зустріч.* Техніки релаксації в майндфулнес підході: медитація та сканування тіла.

Медитація – це ключова практика в майндфулнес, яка допомагає розвивати навичку усвідомленої присутності. Її основна мета – навчити людину фокусуватися на поточному моменті, спостерігаючи за диханням, тілесними відчуттями або навколишніми звуками без осуду чи втечі від думок. Медитація знижує рівень тривожності, покращує здатність до концентрації, допомагає впоратись із надмірними емоціями, а також формує внутрішній спокій. Медитація особливо корисна під час кризових періодів, навчального перевантаження, емоційної нестабільності чи внутрішнього виснаження. Регулярність є важливішою за тривалість: стабільна практика дає кумулятивний ефект, підвищуючи загальну психологічну стійкість [2; 4; 5].

Сканування тіла (Body Scan) – це практика усвідомленої уваги до фізичних відчуттів у різних частинах тіла, яка використовується для зниження стресу, напруги та розвитку тілесної чутливості. Під час сканування увагу послідовно переводять з однієї ділянки тіла на іншу – від стоп до голови (або навпаки), фіксуючи всі відчуття: тепло, поколювання, тяжкість чи їхню відсутність. Ця практика допомагає «повернутися в тіло», розслабити м'язи, заспокоїти думки, зменшити тривожність, а також краще розуміти сигнали втоми чи перевантаження.

*Четверта зустріч.* Дихальні практики: «4-7-8», квадратне дихання, ритмічне дихання.

У дослідженнях [6] виявлено значний вплив дихальних практик на суб'єктивний стрес, тривогу та депресію порівняно з умовами, що не контролюються дихальними практиками

Дихання за методом «4-7-8» – це популярна заспокійлива техніка, що допомагає швидко знизити тривожність, сповільнити серцевий ритм і підготуватися до відпочинку. Такий ритм активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення.

Квадратне дихання (Box Breathing) широко застосовується серед військових, спортсменів та людей, які потребують швидкого відновлення концентрації та стабільності. Ця техніка полягає у чотирьох рівних фазах по 4 секунди: вдих – затримка – видих – затримка. Кожен етап триває однаково кількість часу, створюючи «дихальний квадрат». Така вправа заспокоює нервову систему, знижує пульс, покращує фокус і дає відчуття контролю.

Ритмічне дихання 5-5 (coherent breathing) – це техніка, що полягає у синхронному диханні з частотою 5 вдихів і 5 видихів за хвилину (тобто 6 секунд на вдих і 6 на видих). Вона балансує роботу нервової системи, стабілізує емоції та зменшує напругу в тілі. Це так зване «когерентне дихання», воно сприяє покращенню роботи мозку, серцево-судинної системи та підвищує загальний рівень стійкості

до стресу. Підходить як для щоденної профілактики психоемоційного виснаження, так і для стабілізації у кризових ситуаціях.

*П'ята зустріч.* Тілесна регуляція напруги за допомогою прогресивної м'язової релаксації.

В основі методу (Е. Джейкобсон) лежить ідея про нерозривний зв'язок емоційного стану людини з тонусом її скелетної мускулатури. Дослідник виходив із припущення, що психічне напруження завжди супроводжується м'язовим, а свідоме розслаблення м'язів сприяє зниженню внутрішньої тривоги та загального нервово-м'язового збудження. Методика базується на принципі взаємодії тіла і психіки: змінюючи фізіологічний стан організму, можна впливати на емоційне самопочуття [1]. Таким чином, через поступове розслаблення м'язів досягається стан більшої внутрішньої рівноваги та спокою.

*Шоста зустріч.* Робота з автоматичними негативними думками: когнітивна реструктуризація.

Когнітивна реструктуризація є одним із ключових інструментів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Вона спрямована на усвідомлення, аналіз і корекцію переконань та автоматичних думок, які людина формує щодо себе, інших і навколишнього світу. Фіксація власних думок у письмовій формі допомагає простежити зв'язок між мисленням, емоційним станом і поведінкою. Такий підхід дозволяє виявити, як саме певні інтерпретації подій впливають на самопочуття та рішення – зокрема на те, які дії людина здійснює або уникає.

Оскільки деструктивні думки нерідко самі стають джерелом стресу й внутрішньої напруги, важливо навчитися їх розпізнавати, критично переосмислювати та замінювати більш реалістичними й адаптивними судженнями. До найпоширеніших належать такі як: чорно-біле мислення (схильність бачити ситуації в крайнощах); надмірне узагальнення (формування глобальних висновків на основі однієї події); ментальний фільтр (зосередження лише на негативі з ігноруванням позитивних аспектів); дискваліфікація позитивного (знецінення власних досягнень); поспішні висновки (інтерпретації без достатніх доказів (зокрема негативні прогнози майбутнього)); перебільшення або применшення (драматизація труднощів або знецінення успіхів); емоційна аргументація (отождолення емоцій із фактами («я так відчуваю – отже, це правда»)); повинність (жорсткі внутрішні установки у форматі «я повинен/зобов'язаний»); навішування ярликів (узагальнені негативні характеристики себе чи інших); персоналізація (приписування собі надмірної відповідальності за події, що не залежать від людини).

Негативні, катастрофічні або узагальнені оцінки ситуації можуть посилювати відчуття відчаю, тривоги та безсилля, формуючи замкнене коло емоційного виснаження. У таких умовах навіть нейтральні події сприймаються крізь призму загрози й безнадії. Крім того, когнітивна реструктуризація підтримує процес прийняття тих аспектів ситуації, на які людина не може вплинути безпосередньо. У резуль-

таті зменшується рівень психоемоційного навантаження, а адаптаційні можливості особистості посилюються.

*Сьома зустріч.* Розвиток соціальної підтримки та життєвої філософії. Значення стосунків з родиною, друзями, громадою. Цінності та позитивне мислення.

*Восьма зустріч.* Підбиття підсумків і формування плану самопідтримки, закріплення результатів.

Очікувані результати від виконання програми:

\*розвиток внутрішніх ресурсів для подолання стресу;

\*підвищення здатності до емоційної саморегуляції;

\*формування культури взаємопідтримки серед студентів;

\*зниження рівня тривожності та психоемоційного виснаження;

\*підвищення академічної та соціальної мотивації.

Розглянуті техніки (майндфулнес, дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація та когнітивна реструктуризація) становлять ефективний інструментарій для формування та зміцнення резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Кожна з них спрямована на різні рівні: тілесний (релаксація, дихання), емоційний (усвідомлення та при-

йняття почуттів) і когнітивний (робота з мисленням). Їхня регулярна практика сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню відчуття контролю, підвищенню адаптивності та зниженню дистресу. У поєднанні з соціальною підтримкою та освітніми умовами ці методи можуть суттєво підвищити внутрішню стійкість молоді до воєнних викликів, допомагаючи не лише пережити кризу, а й вийти з неї сильнішими.

**Висновки.** Таким чином, запропонована програма психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни спрямована не лише на мінімізацію негативних наслідків воєнного стресу, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток психологічної гнучкості та формування здатності конструктивно реагувати на виклики. Її реалізація сприятиме становленню зрілої, відповідальної та адаптивної молоді, здатної не лише долати труднощі, а й трансформувати кризовий досвід у підґрунтя для подальшого особистісного і професійного зростання.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у проведенні формульованого експерименту на предмет верифікації ефективності програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галієва О. Методика прогресивної м'язової релаксації як один із засобів зниження ситуативної тривожності майбутніх психологів. Збірник тез: *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології*. м. Запоріжжя, 2019. С. 20-22 <https://surl.li/lniwvva>
2. Міщиха Л.П. MBSR-програма у подоланні стресу в умовах війни. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»*. Івано-Франківськ, 2023. с.230-234. <https://surl.li/hbpdbt>
3. Савенко-Кобилкіна О. О. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентів в умовах війни [Магістерська робота]. Івано-Франківськ: Карпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2025. 79с.
4. Baer R. Mindfulness practice. *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. 2018. p. 398-402.
5. Mishchukha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de cercetare și intervenție socială*, 2023, vol. 81, pp. 25-38 <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>
6. Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marín, J. et al. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific reports* 2023. № 13. P. 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

## ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.46:316.485.26

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.19>

**Чернякова О. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри філософії та психології  
Київського університету інтелектуальної власності та права,  
доцент міждисциплінарних соціально-гуманітарних студій  
ТОВ «Технічний університет «Метінвест Політехніка»  
ORCID: 0000-0002-0384-4829*

**Гришко О. Д.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри філософії та психології  
Київського університету інтелектуальної власності та права  
ORCID: 0009-0002-3351-2902*

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ МЕДІАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЛІДЕРА У РОЗВ'ЯЗАННІ ФІНАНСОВИХ КОНФЛІКТІВ

#### SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A LEADER'S MEDIATIVE COMPETENCE IN RESOLVING FINANCIAL CONFLICTS

У статті здійснено комплексне теоретичне осмислення соціально-психологічних засад розвитку медіативної компетентності лідера у контексті врегулювання фінансових конфліктів в організаційному середовищі. Актуальність дослідження зумовлена зростанням частоти та інтенсивності конфліктів фінансового характеру у межах професійної взаємодії, що вимагає пошуку нових ефективних підходів до їх розв'язання.

У межах роботи проаналізовано психологічну природу конфліктності особистості, виявлено її структурні компоненти, типи прояву та чинники формування. Показано, що конфліктність є не лише деструктивною ознакою, а й потенційно адаптивним механізмом реагування в умовах соціального напруження. Обґрунтовано значущість конструктивної конфліктності як передумови для формування навичок переговорної взаємодії.

Особливу увагу приділено аналізу лідерства як чинника модерації конфліктних ситуацій. Підкреслено, що ефективний лідер сучасного типу має не лише реалізовувати адміністративні функції, а й володіти здатністю до діалогічної взаємодії, емоційної регуляції та фасилітації процесу переговорів. Медіативна компетентність у цьому контексті розглядається як інтегральна характеристика управлінської ефективності. У статті узагальнено основні компоненти цієї компетентності: когнітивний, емоційно-регулятивний і поведінковий. Акцентовано, що її розвиток потребує спеціальних освітніх технологій, зокрема тренінгових програм соціально-психологічного спрямування.

Розкрито можливості застосування соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу формування медіативної компетентності лідера. Запропоновано трирівневу структуру тренінгу, що передбачає діагностику, навчальний етап та закріплення отриманих навичок.

Зроблено висновок, що соціально-психологічний тренінг є ефективним інструментом для формування компетентного лідера-медіатора. Це дозволяє не лише підвищити ефективність управлінських рішень, а й сформувати внутрішню культуру взаємодії в організаціях, орієнтовану на партнерство, діалог і стійке вирішення суперечностей.

**Ключові слова:** лідерство, фінансові конфлікти, медіативна компетентність, соціально-психологічний тренінг, конфліктна поведінка.

The article presents a comprehensive theoretical analysis of the socio-psychological foundations for the development of a leader's mediative competence in the context of resolving financial conflicts within organizational environments. The relevance of the study is driven by the increasing frequency and intensity of financial disputes in professional interactions, which necessitates the search for new and effective approaches to conflict resolution.

The study analyzes the psychological nature of individual conflict-proneness, identifying its structural components, forms of manifestation, and determining factors. It is demonstrated that conflict-proneness is not exclusively a destructive trait but can also function as a potentially adaptive response mechanism under conditions of social tension. The importance of constructive conflict-proneness is substantiated as a prerequisite for developing negotiation skills.

Particular attention is paid to leadership as a factor in moderating conflict situations. It is emphasized that an effective modern leader must not only perform administrative functions but also possess the ability for dialogical interaction, emotional regulation, and facilitation of negotiation processes. In this context, mediative competence is conceptualized as an integral component of managerial effectiveness. The article outlines the main components of this competence (cognitive, emotional-regulatory, and behavioral) and highlights the necessity of specialized educational technologies for its development, especially socio-psychological training programs.



The potential of socio-psychological training as an effective tool for fostering a leader's mediative competence is explored. A three-stage structure for such training is proposed, including diagnostic assessment, instructional modules, and consolidation of acquired skills.

It is concluded that socio-psychological training serves as an effective instrument for developing a competent leader-mediator. This approach enhances not only the quality of managerial decision-making but also helps establish an internal organizational culture based on partnership, dialogue, and sustainable conflict resolution.

**Key words:** leadership, financial conflicts, mediative competence, socio-psychological training, conflict behavior.

**Постановка проблеми.** Сьогодні фінансові конфлікти набувають дедалі більшої складності та динамічності, що обумовлює необхідність осмислення підходів до їх розв'язання. У контексті глобальної економічної турбулентності, високого рівня конкуренції та інституційної нестабільності, фінансові суперечності стають не лише джерелом деструкції внутрішньої комунікації, а й чинником ризику для функціонування всієї соціально-економічної системи. Особливу загрозу становлять конфлікти, пов'язані з розподілом ресурсів, управлінськими рішеннями та міжособистісними протиріччями у фінансовій сфері, які можуть набувати хронічного характеру, знижуючи ефективність командної взаємодії та стратегічного розвитку організації.

На думку А. С. Коваленка, фінансові конфлікти мають складну соціально-психологічну природу, оскільки їх причини пов'язані не лише з об'єктивними економічними обставинами, але й з особистісними характеристиками суб'єктів, культурними очікуваннями та специфікою соціального контексту [8, с. 68]. Такий підхід дозволяє аналізувати фінансові конфлікти не лише крізь призму матеріальних інтересів, а й як особливу форму міжособистісної взаємодії, у межах якої актуалізуються питання влади, контролю, впливу та ідентичності. Відтак постає потреба у фаховому посередництві, не стільки юридичному, скільки психологічному та комунікативному, яке забезпечить зниження напруги, відновлення конструктивного діалогу та формування взаємоприйнятних рішень.

У цьому контексті актуальним є розвиток медіативної компетентності лідера як професійної здатності не лише координувати колектив, а й бути фасилітатором у процесі розв'язання конфліктів. Як зазначають Р. Бальцежик, Я. Матерак і О. Голубник, сучасне лідерство вже не обмежується харизматичністю чи авторитетністю, а дедалі частіше трактується як інтегративна здатність до рефлексивного управління соціальними процесами, зокрема й конфліктами [2, с. 175]. Така концепція лідерства вимагає високого рівня емоційної компетентності, вміння розпізнавати деструктивні патерни комунікації та запроваджувати технології медіації в управлінський процес.

Розвиток інституту медіації у публічному управлінні також свідчить про зростаючу потребу в системному використанні переговорних практик для деескалації конфліктів. Як слушно зауважує З. В. Красіловська, медіація набуває особливого значення в умовах, коли традиційні ієрархічні моделі врегулювання суперечностей втрачають ефективність і виникає потреба в горизонтальних, партнерських формах взаємодії [10, с. 102]. Це створює підґрунтя для впровадження цілісних соціально-

психологічних інтервенцій, зокрема тренінгів, спрямованих на розвиток медіативної компетентності у керівників різного рівня.

Таким чином, **мета даного дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та аналізі можливостей соціально-психологічного тренінгу як інструменту розвитку медіативної компетентності лідера у сфері врегулювання фінансових конфліктів.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічній науці конфліктність особистості розглядається як складне явище, що охоплює стійкі індивідуально-психологічні характеристики, а також ситуативно зумовлені стани, які проявляються у взаємодії суб'єкта з соціальним середовищем. Науковий дискурс у цій галузі репрезентує різні підходи до трактування конфліктності, від її розуміння як диспозиційної риси характеру до динамічного стану, зумовленого впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Як зазначає Д. О. Бігунов, конфліктність особистості є багатокомпонентним феноменом, що включає когнітивні установки, емоційні реакції та поведінкові стратегії, які схильні до прояву в умовах суперечностей або загрози соціальному «Я» [3, с. 129]. Важливим аспектом є те, що конфліктність не обов'язково означає деструктивність: вона може проявлятися як у конструктивному протистоянні, спрямованому на розв'язання проблеми, так і у деструктивних формах, що ускладнюють комунікацію та призводять до ескалації напруженості.

На думку Н. Антонійчук, конфліктна поведінка є результатом взаємодії суб'єктивних (особистісних) та об'єктивних (ситуаційних) чинників, що детермінують вибір форм реагування індивіда в умовах суперечності [1, с. 3]. До об'єктивних чинників авторка відносить соціальний контекст, культурні норми, характер міжособистісної ситуації, а до суб'єктивних – індивідуальні риси характеру, рівень емоційної зрілості, стиль комунікації та попередній досвід взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати конфліктність не як сталу негативну ознаку, а як результат взаємодії множинних змінних.

Ці позиції перегуковуються з думкою В. В. Гумєнюка, який акцентує на прояві конфліктності особистості у соціальній взаємодії як специфічному способі реагування на напругу, пов'язану з несумісністю інтересів, цінностей або поведінкових моделей інших суб'єктів [7, с. 243]. Він розглядає конфліктність як поведінкову схему, що може бути адаптивною або дезадаптивною залежно від соціального контексту та готовності індивіда до конструктивного діалогу.

У цьому контексті вартим уваги є розрізнення видів конфліктної поведінки. Згідно з Н. Войцехів-

ською, конфліктну особистість можна типологізувати за провідними характеристиками її поведінки в ситуації суперечності: зокрема, авторка виокремлює агресивний, маніпулятивний, унікаючий та провокативний типи, кожен з яких має свою емоційно-когнітивну основу і специфіку комунікативних стратегій [5, с. 163]. Така типологія дає змогу глибше зрозуміти, як саме особистість вступає у конфлікт і яким чином це впливає на динаміку конфліктної взаємодії.

На відміну від типологічного підходу, Б. О. Бортун пропонує розглядати конструктивну конфліктність як показник психологічного здоров'я, що відображає здатність особистості до відкритого вираження незгоди та участі в конфлікті з орієнтацією на вирішення проблеми, а не на руйнування стосунків [4, с. 20]. На нашу думку, це положення заслуговує особливої уваги в контексті медіативного підходу до врегулювання конфліктів, оскільки саме конструктивна форма конфліктності може стати основою для діалогу і пошуку взаємовигідних рішень.

Узагальнюючи наведене, можемо констатувати, що конфліктність особистості не є однозначним показником девіації чи дисфункції. Навпаки, у певних контекстах вона може мати адаптивне значення, слугуючи індикатором здатності індивіда до соціального позиціонування, відстоювання власної точки зору та активної участі в комунікативних процесах. Такий підхід створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі конфліктності в управлінських процесах і, зокрема, у формуванні медіативної компетентності лідера.

Фінансові конфлікти в організаційному середовищі є однією з найбільш поширених форм соціальних суперечностей, що виникають на перетині економічних інтересів, ціннісних уявлень і систем владних відносин. У сучасному соціально-психологічному дискурсі їх не розглядають як суто матеріальні суперечки, натомість акцент переноситься на глибші механізми взаємодії, у яких економічні ресурси постають лише зовнішнім маркером більш фундаментальних психосоціальних процесів.

На думку А. С. Коваленка, фінансові конфлікти є наслідком складного комплексу факторів, серед яких домінують як зовнішні соціальні впливи (економічна нестабільність, інституційна неузгодженість, брак ресурсів), так і внутрішні, суб'єктивні чинники: ціннісні орієнтації, очікування, емоційна напруга, рівень задоволення потреб [8, с. 68–69]. Таким чином, навіть формально однакові обставини можуть спричинити принципово різні типи конфліктних ситуацій залежно від особистісної чутливості та інтерпретаційної схеми конкретного суб'єкта.

І. М. Коновальчук у своїх дослідженнях підкреслює важливість соціально-психологічних чинників у розгортанні фінансових конфліктів, особливо в умовах міжособистісної взаємодії [9, с. 425]. Йдеться не лише про суперечності у поглядах на справедливість розподілу чи використання ресурсів, а й про специфіку комунікаційних стратегій, довіру між сторонами, попередній досвід співпраці, ступінь

відкритості до переговорів. Зокрема, автор зазначає, що багато конфліктів виникають не через об'єктивну нерівність, а через її сприйняття, що формується під впливом мікросоціального контексту, зокрема корпоративної культури, статусних позицій, неформальних очікувань.

У процесі аналізу позицій цих авторів можна виявити як спільні, так і відмінні акценти. Обидва дослідники сходяться на тому, що фінансові конфлікти є наслідком поєднання об'єктивного (зовнішнього) та суб'єктивного (внутрішнього) вимірів. Проте якщо А. С. Коваленко акцентує увагу на соціальних умовах виникнення конфлікту, зокрема інституційних детермінантах, то І. М. Коновальчук детальніше розкриває міжособистісний вимір, підкреслюючи роль психологічної взаємодії як ключової ланки у формуванні конфліктної ситуації.

На нашу думку, поєднання цих підходів дозволяє побачити фінансовий конфлікт як багаторівневу структуру, що включає:

- економічно-ресурсний рівень (конкретний предмет суперечки – оплата, бонуси, бюджети);
- організаційний рівень (політика управління, правила розподілу);
- міжособистісний рівень (довіра, емоційна напруга, стиль комунікації);
- особистісний рівень (мотивації, переконання, конфліктність як індивідуальна риса).

Така стратифікація причин дозволяє глибше осмислити механізми розвитку конфліктів і окреслити шляхи їх запобігання. Зокрема, очевидним є те, що просте усунення «об'єктивної несправедливості» не гарантує усунення конфлікту як такого, адже вирішальну роль часто відіграє якість міжособистісної комунікації та наявність довіри до лідера чи посередника. Саме тому виникає потреба у фаховому підході до медіації, який враховує не лише інституційні параметри, а й психоемоційні динаміки соціальної взаємодії.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що фінансові конфлікти не є суто економічним явищем. Вони мають глибокий соціально-психологічний вимір, що вимагає залучення комплексних підходів до їх аналізу і врегулювання, зокрема через розвиток відповідних компетентностей у керівників, які виступають ключовими фігурами у модерації таких ситуацій.

У сучасному соціально-психологічному дискурсі лідерство розглядається не лише як організаційно-управлінська функція, а як складний міжособистісний процес, у межах якого лідер виконує роль ключового модератора групової взаємодії, зокрема у конфліктогенних ситуаціях. Здатність лідера спрямовувати розвиток конфлікту у конструктивне русло є важливою складовою його соціально-психологічної компетентності, що набуває особливої ваги у фінансово напружених або кризових обставинах.

Як зазначають Р. Бальцежик, Я. Матерак та О. Голубник, теоретичне осмислення феномену лідерства охоплює кілька ключових парадигм, від традиційних моделей, які акцентують на індивіду-

альних рисах особистості, до ситуаційного, поведінкового та інтерактивного підходів, що враховують контекст функціонування групи, її структуру та очікування учасників [2, с. 175]. Така еволюція поглядів на лідерство дозволяє трактувати його не як фіксовану позицію, а як динамічний процес соціального впливу, адаптації й координації. У цьому аспекті стає зрозумілим, що лідерство в умовах конфлікту потребує не лише авторитету, а й здатності виступати фасилітатором групових процесів, бути «медіатором» не за посадою, а за функціональною сутністю.

М. В. Гриньова звертає увагу на те, що в актуальному науковому дискурсі поняття «лідерські якості» дедалі частіше інтерпретується через призму інтегративних психологічних характеристик, таких як емоційна зрілість, комунікативна гнучкість, здатність до рефлексії, відповідальність за спільні результати, а також толерантність до невизначеності та стресостійкість [6, с. 29]. Ці риси визначають ефективність лідера саме у конфліктних ситуаціях, де стандартні інструменти адміністрування виявляються недостатніми, а ключову роль починає відігравати здатність до конструктивного впливу на емоційні й поведінкові стани учасників.

О. О. Слюсаренко у свою чергу підкреслює, що сучасне лідерство – це, насамперед, процес консолідації групи навколо спільних цілей, що потребує від лідера гнучкості та здатності до регулювання міжособистісних напружень у межах командної взаємодії [13, с. 244]. Вона акцентує на соціальній ролі лідера в контексті кризових ситуацій, де він виступає не лише як координатор, але й як символ стабільності, носій альтернативних рішень, здатний розрядити емоційне напруження і трансформувати конфліктний потенціал у ресурс для розвитку.

На нашу думку, ці підходи репрезентують важливу тенденцію: зміщення акценту з традиційного уявлення про лідера як фігуру контролю на розуміння його як фігури психологічного модератора. У межах цього підходу конфлікт трактується не як загроза, а як можливість для оновлення системи взаємодії, а отже, лідер має володіти навичками діалогічності, розуміння позицій усіх сторін, і, найголовніше – вмінням неупереджено координувати процеси примирення.

Порівняльний аналіз зазначених джерел дає підстави виділити дві ключові лінії теоретичного осмислення ролі лідера в конфлікті:

1. структурно-рольова, що розглядає лідера як фігуру формальної відповідальності, від якої очікується втручання та регулювання ситуації;

2. інтерактивно-компетентнісна, що акцентує на психологічних якостях та гнучкості лідера як комунікатора і медіатора.

Ми вважаємо, що саме другий підхід є більш продуктивним у контексті формування медіативної компетентності лідера, оскільки він дає змогу поєднувати функціональні вимоги управління із сучасними технологіями конфліктної модерації. Це створює концептуальне підґрунтя для подальшого аналізу специфіки медіації в лідерському контексті та визна-

чення тих навичок, які можуть бути цілеспрямовано сформовані через спеціалізовані тренінгові програми.

У сучасних умовах зростаючої складності соціальних взаємодій і високої конфліктогенності організаційного середовища медіація постає як ефективна технологія альтернативного врегулювання суперечностей, зокрема у сфері фінансів та корпоративного управління. Її сутність полягає у забезпеченні структурованого, добровільного та конфіденційного процесу комунікації між сторонами конфлікту за посередництва нейтральної третьої особи – медіатора, який сприяє досягненню прийняттого для всіх учасників рішення.

Як слушно зауважує З. В. Красіловська, медіація має не лише юридичний чи процедурний зміст, а й виразний соціально-психологічний вимір, оскільки передбачає формування партнерських взаємин, подолання емоційної напруги та відновлення довіри між сторонами [10, с. 102]. Авторка акцентує, що становлення інституту медіації в публічному управлінні відображає загальносвітову тенденцію до гуманізації конфліктного процесу, де пріоритет надається добровільному врегулюванню, а не ієрархічному примусу. У такому контексті медіація розглядається не просто як інструмент розв'язання окремих суперечностей, а як складова загальної культури управління, орієнтованої на діалог, партнерство і превенцію конфліктів.

Однак ефективність медіаційного процесу безпосередньо залежить від професійної компетентності медіатора. На думку Л. М. Прудки, професійна медіативна діяльність вимагає не лише знання методів комунікації чи технік фасилітації, але й наявності глибоких соціально-психологічних знань, вміння моделювати ситуацію, прогнозувати емоційні реакції та забезпечити баланс інтересів [12, с. 196]. Авторка підкреслює, що медіатор має не просто координувати процес обговорення, а створювати умови для переформулювання позицій учасників у напрямку взаємоприйнятних рішень. У цьому сенсі компетентність медіатора набуває інтегрального характеру, охоплюючи когнітивний, емоційно-регулятивний і ціннісно-мотиваційний компоненти.

Розкриваючи можливості застосування медіації в управлінні корпоративними конфліктами, В. Матат зазначає, що саме в організаційному середовищі медіація виявляється особливо ефективною у тих випадках, коли традиційні методи адміністративного втручання не дають результату або загрожують посиленням напруги [11, с. 135]. Автор наголошує на важливості своєчасного впровадження медіаційних практик як складової внутрішньої політики компанії, що дозволяє мінімізувати репутаційні та фінансові втрати, пов'язані з конфліктами, зберегти ефективність командної взаємодії та уникнути ескалації суперечностей до юридичних процедур.

У межах порівняльного аналізу позицій зазначених авторів можна виокремити кілька ключових ідей:

- медіація як гуманістична альтернатива традиційним способам врегулювання;
- медіація як професійна діяльність, що потребує цілісної компетентності;
- медіація як управлінський інструмент превенції та стабілізації.

На нашу думку, поєднання цих трьох підходів формує концептуальну основу для застосування медіації у сфері фінансового управління. Зокрема, в умовах корпоративного середовища, де фінансові конфлікти нерідко мають латентний характер і переплітаються з особистісними амбіціями, владними відносинами та розмитими зонами відповідальності, саме медіативна модель взаємодії здатна забезпечити неформалізовану, але ефективну корекцію комунікаційних та організаційних дисфункцій.

Таким чином, розгляд медіації як соціально-психологічної технології створює підґрунтя для її інтеграції у професійну компетентність лідера. Адже не лише професійний медіатор, а й керівник, наділений відповідними навичками, здатен виконувати функцію внутрішнього посередника, координатора конфліктного процесу, фасилітатора діалогу, що значною мірою підвищує ефективність управлінської діяльності в умовах підвищеної конфліктогенності.

У контексті підвищеної складності управлінських взаємодій та зростаючої потреби у внутрішньоорганізаційній стабільності соціально-психологічний тренінг постає як ефективний інструмент розвитку медіативної компетентності лідера. Такий тренінг орієнтований на формування здатності до конструктивної комунікації, розпізнавання конфліктогенних ситуацій, емоційного саморегулювання та модерації групової динаміки в умовах суперечностей. Його змістовне наповнення має відповідати як структурі компетентності, так і психологічним механізмам її формування.

Як зазначає Л. М. Прудка, розвиток професійної компетентності медіатора передбачає системне поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів через спеціально розроблені інтерактивні методики, що сприяють не лише засвоєнню знань, але й формуванню ціннісних орієнтацій і розвиткові практичних навичок комунікації [12, с. 197]. Цей підхід може бути ефективно адаптований до підготовки лідерів, які прагнуть опанувати медіативні функції, не будучи професійними медіаторами в юридичному сенсі, але виконуючи ключову роль у регулюванні конфліктних процесів у межах колективу.

Відповідно до позиції М. В. Гриньової, лідерські якості як інтегральна конструкція можуть цілеспрямовано формуватися за допомогою спеціалізованих освітніх програм, у межах яких провідну роль відіграє тренінгова форма роботи, орієнтована на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту, навичок активного слухання, ведення діалогу, рефлексії та прийняття рішень у конфліктних умовах [6, с. 30]. Саме через такі методи можливо не лише впливати на поведінкову складову, але й змінювати установки, знижувати ригідність мислення та розширювати

репертуар соціально прийнятних стратегій поведінки в конфлікті.

Особливого значення набуває структурна організація тренінгу. На нашу думку, ефективна модель соціально-психологічного тренінгу медіативної компетентності має включати щонайменше три послідовні модулі:

1. Діагностико-аналітичний – ідентифікація індивідуального стилю реагування на конфлікти, рівня емоційної саморегуляції, здатності до емпатії та рефлексії.

2. Навчальний – опанування технік активного слухання, рефреймінгу, ведення переговорів, розпізнавання маніпуляцій та зниження ескалації.

3. Прикладний – моделювання типових управлінських конфліктних ситуацій, розробка алгоритмів дій, зворотний зв'язок і самокорекція.

Емпіричні передумови доцільності такої структури містяться у роботах Б. О. Бортуна, який розглядає конструктивну конфліктність як результат певного рівня внутрішньої зрілості, що формується в умовах емоційно безпечного навчального середовища, орієнтованого на розвиток самосвідомості та відповідальності за спільну комунікацію [4, с. 20].

У контексті корпоративного управління, як підкреслює В. Матат, тренінгові підходи до розвитку медіативних навичок лідера стають інструментом стратегічного менеджменту, оскільки дозволяють знизити приховану конфліктність у колективах, підвищити якість командної взаємодії та попередити критичні ситуації, пов'язані з фінансовими ризиками [11, с. 139]. Саме у фінансових конфліктах, де ресурси виступають символом впливу, вкрай важливо, щоб лідер міг діяти не як арбітр, що карає або винагороджує, а як посередник, що здатен трансформувати ситуацію опору у формат кооперації.

Також важливо враховувати, що зміна конфліктної поведінки є одним із найскладніших завдань тренінгу, оскільки вона пов'язана з автоматизованими патернами реагування, емоційною реактивністю та установками, які глибоко вкорінені в індивідуальному досвіді. Як наголошує Д. О. Бігунов, конфліктність особистості має складну структуру, і її корекція можлива лише за умови послідовної роботи з внутрішніми мотиваційними й когнітивними компонентами [3, с. 130]. У цьому сенсі тренінг виступає як середовище безпечного експериментування з новими моделями поведінки.

Типологічна характеристика конфліктних стратегій, запропонована Н. Войцехівською, також надає цінну основу для індивідуалізації тренінгових програм. Знання про превалюючі типи конфліктної поведінки (агресивна, маніпулятивна, уникаюча, провокативна) дозволяє адаптувати зміст тренінгу до особистісних характеристик учасників та цілеспрямовано формувати альтернативні, конструктивні стилі взаємодії [5, с. 165].

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є не лише освітньою технологією, а й засобом особистісної трансформації, що дозволяє лідеру не лише реагувати на конфлікти, а й активно їх моду-

лювати, знижуючи руйнівний потенціал взаємодії. У контексті фінансових конфліктів, де на перший план виходять проблеми довіри, справедливості та символічного контролю, така компетентність набуває стратегічного значення для забезпечення стабільності та ефективності управлінських рішень.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дозволяє узагальнити, що фінансові конфлікти є складним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом об'єктивних економічних і суб'єктивних міжособистісних чинників. Конфліктність особистості, розглянута не лише як деструктивна, а й як потенційно конструктивна риса, може виступати основою для розвитку соціальної взаємодії за умови належної модерації.

Управління фінансовими конфліктами потребує лідера, здатного виконувати не лише адміністративну, а й медіативну функцію. Медіативна компетентність, у такому випадку, постає як ключова складова сучасного лідерства, що інтегрує навички

діалогу, емоційного саморегулювання та вирішення суперечностей на партнерських засадах.

Соціально-психологічний тренінг вважаємо ефективним інструментом формування зазначеної компетентності. Його перевага полягає в здатності впливати на всі рівні особистісного розвитку (когнітивний, емоційний і поведінковий) через інтерактивні методи, рефлексію та моделювання реальних управлінських ситуацій.

Наукова цінність такого підходу полягає у поєднанні лідерських і медіативних якостей у єдиній компетентнісній рамці, що дозволяє більш ефективно відповідати на виклики конфліктогенного організаційного середовища.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгових програм, оцінці їх ефективності у конкретних управлінських галузях, а також у вивченні контекстуальних чинників, які впливають на впровадження медіаційного підходу в українській практиці.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонічук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 3-5.
2. Бальцежик Р., Матерак Я., Голубник О. Теоретичні аспекти дослідження лідерства. *Формування ринкової економіки в Україні*. 2019. Вип. 42. С. 174-185.
3. Бігунов Д. О. Багатоаспектність психологічного поняття «конфліктність особистості». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 14. С. 129-132.
4. Бортун Б. О. Конструктивна конфліктність як показник психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 18 листопада 2020 року. Київ, 2020. С. 19-22.
5. Войцехівська Н. Типологія конфліктної особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Лінгвістика*. 2013. С. 161-167.
6. Гриньова М. В. Поняття «лідерські якості» у сучасному дискурсі лідерології. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17 травня 2024 р. Одеса, 2024. С. 28 – 31.
7. Гуменюк В. В. Прояв конфліктності особистості у соціальній взаємодії. *Збірник наукових праць молодих вчених*. 2018. № 2. С. 242-248.
8. Коваленко А. С. Причини розгортання соціальних конфліктів. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* : матеріали доп. учасн. Всеукраїнської наукової конференції з міжнар. участю, 20 квітня 2023 р. Черкаси, 2023. С. 68-69.
9. Коновальчук І. М. Соціально-психологічні причини конфліктів в міжособистісній взаємодії. *Актуальні питання сімейної медицини*. Житомир: Полісся, 2010. С. 424-432.
10. Красіловська З. В. Становлення інституту медіації в системі публічного управління: теоретично-правовий аспект : дис. ... канд. наук з держ. управління. Одеса, 2017. 186 с.
11. Матат В. Можливості застосування медіації у системі управління корпоративними конфліктами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. № 3 (59). С. 134-142.
12. Прудка Л. М., Професійна компетентність медіатора. *Медіація в судовій, правоохоронній та правозахисній системах* : матеріали міжн. наук.-практ. конф., 30-31 травня 2019 р. Одеса: ОДУВС, 2019. С. 195-198.
13. Слюсаренко О. О. Поняття «лідер» і «лідерство» в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Говерла, 2016. Вип. 2 (39). С. 244-246.

Дата першого надходження статті до видання: 14.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Швед В. В.***кандидат економічних наук,**професор кафедри бізнесу та права**Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти**«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»**Вінницький соціально-економічний інститут**ORCID: 0000-0001-5497-0975***ДОВІРА ЯК КОГНІТИВНЕ РІШЕННЯ ПІД ВПЛИВОМ ШУМУ І ЗМІЩЕННЯ****TRUST AS A COGNITIVE DECISION UNDER THE INFLUENCE OF NOISE AND BIAS**

У статті довіру розглянуто як когнітивно зумовлене рішення, що забезпечує перехід від невизначеності до дії в умовах ризику та неповноти інформації. Показано, що на індивідуальному рівні довіра проявляється у вигляді повсякденних мікрорішень (покластися на власне судження, прийняти інформацію з джерела, погодитися на взаємодію), тоді як на інституційному рівні вона впливає на легітимність управлінських рішень, прийняття правил і кооперацію громадян з інституціями. Теоретичну основу аналізу становлять двопроцесні моделі мислення, у межах яких Система 1 продукує швидкі інтуїтивні оцінки надійності на основі доступних сигналів, а Система 2 здатна здійснювати контроль і корекцію за наявності часу, уваги й мотивації. Обґрунтовано, що довіра формується не лише як результат доказової перевірки, а й як продукт людських суджень, які структурно схильні до похибок.

Центральним предметом статті визначено вплив двох типів помилок судження зміщення (bias) і шуму (noise) на формування самодовіри та інституційної довіри. Показано, що зміщення як систематична похибка зсуває оцінки у передбачуваному напрямі через підміну доказових критеріїв швидкими сигналами (статус, упевненість, привабливість, когнітивна легкість, знайомість), що породжує типові викривлення довіри (на кшталт «переконливо тобто правдиво»). Шум описано як випадкову варіативність рішень за однакових умов, пов'язану з контекстом і станом суб'єкта (втома, стрес, емоційний фон, порядок розгляду, праймінг), яка знижує узгодженість і передбачуваність оцінок. Доведено, що для інституційної довіри критичними є два «сигнали безпеки» для Системи 1: послідовність рішень (низький шум) і неупередженість процедур (низьке зміщення); їх ослаблення підвищує сприйнятий ризик і стимулює недовіру як адаптивну стратегію. Запропоновано процедурні орієнтири підвищення якості рішень про довіру у надважливих сферах через стандартизовані критерії, незалежність суджень, структуровані протоколи, інструменти верифікації та моніторинг варіативності й перекосів за умов прозорості та підзвітності.

**Ключові слова:** довіра, самодовіра, інституційна довіра, Система 1, Система 2, двопроцесні моделі, зміщення, шум суджень, евристики, когнітивна легкість.

The article examines trust as a cognitive decision that enables readiness to act under uncertainty and risk at both the individual and institutional levels. The theoretical framework is grounded in dual-process models of thinking, in which System 1 generates rapid intuitive judgments of reliability, while System 2 can potentially provide control, verification, and correction when sufficient attentional resources, time, and motivation are available. It is argued that the quality of trust-related decisions substantially depends on two types of error in human judgment—bias and noise. Bias is shown to involve a systematic substitution of evidence with readily available cues (status, confidence, attractiveness, processing fluency, familiarity), producing predictable distortions in trust in oneself and in institutions. Noise, in turn, is described as random variability in evaluations under identical conditions, associated with contextual factors and the decision-maker's state (fatigue, stress, order effects, priming), which undermines the consistency and predictability of decisions. It is demonstrated that institutional trust critically relies on two signals—decision consistency (low noise) and procedural impartiality (low bias); weakening of these signals increases perceived risk and promotes distrust as an adaptive strategy. The article proposes procedural guidelines for reducing noise and bias in high-stakes decisions through standardized criteria, independence of judgments, structured protocols, verification tools, and monitoring of variability and systematic skew.

**Key words:** trust, self-trust, institutional trust, System 1, System 2, dual-process models, bias, judgment noise, heuristics, processing fluency.

**Постановка проблеми.** Довіра є базовою передумовою соціальної кооперації, прийняття рішень і функціонування інституцій, однак у повсякденній практиці вона проявляється як готовність діяти в умовах невизначеності та ризику. На індивідуальному рівні це означає постійні мікрорішення – чи покластися на власне судження, чи прийняти інформацію з певного джерела, чи визнати процедуру або організацію надійною. На інституційному

рівні довіра впливає на легітимність управлінських рішень, прийняття правил і співпрацю громадян з органами влади та соціальними системами.

Практична проблема полягає в тому, що довіра формується не лише як результат доказової перевірки, а й як результат людських суджень, які схильні до похибок. У прикладних сферах (правосуддя, освіта, фінансові відносини, оцінювання інституцій) якість судження визначає справедливість і передба-



чуваність рішень, а отже й рівень довіри. Саме тому критично важливо розуміти, як саме зміщення (bias) і шум (noise) як два різні типи похибок судження можуть впливати на формування довіри до себе та до інституцій [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичну основу тлумачення довіри як рішення в умовах невизначеності формують двопроектні моделі мислення: Система 1 продукує швидкі інтуїтивні висновки, тоді як Система 2 здатна здійснювати контроль, перевірку та корекцію за умови достатніх ресурсів уваги, часу й мотивації [2, 7]. Дослідження евристик демонструють, що в умовах дефіциту даних люди систематично покладаються на скорочені правила судження (репрезентативність, доступність, якоріння), які є функціональними, але потенційно упередженими [10]. Паралельно, роботи щодо когнітивної легкості (processing fluency) показують, як доступність подання і легкість обробки повідомлення можуть підвищувати суб'єктивну правдоподібність і прийнятність навіть за слабкої доказової бази [9]. В організаційній психології довіра описується як очікування компетентності, доброзичливості й добросовісності іншої сторони, що має безпосередні наслідки для оцінювання надійності людей та організацій [8].

Окремий сучасний напрям, засадничий для заявленої теми й мети, – концепція зміщення і шуму у людських судженнях. Зміщення розуміється як систематична похибка, а шум як випадкова варіативність рішень за однакових умов [3]. Критично важливо, що довіра до інституцій має вимірювану динаміку та залежить від соціального досвіду і публічних подій, що підтверджується даними моніторингових досліджень.

Серед українських праць доцільно звернути увагу на дослідження Балакірева О. М., Дмитрук Д. А., які доводять, що коливання довіри не зводяться суто до раціональної оцінки фактів, а мають соціально-психологічні та контекстні підстави [1].

Кожемякіна І. В. акцентує увагу на тому, що довіра є компонентом соціального капіталу, тобто довіра виступає інфраструктурною складовою [4]. При цьому, розвиваючи її думку ми можемо стверджувати, що зміщення та шум у рішеннях інституцій підривають не лише репутацію цих інституцій, а й ширші механізми соціальної взаємодії.

С. Шевченко зауважує, що самодовіра є психологічним ресурсом, що формує життєстійкість людини [6]. При цьому довіра до себе підтримується досвідом контролюваності та узгодженості рішень, а розпорошення оцінок (шум) та помилкова узгодженість (зміщення) мають різні наслідки.

Невирішеною частиною загальної проблеми залишається інтеграція цих підходів у єдиний алгоритм довіри. Як саме шум і зміщення, у логіці наведеної двопроектної моделі, формують: (а) самодовіру як відчуття надійності власних рішень і (б) інституційну довіру як оцінку справедливості, передбачуваності та добросовісності процедур. Додаткового уточнення потребує і практична площина, а саме які

процедурні механізми реально знижують шум і зміщення в рішеннях про довіру.

**Мета статті** – обґрунтувати, чому шум і зміщення в людських судженнях є системними чинниками формування довіри до себе та до інституцій, а також окреслити процедурні підходи до зниження їхнього впливу у важливих рішеннях.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній когнітивній психології та поведінкових науках якість людських суджень розглядають через призму двох різних джерел похибок: систематичних та випадкових. Відповідно, ключовими поняттями для опису цих похибок виступають зміщення та шум. Обидва явища впливають на формування довіри, але роблять це різними шляхами. Якщо зміщення зсуває оцінки у передбачуваному напрямі, то шум робить оцінки нестабільними та контекстно залежними. У результаті довіра як індивідуальне та інституційне судження може бути водночас упередженою (помилково підсиленою або заниженою) і непослідовною (мінливою в часі або між різними оцінювачами).

Зміщення визначають як систематичну похибку, яка стабільно відхиляє судження від обґрунтованого еталона у певний бік. У контексті довіри зміщення найчастіше проявляється як переоцінка сигналів і недооцінка доказів. Під сигналами слід розуміти зовнішні або легкодоступні маркери, які швидко зчитуються Системою 1 і інтегруються в загальне враження: соціальний статус, упевненість мовця, привабливість, професійні атрибути, впізнана стилістика, а також легкість обробки повідомлення. Натомість докази це інформація, що потребує аналітичної перевірки: факти, узгодженість аргументації, репрезентативність даних, статистична валідність, наявність незалежних підтверджень, дотримання процедур контролю.

Коли довіра формується переважно на основі сигналів, виникає типова підміна. Так, «переконливо» інтерпретується як «правдиво», «авторитетно» – як «компетентно», «знайоме» – як «надійне» тощо. Цей механізм узгоджується з класичною логікою евристик, адже за умов невизначеності людина часто відповідає на складне питання (Наскільки це надійно?) через простіший замітник (Наскільки це здається надійним?), що забезпечує швидкість оцінки та формування рішення, але й значно збільшує ризик похибок [10].

Варто відмітити, що зміщення може мати індивідуальну й інституційну форми. На індивідуальному рівні воно проявляється як стабільна схильність до певних типів оцінок (наприклад, завищувати довіру до впевнених людей або знижувати довіру до «невідомих» чи «незвичних» джерел). На інституційному рівні – як структурний перекид у правилах, критеріях або практиках, коли рішення повторювано ухвалюються на користь певних груп чи форматів взаємодії. В контексті довіри такі зміщення особливо небезпечно, оскільки довіра є прогностичним судженням. Довіра не лише дає змогу оцінити минуле, а й дозволяє сформувати певні очікування щодо майбутньої поведінки, тому систематична похибка може куму-

лятивно посилюватися з наростанням досвіду взаємодії.

На відміну від зміщення, шум це випадкова варіативність суджень, коли різні рішення ухвалюються за однакових умов або одна і та сама особа ухвалює різні рішення в ідентичних ситуаціях. Якщо зміщення може вважати «направленим», тобто таким що відповідає певному вектору, то шум є радше розпорошеним. Шум не обов'язково веде в один бік, але все одно робить результати непередбачуваними. В контексті довіри шум означає, що оцінка надійності людини, джерела інформації або інституції може істотно змінюватися залежно від контексту і стану суб'єкта, але не від реальних характеристик об'єкта. Джерелами шуму зазвичай виступають: час ухвалення рішення (ранок чи вечір), порядок розгляду кейсів, попередня інформація або праймінг, рівень втоми, стресовий стан, когнітивне перевантаження, емоційний фон, а також ситуативні тригери, що змінюють загальну готовність до довіри [3]. Внаслідок цього однакові підстави можуть породжувати різні висновки, і саме ця непередбачувана непослідовність є ключовою ознакою шуму.

Для аналізу довіри принципово відзначити, що шум має кілька рівнів прояву. По-перше, це міжекспертний шум, за якого різні суб'єкти (керівники, викладачі, експерти, посадові особи) дають різні оцінки одному й тому самому об'єкту. По-друге, внутрішньоекспертний шум, коли один й той самий суб'єкт змінює свої судження залежно від часу та контексту. По-третє, ситуаційний шум, коли рішення трансформуються під впливом конкретних умов (дефіцит часу, емоційна напруга, інформаційні подразники). З практичної точки зору, ці види шуму підривають базову умову довіри, а саме відчуття стабільності та передбачуваності, оскільки суб'єкт (громадянин, клієнт, працівник тощо) отримує досвід, що «сьогодні – так, завтра – інакше», хоча підстави залишаються незмінними.

Важливо підкреслити, що шум не завжди є наслідком «поганої волі» або некомпетентності. Часто він є побічним продуктом людської когнітивної архітектури та обмежень Системи 2. У складних або високонавантажених умовах Система 1 бере на себе основну роботу оцінювання, а Система 2 або не включається, або виконує функцію виправдання інтуїтивної відповіді. Тому навіть за добросовісного підходу виникає ситуація, коли рішення відхиляються не через намір, а через зміну психологічного контексту.

Тобто, зміщення і шум слід розглядати як два взаємодоповнюючі ризики для довіри. Зміщення робить довіру системно неправильним судженням (помилка напряму), тоді як шум робить довіру нестабільною (помилка узгодженості). На індивідуальному рівні довіри це означає, що людина може або помилятися передбачувано (довіряти не тим, кому слід), або коливатися без чітких підстав (не розуміти, чому «то довіряю, то ні»). Для інституційного рівня довіри наслідки ще гостріші. Зміщення сприймається як упередженість і нерівність

правил, а шум вже як випадковість і непередбачуваність процедур.

Самодовіра або довіра до самого себе істотно залежить від того, чи сприймає людина власні рішення як стабільні, відтворювані та контрольовані. У когнітивному вимірі йдеться не лише про віру у власні здібності, а про суб'єктивне переконавання, що рішення ухвалюються на підставі відносно сталих критеріїв і можуть бути пояснені як наслідок компетентності, а не випадковості. Коли внутрішня модель прийняття рішень сприймається як упорядкована, то й самодовіра зростає; коли ж вона здається радше ситуативною або непередбачуваною – рівень довіри до самого себе знижується, а самодовіра стає вразливою та непередбачуваною.

Шум підриває самодовіру передусім через накопичений досвід непослідовності (сьогодні я оцінюю ситуацію так, завтра інакше, хоча факти ті самі). Така варіативність формує відчуття, що власні судження визначаються не знанням або аналізом, а ситуативним контекстом – втомою, стресом, емоційним станом, випадковими подразниками чи порядком отримання інформації тощо. Людина починає сумніватися, чи може покладатися на власні висновки, особливо в повторюваних або важливих ситуаціях. Водночас шум може провокувати й компенсаторні стратегії. Наприклад, надмірну обережність або, навпаки, категоричність як спосіб зменшити дискомфорт від невизначеності власної позиції.

Зміщення, на відміну від шуму, здатне підтримувати ілюзію компетентності, оскільки забезпечує відчуття внутрішньої узгодженості та впевненості. Рішення здаються послідовними, але будуються на хибних заміниках доказів: «переконливо отже правильно», «легко сприймається тоді правдоподібно», «авторитетно тобто достовірно». За таких умов впевненість слабко корелює з точністю, а самодовіра стає «крихкою». Як і крига, самодовіра може тривалий час залишатися міцною та надійною опорою, але різко знижуватися після кількох помітних помилок, які знищують впевненість у міцності криги й так само руйнують уявлення про власну надійність і викликають ретроспективну переоцінку попередніх рішень [3, 9].

Отже, зміщення не стільки зменшує рівень самодовіри саме зараз, скільки створює ризик її карколомного падіння, коли стає очевидною невідповідність між суб'єктивною впевненістю та фактичною якістю рішень.

У межах двопроектної моделі ці ефекти посилюються тим, що Система 2 не завжди виконує функцію критичного контролю. Її активація залежить від ресурсу уваги, часу, мотивації та значущості ситуації. За дефіциту ресурсів Система 2 часто переходить у режим раціоналізації, тобто не переглядає інтуїтивну позицію, а добирає аргументи на її підтримку, забезпечуючи формальну логічність без приросту доказовості. За такого підходу рівень самодовіри може утримуватися не завдяки підвищенню точності суджень, а через когнітивно комфортне пояснення вже прийнятого рішення, що створює відчуття обґрунтованості без реальної перевірки [7].

Своєю чергою, інституційна довіра ґрунтується на очікуванні, що інституція діє компетентно, добросовісно та справедливо (послідовно і без фаворитизму) [8].

Тобто довіра виникає тоді, коли рішення інституції сприймаються як результативні, нормативно прийнятні та однакові за логікою застосування правил.

Шум підриває довіру насамперед через втрату передбачуваності й відчуття рівності правил. Коли люди бачать ситуацію «однакові ситуації – різні рішення», вони інтерпретують це як процедурну випадковість. На рівні Системи 1 така варіативність швидко зчитується як відповідний сигнал ризику. Взаємодія з інституцією стає непередбачуваною, а отже менш безпечною. Проблема недовіри посилюється тоді, коли Система 2 не отримує достатньо прозорої та прийнятної інформації, щоб переконливо пояснити різницю в рішеннях. За браком зрозумілих критеріїв та їх прийнятності, первинний висновок про умовну випадковість тільки закріплюється.

Зміщення руйнує довіру іншим чином. Саме зміщення формує уявлення про упередженість і нерівні правила. Якщо рішення системно виглядають як такі, що надають перевагу певним групам або статусам (стереотипізація, фаворитизм), довіра знижується не через непослідовність, а через сумнів у добросовісності та справедливості інституції. Навіть за наявності позитивного результату взаємодії людини з інституцією, вже сформована позиція щодо упередженості підриває легітимність процедур.

Таким чином, ми бачимо що довіри надто чутлива до шуму та зміщення.

Зрозуміло, що довіра це не просто оцінка минулого, це саме прогноз майбутньої поведінки. Саме тому в її основі лежать два сигнали, які Система 1 зчитує як маркери безпеки взаємодії.

Перший сигнал це послідовність, тобто низький рівень шуму. Коли рішення та дії інституції є відтворюваними за подібних умов, у суб'єкта виникає відчуття, що правила працюють, а майбутню поведінку можна прогнозувати. Це створює можливість планування та знижує транзакційні витрати, адже людина не змушена щоразу перевіряти систему заново. Другий сигнал – неупередженість, тобто низький рівень зміщення. Якщо критерії застосовуються однаково, без фаворитизму, довіра ґрунтується на очікуванні справедливості та добросовісності процедур. Відтак інституція сприймається як така, що забезпечує рівність правил і не вимагає додаткових неформальних ресурсів для досягнення прийняттого результату.

Коли обидва сигнали є слабкими, а рішення непослідовні або виглядають упередженими то недовіра стає для Системи 1 адаптивною стратегією зниження ризику. У такій ситуації інтуїтивно раціональнішим виглядає обмеження взаємодії, збільшення обережності або пошук альтернативних каналів. Додатково цей ефект підсилюють відповідні евристичні поодинокі, але яскраві випадки нерівності чи несправедливості легко пригадуються, а тому набувають непропорційної ваги в загальній оцінці інсти-

туції, витісняючи менш емоційні приклади коректної роботи [10].

Проаналізуємо яким чином ми можемо знизити шум і зміщення в рішеннях про довіру.

Оскільки індивідуальний критичний підхід сам по собі не гарантує залучення Системи 2, підвищення якості рішень про довіру потребує системних процедурних рішень, які роблять оцінювання більш стійким і відтворюваним [2].

Вбачається застосування таких принципів процедурних рішень, що дозволять вибудувати необхідний рівень довіри.

По-перше, стандартизовані критерії. Визначення чітких ознак і шкал оцінювання зменшує довільність, звужує простір для ситуативних інтерпретацій і знижує вплив сильних сигналів (харизма, статус, стиль), які схильна переоцінювати Система 1. Стандартизація не усуває помилок повністю, але зменшує їхню системність і підвищує рівень співставності рішень.

По-друге, незалежність суджень. Розділення (ба радше ізоляція) суб'єктів і мінімізація взаємного міжсуб'єктного впливу знижують ризики інформаційних каскадів, групового тиску та конформізму. Це критичний принцип, адже відоме рішення інших, може стати якорем або розцінюватись як соціальний доказ, і порозводити до зміни або навіть й заміни власної оцінки.

По-третє, структуровані протоколи ухвалення рішень. Структурування означає розділення етапів: спочатку фіксуються факти й дані, далі їх інтерпретація, і лише потім визначається підсумкове рішення. Такий формат зменшує вірогідність простого перенесення загального враження на всі компоненти оцінки та обмежує ефект ареолу.

По-четверте, інструменти верифікації. Перевірка джерел, контроль доказів, перехресні підтвердження та аудит рішень знижують імовірність того, що сигнал буде прийнятий як доказ. Верифікація переводить довіру з інтуїтивної площини в доказову.

По-п'яте, моніторинг варіативності та перекосів. Регулярне вимірювання розподілу рішень за співставних умов дозволяє виявляти шум, а аналіз системних відхилень – діагностувати зміщення. Це перетворює проблему довіри з суб'єктивного погляду на керований підхід через оперування даними та контроль якості.

Дотримання цих принципів дозволяє організувати середовище вибору й може підтримувати більш якісні судження та зменшувати похибки, але лише за умов прозорості, підзвітності та недопущення прихованої маніпуляції довірою [5].

**Висновки.** Узагальнення викладених положень дає підстави стверджувати, що довіра в індивідуальному та інституційному вимірах є динамічним когнітивним рішенням, яке ухвалюється в умовах неповноти та недоступності інформації, часових обмежень і наявності ризику. У повсякденному житті таке рішення виконує функцію переходу від невизначеності до дії, однак формується не лише як результат доказової перевірки, а й як продукт людських суджень, які системно схильні до похибок. Саме

тому ключовим результатом аналізу є висновок про визначальний вплив двох типів помилок судження: зміщення та шуму на якість і стійкість довіри як до себе, так і до інституцій.

Доведено, що зміщення є систематичною похибкою, яка зсуває оцінку надійності в передбачуваному напрямі через підміну доказів доступними сигналами. В розуміння довіри це формує орієнтацію на статус, упевненість, привабливість, впізнаваність замість перевірених фактів, валідності даних і процедур контролю. Зазначена логіка посилює ризик хибних висновків типу «переконливо отже правдиво», «авторитетно тоді компетентно», «знайоме тому надійне» і водночас формується здатність кумулятивно закріплювати помилкові очікування у повторюваній взаємодії.

Шум, на відміну від зміщення, описує випадкову варіативність рішень за однакових умов. Шум робить довіру контекстно залежною й нестійкою. Одна й та сама ситуація може оцінюватися по-різному залежно від часу, порядку розгляду, попередньої інформації, праймінгу, втоми, стресу та емоційного фону. Хоча шум не обов'язково є наслідком злого наміру, у соціальному сприйнятті він переживається як випадковість, а отже й як підвищений ризик і зниження передбачуваності.

Встановлено, що зміщення і шум діють як взаємоповнювальні ризики. Зміщення робить довіру «неправильною» за вектором (помилка оцінки), тоді як шум робить її «неузгодженою» в часі та між

суб'єктами (помилка стабільності). На індивідуальному рівні зазначені помилки підривають самодовіру. Шум формує досвід непослідовності й знижує відчуття контролю над рішеннями, а зміщення може підтримувати ілюзію компетентності, яка залишається крихкою та схильною до різкого падіння після помітних помилок. На інституційному рівні наслідки ще гостріші. Шум «підважує» передбачуваність і рівність правил, тоді як зміщення формує уявлення про упередженість і нерівні стандарти.

Окремо підкреслено, що хоча Система 2 здатна коригувати інтуїтивні оцінки Системи 1, її включення не є автоматичним і за дефіциту ресурсів часто заміщується намаганням раціоналізувати вже сформовану позицію. Тому підвищення якості рішень про довіру не може зводитися до індивідуальних закликів думати критично.

Таким чином, зниження впливу шуму та зміщення потребує процедурних запобіжників, які роблять оцінювання більш відтворюваним і прозорим. До них належать стандартизовані критерії, незалежність суджень, структуровані протоколи, інструменти верифікації та моніторинг варіативності й перекосів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною діагностикою шуму та зміщення у конкретних сферах (освіта, управління, правосуддя, фінанси) та тестуванням протоколів гігієни рішень, які підвищують передбачуваність і справедливість, а отже дозволяють підтримувати рівень довіри на індивідуальному й суспільному рівнях.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балакірева О. М., Дмитрук Д. А. Динаміка рівня довіри до органів влади та соціальних інституцій. *Український соціум*. 2021. № 1 (76). С. 102–113. URL: <https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/no-1-76/dynamika-rivnia-doviry-do-orhaniv-vlady-ta-sotsialnykh-institutsij/>
2. Канеман Д. Мислення швидко й повільно. Київ: Наш Формат. 2017. 480 с.
3. Канеман Д., Сібоні О., Санстейн К. Шум. Хибність людських суджень. Київ: Наш Формат. 2022. 362 с.
4. Кожем'якіна І. В. Довіра та соціальний капітал: просторова ціннісно-нормативна інтерпретація. *Демографія та соціальна економіка*. 2016. № 1 (26). С. 118–131. URL: <https://dse.org.ua/archive/26/10.pdf>
5. Талер Р., Санстейн К. Поштовх. Як допомогти людям зробити правильний вибір. Київ: Наш Формат. 2017. 312 с.
6. Шевченко С. В. Взаємозв'язок самодовіри та життєстійкості в контексті професійної підготовки майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 10 (39). С. 122–134. DOI: <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-120-134>
7. Evans J. St. B. T., Stanovich K. E. Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, No. 3. P. 223–241. DOI: <https://doi.org/10.1177/17456916124606>
8. Mayer R. C., Davis J. H., Schoorman F. D. An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*. 1995. Vol. 20, No. 3. P. 709–734. URL: [https://www.makinggood.ac.nz/media/1270/mayeretal\\_1995\\_organizationaltrust.pdf](https://www.makinggood.ac.nz/media/1270/mayeretal_1995_organizationaltrust.pdf)
9. Reber R., Schwarz N., Winkielman P. Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and Social Psychology Review*. 2004. Vol. 8, No. 4. P. 364–382. DOI: [10.1207/s15327957pspr0804\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_3)
10. Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*. 1974. Vol. 185, No. 4157. P. 1124–1131.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Яновська Т. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка  
ORCID: 0000-0002-7144-689X*

**Гончарова Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка  
ORCID: 0000-0002-7747-2589*

**Харченко А. С.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка  
ORCID: 0000-0002-7048-4966*

## ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

### PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT LEADERSHIP QUALITIES OF FUTURE HEADS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Дана стаття присвячена теоретичному і практичному дослідженню проблеми психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти. Характеризується сутність феноменології лідерства у психологічній літературі. Лідерство розуміється як соціальне явище, яке проявляється в організованих групах, що прагнуть спільної мети; ставлення домінування та підпорядкування у системі міжособистісних відносин; здатність впливати на окремі особи та групи; вміння працювати з людьми та спрямовувати їх до оптимального результату; ефективна комунікація; вміння керувати іншими людьми й самим собою; висока міра самостійності та критичності мислення, особистісна активність, рефлексивність та ініціативність. Розглянуто особливості розвитку професійно важливих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти, де дослідницька робота розвиває творчі та інтелектуальні здібності, а педагогічні цілі спонукають до глибокого узагальнення та систематизації матеріалу. Проаналізовано функціональний прояв лідерства, який визначається різноманітністю лідерських якостей від інтелектуальних здібностей до організаторської проникливості.

Аналізуються методичні основи емпіричного дослідження психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти: діагностика лідерських, комунікативних і організаторських здібностей, спрямованість особистості на мотивацію успіху. Дані методики відповідають специфіці досліджуваного явища, дозволяють розкрити різні аспекти дослідження психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти. Проаналізовано організацію дослідження, результати діагностики психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти: характеристика лідерських здібностей; комунікативних та організаторських здібностей студентів; рівня мотивації до успіху.

**Ключові слова:** лідер, лідерські якості, здібності, комунікативні здібності, організаторські здібності, мотивація, рівень мотивації, рівень мотивації до успіху, майбутні керівники закладів освіти (студенти).

This article is devoted to the theoretical and practical study of the problem of psychological conditions for the development of professionally significant leadership qualities of future heads of educational institutions. The essence of the phenomenology of leadership in psychological literature is characterized. Leadership is understood as a social phenomenon that manifests itself in organized groups striving for a common goal; an attitude of dominance and subordination in the system of interpersonal relations; the ability to influence individuals and groups; the ability to work with people and direct them to optimal results; effective communication; the ability to manage other people and oneself; a high degree of independence and critical thinking, personal activity, reflection and initiative. The features of the development of professionally important leadership qualities of future heads of educational institutions are considered, where research work develops creative and intellectual abilities, and pedagogical goals encourage deep generalization and systematization of the material. The functional manifestation of leadership, which is determined by the variety of leadership qualities from intellectual abilities to organizational acumen, is analyzed.



The methodological foundations of empirical research into the psychological conditions for the development of professionally significant leadership qualities of future heads of educational institutions are analyzed: diagnostics of leadership, communicative and organizational abilities, and the orientation of the individual towards motivation for success. These methods correspond to the specifics of the phenomenon under study and allow us to reveal various aspects of the study of the psychological conditions for the development of professionally significant leadership qualities of future heads of educational institutions. The organization of the study, the results of the diagnostics of the psychological conditions for the development of professionally significant leadership qualities of future heads of educational institutions were analyzed: characteristics of leadership abilities; communicative and organizational abilities of students; level of motivation for success.

**Key words:** leader, leadership qualities, abilities, communication skills, organizational skills, motivation, level of motivation, level of motivation for success, future leaders of educational institutions (students).

**Постановка проблеми.** Реформи, що відбуваються в українській системі вищої освіти, висувають особливі вимоги до якості освітнього процесу та загальних і фахових компетенцій майбутніх керівників закладів освіти. Майбутні керівники повинні відповідати світовим стандартам, стандарту представника інтелектуальної еліти, повною мірою володіти управлінськими й лідерськими функціями, а саме: бути неперевершеним, філігранним і віртуозним організатором навчально-виховного процесу, гідним зразком для наслідування учнівської молоді, студентів, магістрантів, аспірантів. Нові цільові установки вищої освіти вимагають змін у змісті та структурі підготовки здобувачів, яка повинна сприяти формуванню готовності до професійної діяльності в системі вищої освіти, підвищення рівня педагогічної майстерності.

Феномен «лідерство» є предметом багатьох зарубіжних і вітчизняних досліджень в галузі філософії, психології, соціології, педагогіки та ін. Проте, попри значну кількість робіт, присвячених лідерству й розвитку професійно значущих лідерських якостей педагога, слід відзначити, що питанням теоретико-прикладного характеру, що стосуються розвитку лідерських якостей у студентів закладу вищої освіти приділяється мало уваги.

У психології дотепер недостатньо вивченими залишаються: ступінь, особливості та динаміка розвитку окремих лідерських якостей у студентів; вплив післядипломної освіти на процес формування та розвиток професійно значущих лідерських якостей керівників закладів освіти; умови, що сприяють розвитку професійно значущих лідерських якостей керівників/майбутніх викладачів вищої освіти в освітньому просторі університету; зміст діяльності психологічної служби закладу із застосуванням орієнтованих психологічних технологій з розвитку лідерських якостей.

Таким чином, до цього часу невирішеною залишається психологічна проблема щодо забезпечення ефективного розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній українській психологічній науці такі напрями дослідження, як розвиток професійної компетентності, лідерство, стратегічне управління в кризових ситуаціях, формування навичок (soft skills), емоційний інтелект та здатність управління діяти в умовах невизначеності вивчали Г. Єльнікова, Л. Карамушка, О. Локшина, Т. Сорочан [2, с. 18; 4, с. 124]. Розвиток лідерських якостей юнацтва, соці-

ально-психологічні чинники й цифрова трансформація лідерства (e-leadership), молодіжне самоврядування, лідерство як засіб соціалізації, волонтерство як платформа для розвитку лідерських якостей, особливості психологічного благополуччя, емоційної стійкості та ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців розкриті у працях О. Коновалової, В. Москаленка, Н. Панасенко, І. Сингаївської, І. Федотенко, О. Хохліної, С. Яланської [1, с. 156; 3, с. 35; 5, с. 71; 6, с. 79; 7, с. 188].

**Метою дослідження** є виявлення та обґрунтування психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Метою експерименту була діагностика студентів, спрямована на виявлення лідерського потенціалу, здібностей та особистісних якостей, значущих для професійної діяльності керівника закладу освіти. У дослідженні взяли участь 90 студентів двох спеціальностей Менеджмент та Логопедія.

За допомогою методики «Діагностика лідерських здібностей» (за Є. Жаріковою, Є. Крушельницьким) було визначено показники лідерських здібностей. Встановлено, що більшості студентам обох спеціальностей властивий низький і середній ступінь вираженості лідерських якостей, менший показник має висока вираженість лідерських якостей та диктаторство. Так, результати діагностики лідерських здібностей показали, що 37% осіб мають низький ступінь вираженості лідерських якостей. Це свідчить про те, що студенти не достатньо активно проявляють ініціативу, слабо беруть участь в житті колективу та закладі вищої освіти. Виявлено, що 41% студентів притаманний середній ступінь вираженості лідерських якостей, тобто переважає середнього рівня вказує на наявність значного адаптивного потенціалу студентів: вони здатні брати на себе відповідальність у звичних ситуаціях, проте в умовах невизначеності частіше обирають роль виконавців. Найбільший показник високого ступеня вираженості лідерських якостей визначений у 15% осіб, а показник лідера, схильного до диктату (дуже високий ступінь вираженості) мають 7% здобувачів вищої освіти. Низький відсоток схильності до диктату (7%) у поєднанні з помірним показником високого рівня лідерства (15%) свідчить про те, що студентському середовищу загалом притаманна демократичність, проте спостерігається дефіцит яскраво виражених стратегічних лідерів, здатних вести за собою колектив. Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати,

що більшість студентів займають очікувальну позицію (78% з низьким та середнім показником). Це може бути наслідком як індивідуально-психологічних особливостей (страх помилки, невпевненість), так і недостатньої залученості до активних форм соціальної взаємодії. Особливої уваги заслуговує той факт, що лише кожен сьомий студент (15%) готовий до повноцінного лідерства, що ставить перед закладом освіти завдання щодо створення «ліфтних» механізмів для розвитку ініціативності молоді.

Наступним кроком було проаналізовано результати діагностики мотивації до досягнення до успіху студентів, отриманих за тестом Т. Елерса. Вони допомогли зрозуміти вмотивування студентів на перемогу та страх перед невдачею, що виявляється в постійній напрузі людини, яка працює в умовах хронічного стресу й, одночасно, намагається діяти за правилами або своїм уявленням про роль, яку вона повинна грати в колективі.

Високий рівень мотивації до успіху був відзначений у 25% осіб спеціальності Менеджмент та 19% студентів – Логопедія. Середній рівень мотивації до успіху притаманний 45% студентам спеціальності Менеджмент та 48% студентам – Логопедія. Низький рівень мотивації до успіху спостерігався у 33% студентів спеціальності Логопедія та у 30% осіб спеціальності Менеджмент. Отже, в обох групах майже половина студентів (45-48%) мають середній рівень мотивації. Це свідчить про те, що більшість майбутніх фахівців налаштовані на стабільну роботу без надмірних ризиків. Вони готові докладати зусиль, але не обов'язково прагнуть «підкорити світ» будь-якою ціною. Вищий показник високої мотивації у менеджерів (25% проти 19%) цілком логічний. Спеціальність Менеджмент за своєю природою орієнтована на конкуренцію, досягнення КРІ (Key Performance Indicators – Ключові показники ефективності), кар'єрне зростання та лідерство. Для таких студентів успіх часто вимірюється зовнішніми атрибутами: посадою, статусом та прибутком. Нижчий відсоток високої мотивації до успіху у логопедів не означає, що вони «гірші» студенти. У допоміжних професіях (педагогіка, медицина) мотивація часто зміщена з досягнення особистого успіху на допомогу іншим (альтруїстична мотивація). Для них важливішим може бути не «успіх» як соціальний статус, а якість корекційної роботи. Третина студентів в обох групах (30-33%) мають низьку мотивацію до успіху. Це може свідчити про кілька факторів: випадковий вибір професії (студенти навчаються «за звичкою» або за порадою батьків); страх невдачі (іноді за низькою мотивацією стоїть захисний механізм – «я не намагаюся, тому мені не боляче програвати»); емоційне вигорання (особливо актуально для логопедів, де навчання складне, а віддача від роботи відчувається не одразу). Підкреслимо: незначна різниця у показниках низької та середньої мотивації (3%) говорить про те, що загальне ставлення до навчання та майбутньої праці у цих груп є дуже схожим, попри кардинально різні сфери діяльності.

Наступним кроком було дослідження показників комунікативних та організаторських вмінь, отриманих за допомогою методики «Оцінка комунікативних та організаторських здібностей особистості» (за В. Синявським, А. Федоришиним). Методика дозволила виявити такі комунікативні та організаторські схильності студентів, як уміння чітко та швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми й прагнення їх розширювати, участь у групових заходах, уміння впливати на людей, прагнення виявляти ініціативу. Комунікативні вміння серед осіб спеціальностей Менеджменту та Логопедії були розподілені між такими рівнями: низький, нижчий за середній, середній, високий і дуже високий. На дуже високому рівні відчувають потребу у спілкуванні 7% студентів спеціальності Менеджмент. Це означає, що більшість майбутніх менеджерів розглядають комунікацію не як особисту емоційну потребу (спілкування заради спілкування), а як інструмент. Низький відсоток «дуже високої потреби» у менеджерів (7%) є гарним знаком для професійної стійкості: вони менше ризикують емоційно вигоріти від надлишку контактів, оскільки зберігають певну дистанцію. І, в той же час, дуже висока потреба у спілкуванні може заважати менеджеру приймати жорсткі рішення або дотримуватися субординації, бо він занадто прагне «подобатися» всім. Високий рівень умінь майбутніх менеджерів (35%) свідчить про їх здатність до переконання, лідерства, розв'язання конфліктів та фасилітації. Для майбутніх логопедів (30%) комунікація є, передусім, емпатія, терпіння та чіткість інструкцій. Нижчий показник (порівняно з менеджерами) може пояснюватися тим, що логопедія – це більш клінічна, вузькоспеціалізована сфера, де важливіша технічна корекція мовлення, ніж соціальне домінування чи переконання мас. Середній рівень комунікативних умінь був відзначений у 47% майбутніх менеджерів та 40% майбутніх логопедів. Це студенти-менеджери (47%), які вміють підтримувати контакт, слухати й передавати інформацію, але їм може бракувати гнучкості в конфліктах або ораторської майстерності. Для логопедів (40%) середній рівень може бути критичним. Оскільки логопед працює з дітьми та дорослими, що мають порушення мовлення, йому потрібна надвисока концентрація на співрозмовнику, це отримана група студентів, якій потрібно розвивати терплячість та інтуїтивне розуміння клієнта. Рівень нижче за середній був відзначений у 11% студентів спеціальностей Менеджмент і 22% – Логопедія. Вони не прагнуть до спілкування, скуто почуваються у новій компанії; віддають перевагу проведенню часу на самоті, обмежують свої знайомства; відчувають проблеми у встановленні контактів із людьми й під час виступу перед аудиторією; погано орієнтуються у незнайомій ситуації; не відстоюють своєї думки та тяжко переживають образи. Низький рівень було відзначено у 8% студентів-логопедів, що характеризує їх як замкнених та тих, що уникають спілкування.

Організаторські вміння були розподілені між такими рівнями: низький, нижчий за середній,

середній і високий. Студенти обох спеціальностей не мають результатів дуже високого рівня. Результати дослідження свідчать про статистично значущу розбіжність у сформованості організаторських умінь: серед студентів-менеджерів високий рівень зафіксовано у 39% респондентів, що майже вдвічі перевищує показник групи студентів-логопедів (20%). Виражена перевага високого рівня організаторських здібностей у майбутніх менеджерів (39% проти 20% у логопедів) підтверджує специфіку професійного відбору та спрямованості навчання у закладах вищої освіти. Звернемо увагу, що для менеджменту організаторські здібності є профільною компетенцією, тоді як для логопедів вони, ймовірно, виступають допоміжним інструментом у корекційній роботі. Середній рівень організаторських умінь був відзначений у 48% студентів-майбутніх менеджерів та 35% студентів-логопедів. Це свідчить про те, що майже половина студентів-менеджерів має стійку базу для подальшого розвитку професійних компетенцій, тоді як серед студентів-логопедів цей показник є нижчим, що може вказувати на іншу пріоритетність софт-скілів у їхній підготовці, тобто студенти планують свою роботу, проте потенціал їх нахилів не відрізняється високою стійкістю. Рівень нижче за середній зафіксовано у кожного четвертого майбутнього логопеда (26%), що може створювати певні труднощі в майбутній професійній діяльності при організації корекційного процесу. Водночас серед менеджерів цей показник є мінімальним (13%), що свідчить про вищу ефективність професійного відбору. Низький рівень організаторських умінь виявлено у 19% майбутніх логопедів. Це вказує на групу студентів, які потребують додаткової психолого-педагогічної підтримки та розвитку soft skills, оскільки слабкі організаційні навички можуть ускладнити ведення документації та планування індивідуальних занять у майбутньому. Цей показник можна пояснити тим, що абітурієнти, обираючи логопедію, фокусуються на комунікації та допомозі, а не на лідерстві чи управлінні.

**Висновки і перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямі.** За підсумками теоретичного та емпіричного дослідження гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів можемо сформулювати такі висновки:

1) Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти. Охарактеризовано сутність феноменології лідерства у психологічній літературі. Розглянуто особливості розвитку професійно важливих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти. Проаналізо-

вано функціональний прояв лідерства, який визначається різноманітністю лідерських якостей від інтелектуальних здібностей до організаторської проінклівності.

2) Для дослідження психологічних умов розвитку професійно значущих лідерських якостей майбутніх керівників закладів освіти пропонуються такі методики: «Діагностика лідерських здібностей» (за Є. Жаріковим, Е. Крушельницьким); «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» (за В. Синявським, А. Федоришиним); «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (за Т. Елерсом).

3) Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати наявність певної суперечності між потенціалом студентів та їхньою реальною активністю у професійному й соціальному середовищі. Більшість студентів мають низький або середній рівень лідерських здібностей. Це вказує на дефіцит ініціативності, низьку залученість до громадського життя та несформовану готовність брати на себе відповідальність за роботу колективу. Високий рівень лідерства притаманний лише невеликій частці опитаних, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку soft skills у закладах вищої освіти. Специфікою мотиваційної сфери є домінування середнього рівня мотивації до успіху. Значна частина студентів має низький ступінь мотивації, що в поєднанні з показниками лідерства створює ризик формування «виконавського» типу фахівця, який уникає ризику та не прагне до професійного самоствердження. Дослідження комунікативних та організаторських якостей виявило чітку залежність між обраним фахом та рівнем розвитку професійно важливих навичок. Студенти-менеджери демонструють вищі показники комунікативних здібностей, ніж майбутні логопеди. Це логічно з огляду на специфіку професії, проте навички міжособистісної взаємодії потребують додаткового вдосконалення. Також жоден із респондентів не виявив дуже високого рівня організаторських здібностей. Найтривожнішим є показник майбутніх логопедів, де значна кількість осіб мають показники цих здібностей низького та нижче середнього рівнів. Оскільки логопедична робота передбачає чітке планування та корекційний менеджмент, ці результати вказують на слабе місце у професійній підготовці.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці комплексних тренінгових програм, спрямованих на стимулювання організаторського потенціалу майбутніх фахівців та вивчення глибинних мотиваційних чинників, що блокують ініціативність студентської молоді.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безпарточна О. І., Поясок Т. Б. Формування лідерських якостей у майбутніх психологів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. № 78. 2021. С. 155-160. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.27>
2. Біда О. А., Орос І. І., & Чичук А. П. Зміст та сутність поняття «лідерство». *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. (197). 2021. С. 17-20. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-197-17-20>
3. Брюховецька О. В. Розвиток лідерських якостей майбутніх фахівців у процесі навчання в закладах вищої освіти. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». Вип. 33(62). С. 27-48. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33\(62\)-27-48](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33(62)-27-48)

4. Мачинська Наталя Лідерство в освіті як провідний напрям освітньої політики. Освітнологічний дискурс. 2022. № 3-4(38-39). С. 117-128. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2022.348>
5. Похилюк О. Особливості тренінгових технологій виховання лідерських якостей майбутніх спеціалістів освітньої галузі. *Молодий вчений*, 1.1 (113.1), 2023. С. 69-74. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-113.1-17>
6. Хазієв А. В. Особливості формування лідерських якостей у майбутніх психологів у закладах вищої освіти: аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2024. № 1. С. 74-85. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.1.06>
7. Kalyuzhna, Y., & Noncharenko, A. (2023). Особливості розвитку лідерських якостей майбутніх психологів з різними кар'єрними орієнтаціями. *Психологія і особистість*, (2), 180–194. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288294>

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

## ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 355.133.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.22>

**Макарчук Н. М.**

*магістр з психології*

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет*

*імені К. Д. Ушинського»*

*ORCID: 0009-0003-6448-848X*

**Вишніченко С. І.**

*кандидат медичних наук, доцент*

*Навчально-наукового інституту неперервної освіти*

*Державного університету «Київський авіаційний інститут»*

*ORCID: 0009-0001-8371-437X*

### ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЛІДЕРСТВА У ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ АДАПТАЦІЇ

### PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF LEADERSHIP IN MILITARY AND CIVILIAN ORGANIZATIONS: COMPARATIVE ANALYSIS OF ADAPTATION MODELS

У статті здійснено комплексний порівняльний аналіз психологічних механізмів лідерства у військових і цивільних організаціях із фокусом на виявленні та інтерпретації домінуючих когнітивних, емоційно-регуляторних, мотиваційних і ціннісно-сміслових компонентів, які визначають специфіку управлінської поведінки та рівень ефективності лідерської діяльності в різних організаційних середовищах. Особливу увагу приділено тому, як зазначені психологічні компоненти функціонують у контексті відмінних структур влади, нормативних очікувань і рівнів відповідальності, притаманних військовим та цивільним організаціям, а також яким чином вони опосередковують процеси прийняття рішень, взаємодії з підлеглими та забезпечення організаційної стабільності. Актуальність дослідження зумовлена потребами післявоєнної реінтеграції українського суспільства та необхідністю формування адаптивного управлінського корпусу, здатного забезпечувати стійкість організацій у умовах високої невизначеності та соціальної турбулентності. На вибірці з 180 респондентів (90 військових і 90 цивільних керівників) проведено емпіричне дослідження із застосуванням валідованих психодіагностичних інструментів (MLQ-12, CD-RISC-10, IRI, CISS), що дало змогу встановити статистично значущі міжгрупові відмінності за рівнем стресостійкості, емоційної саморегуляції, емпатійності та стилями лідерства. Результати t-тестів, кореляційного аналізу та регресійного моделювання засвідчили, що військові лідери характеризуються вищою стресостійкістю та дисциплінарною орієнтацією, тоді як цивільні – більш вираженою емпатійністю, комунікативною гнучкістю та трансформативним стилем управління. Встановлено, що поєднання цих характеристик формує «гібридний стиль» лідерства, який позитивно корелює з ефективністю управління та командною згуртованістю. На основі отриманих результатів запропоновано концептуальну модель гібридного лідерства, релевантну потребам післявоєнної відбудови та розвитку організаційної резильєнтності в Україні.

**Ключові слова:** лідерство, військові організації, цивільні організації, психологічні механізми, стресостійкість, емоційна саморегуляція, емпатійність, трансформативне лідерство, транзакційне лідерство, адаптація, гібридний стиль лідерства, організаційна резильєнтність.

The article presents a comprehensive comparative analysis of the psychological mechanisms of leadership in military and civilian organizations with a focus on identifying and interpreting the dominant cognitive, emotional-regulatory, motivational, and value-meaning components that determine the specifics of managerial behavior and the level of effectiveness of leadership in different organizational environments. Particular attention is paid to how these psychological components function in the context of different power structures, normative expectations, and levels of responsibility inherent in military and civilian organizations, as well as how they mediate decision-making processes, interaction with subordinates, and ensuring organizational stability. The relevance of the study is due to the needs of the post-war reintegration of Ukrainian society and the need to form an adaptive management corps capable of ensuring the stability of organizations in conditions of high uncertainty and social turbulence. An empirical study was conducted on a sample of 180 respondents (90 military and 90 civilian leaders) using validated psychodiagnostic instruments (MLQ-12, CD-RISC-10, IRI, CISS), which made it possible to establish statistically significant intergroup differences in the level of stress tolerance, emotional self-regulation, empathy, and leadership styles. The results of t-tests, correlation analysis, and regression modeling showed that military leaders are characterized by higher stress tolerance and disciplinary orientation, while civilians are characterized by more pronounced empathy, communicative flexibility, and a transformational management style. It was found that the



combination of these characteristics forms a “hybrid style” of leadership, which is positively correlated with management effectiveness and team cohesion. Based on the results obtained, a conceptual model of hybrid leadership relevant to the needs of post-war reconstruction and the development of organizational resilience in Ukraine is proposed.

**Key words:** leadership, military organizations, civilian organizations, psychological mechanisms, stress tolerance, emotional self-regulation, empathy, transformational leadership, transactional leadership, adaptation, hybrid leadership style, organizational resilience.

**Вступ.** Проблематика психологічних механізмів лідерства у військових і цивільних організаціях набула особливої ваги в сучасних українських реаліях, оскільки саме якість лідерства значною мірою визначає ефективність прийняття рішень, згуртованість колективів і здатність соціальних систем витримувати тривалі кризові навантаження. В умовах повномасштабної війни та подальшої післявоєнної реінтеграції роль лідера виходить за межі суто професійної компетентності й охоплює такі соціально значущі виміри, як відновлення суспільної довіри, формування психологічної стійкості, підтримка колективної суб'єктності та забезпечення ефективної взаємодії між військовими й цивільними структурами. Лідери в обох середовищах стикаються з різними вимогами – від мобілізаційної готовності й здатності діяти у високостресових умовах до гнучкості, емоційної чутливості та інклюзивності, притаманних цивільним організаціям, – проте в обох випадках їхня діяльність спрямована на забезпечення стабільності та адаптивності соціальних систем у ситуаціях невизначеності [9, с. 276].

Актуальність порівняльного аналізу військового та цивільного лідерства зумовлена потребою вироблення нових підходів до підготовки керівників, здатних ефективно функціонувати в умовах міжсекторальної взаємодії та посткризової відбудови країни. Саме психологічні механізми – мотиваційні, когнітивні, емоційно-регуляційні та ціннісно-сміслові – виступають ключовими детермінантами того, як лідер адаптується до змінних умов, реалізує вплив, формує авторитет і вибудовує довірчі відносини. Післявоєнний контекст актуалізує необхідність вивчення не лише індивідуальної, а й системної адаптивності лідерства, адже від здатності керівників інтегрувати новий досвід, підтримувати психологічну стійкість і транслювати культуру відповідальності залежить ефективність функціонування соціальних інститутів.

Попри значний обсяг досліджень військового та організаційного лідерства [1, с. 49], [4, с. 218], [10, с. 327], у науковій літературі зберігається низка невирішених проблем. По-перше, більшість емпіричних робіт розглядає військове та цивільне лідерство ізольовано, без системного порівняльного аналізу їхніх психологічних характеристик у межах єдиного дослідницького дизайну [10, с. 152], [11, с. 158]. По-друге, класичні моделі лідерства, зокрема трансформаційна та транзакційна, нерідко застосовуються як універсальні, без урахування специфіки функціонування керівника в умовах тривалого стресу та невизначеності, характерних для кризових і посткризових контекстів [11, с. 183], [13, с. 52]. По-третє, недостатньо концептуалізовано залишається про-

блема інтеграції дисциплінарно-організаційних і емпатійно-комунікативних компонентів лідерства в межах цілісної моделі, що обмежує можливості практичного застосування результатів досліджень у системі підготовки керівників. Окреслені прогалини зумовлюють наукову новизну й актуальність подальшого вивчення феномену лідерства як багатовимірного психосоціального процесу та обґрунтовують необхідність розроблення моделі «гібридного лідерства», адаптованої до умов високої напруги й соціальних трансформацій сучасного українського суспільства.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є здійснення цілісного порівняльного аналізу психологічних механізмів лідерства у військових і цивільних керівників з урахуванням їхніх мотиваційних, когнітивних, емоційно-регуляційних та ціннісно-сміслових особливостей, а також умов, у яких формуються й реалізуються ці механізми. На основі виявлених закономірностей ставиться завдання розробити концептуальну модель «гібридного лідерства», що інтегрує елементи військової структурованості, стресостійкості та відповідальності з характеристиками цивільного лідерства – гнучкістю комунікації, емоційною чутливістю, інклюзивністю та орієнтацією на розвиток персоналу. Таке поєднання має забезпечити тип лідерства, релевантний потребам післявоєнної адаптації українського суспільства, зокрема відновленню довіри, зміцненню організаційної резильєнтності та ефективній реінтеграції різних соціальних груп.

**Методологія дослідження.** Методологічна основа дослідження побудована таким чином, щоб забезпечити комплексне, багатоаспектне та репрезентативне вивчення психологічних механізмів лідерства у військових і цивільних організаціях, з акцентом на можливість подальшого формування моделі «гібридного лідерства». Концепція дослідження передбачає поєднання порівняльного, кореляційного та регресійного підходів, що дозволяють інтегрувати як теоретичний аналіз, так і кількісну емпіричну перевірку висунутих гіпотез.

Вибірка дослідження становить 180 респондентів, рівномірно поділених на дві групи: 90 військових керівників та 90 цивільних керівників. Формування вибірки здійснюється за принципом цілеспрямованого добору (purposive sampling) з урахуванням критеріїв включення: досвід управління не менше одного року, наявність формально визначеної ролівої позиції лідера, залученість до процесів прийняття рішень і взаємодії з підлеглими. Для військової групи додатковим критерієм є участь у підготовці або координуванні підрозділів у зоні підвищеного ризику, що забезпечує релевантність даних до реальних умов

стресового функціонування. У цивільній групі враховується різноманіття секторів – державного, приватного та громадського – для забезпечення ширшої репрезентативності організаційного контексту.

Інструментарій дослідження складається з кількох психодіагностичних компонентів, що взаємно доповнюють один одного. Центральне місце займає скорочена версія Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ-12), яка дає змогу оцінити провідні стилі лідерства – трансформаційний, транзакційний та пасивно-унікальний – і виявити структурні відмінності між військовою та цивільною моделями управлінської поведінки. Для оцінки емоційно-регуляторних механізмів застосовується Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) та Шкала емоційної саморегуляції, що дозволяє визначити рівень психологічної стійкості та здатності лідера до контролю емоційних реакцій у стресових умовах. Дослідження емпатійності та міжособистісної чутливості здійснюється за допомогою Interpersonal Reactivity Index (IRI), який уможливує диференційований аналіз когнітивних та емоційних аспектів емпатії. Особливу увагу приділено дослідженню адаптаційних стратегій за допомогою Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) у скороченій формі, що дає змогу порівняти копінг-профілі представників двох груп. Комплексність аналізу доповнюється авторською анкетною, що містить блоки, присвячені організаційній довірі, характеру внутрішньої комунікації, способам прийняття управлінських рішень, сприйнятій згуртованості команди та самооцінним параметрам адаптивності й відповідальності. Структура анкети забезпечує можливість прикладного інтерпретування результатів у контексті післявоєнної реінтеграції та організаційного відновлення [7, с. 245].

Процедура дослідження передбачає індивідуальне або групове заповнення інструментів у стандартизованих умовах, із дотриманням принципів добровільності, інформованої згоди та конфіденційності даних. Збір інформації здійснюється протягом визначеного періоду, після чого дані проходять первинну перевірку на повноту та адекватність відповіді, а також попередній аналіз з метою виявлення викидів та аномалій.

Статистична обробка результатів реалізується з використанням програмних пакетів SPSS або JAMOVI. Основні методи аналізу включають t-тест для незалежних вибірок, який дає змогу встановити значущі міжгрупові відмінності; кореляційний аналіз (Pearson  $r$ ) для визначення взаємозв'язків між емоційно-регуляторними, емпатійними та лідерськими характеристиками; а також лінійну множинну регресію, спрямовану на виявлення предикторів управлінської ефективності та командної згуртованості. У разі необхідності може застосовуватися аналіз внутрішньої узгодженості інструментів (Cronbach's  $\alpha$ ), а також факторний аналіз для уточнення структурних характеристик шкал.

Така методологічна конструкція забезпечує надійну теоретичну та емпіричну основу для подальшого формування моделі «гібридного лідерства», що

відповідає викликам післявоєнної адаптації та потребам організаційної стійкості в українських реаліях.

Теоретичні основи проблеми. Теоретичні основи дослідження лідерства формувалися в межах соціологічних, психологічних та управлінських підходів. Класичні концепції, започатковані М. Вебером, розглядали лідерство крізь призму типів легітимного панування та ролі харизматичного впливу на групу [11, с. 163]. Подальший розвиток теорій у XX столітті був пов'язаний із поведінковими моделями (Ohio State Studies, University of Michigan Studies), а також ситуаційним підходом Ф. Фідлера, який підкреслював залежність ефективності лідерства від характеристик контексту та групи [11, с. 151], [12]. Наприкінці XX століття значного поширення набули трансформаційна та транзакційна моделі лідерства, розроблені Б. Бассом і Б. Авольо, у яких лідерство трактується як процес впливу на цінності, мотивацію та поведінку послідовників [6, с. 173], [11, с. 150].

Українські дослідження проблематики лідерства поєднують західні теоретичні моделі з національним соціокультурним контекстом. У працях Л. Карамушки акцентовано увагу на управлінській культурі, психологічній безпеці та стилях лідерства в організаціях [3, с. 204]. Н. Чепелева розкриває роль психологічної компетентності керівника та механізми його професійної самореалізації [9, с. 273], тоді як Г. Гусак аналізує особистісну динаміку лідера та соціально-психологічні чинники формування авторитету [2, с. 73]. Вагомий напрям становлять сучасні українські дослідження військового лідерства, у яких підкреслюється специфіка управління в умовах екстремального стресу, підвищеної відповідальності та бойового досвіду [1, с. 49], [7, с. 244].

Особливої уваги потребує теорія адаптивного лідерства, розроблена Р. Гейфецом і М. Лінскі [13, с. 147], яка розглядає лідерство як процес мобілізації людей для реагування на складні невизначені ситуації. Ця теорія має високу релевантність для військових і кризових контекстів, де традиційні моделі управління виявляються недостатніми. В українських умовах адаптивне лідерство набуває принципового значення, оскільки поєднує стратегії гнучкості, психологічної стійкості та відповідального прийняття рішень.

Психологічні механізми адаптації лідера у стресових умовах. Психологічна адаптація лідера в умовах стресу є багаторівневим процесом, що охоплює стресостійкість та механізми емоційної саморегуляції, які забезпечують збереження ефективності управлінських рішень у кризових ситуаціях. Стресостійкість передбачає здатність до швидкої когнітивної переробки інформації, мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримання мотивації, тоді як емоційна саморегуляція дозволяє контролювати афективні реакції та підтримувати психологічну стабільність команди [5, с. 138], [8, с. 42]. У військовому середовищі ці механізми пов'язані з необхідністю дій у ситуаціях високого ризику та відповідальності, тоді як у цивільних організаціях вони проявляються через підтримання конструктивної

комунікації та кооперативних стратегій взаємодії [1, с. 49], [14].

Значущу роль відіграють мотиваційні механізми, зокрема ціннісна спрямованість лідера, відчуття професійної місії та психологічної відповідальності за свою групу. У військовому середовищі ці фактори посилюються відчуттям обов'язку й необхідністю забезпечення безпеки підрозділу. У цивільних організаціях мотиваційні механізми пов'язані з розвитком корпоративної культури, етичних стандартів та орієнтацією на інноваційність. Взаємодія цих механізмів визначає рівень адаптивності лідера та здатність підтримувати ефективне функціонування колективу в умовах підвищеної складності.

**Результати емпіричного аналізу.** Статистичний аналіз засвідчив наявність низки значущих міжгрупових відмінностей, що узгоджуються з висунутими гіпотезами. Військові керівники продемонстрували вищі показники емоційної саморегуляції та стресостійкості. Середній бал за шкалою CD-RISC-10 у військовій групі становив  $M = 28.4$ ;  $SD = 4.6$ , тоді як у цивільній –  $M = 24.7$ ;  $SD = 4.9$ . Різниця є статистично значущою ( $t(178) = 5.12$ ;  $p < .001$ ; *Cohen's d* = 0.77). Аналогічна тенденція спостерігалася щодо емоційної саморегуляції, де військові продемонстрували вищий рівень контрольованості емоційних реакцій ( $t(178) = 4.03$ ;  $p < .001$ ; *Cohen's d* = 0.60).

На протилегу цьому, цивільні керівники мали значно вищі показники емпатійності, виміряні за шкалами Interpersonal Reactivity Index (IRI). Середній бал емпатійної чутливості становив  $M = 25.9$ ;  $SD = 5.1$  у цивільних та  $M = 21.3$ ;  $SD = 4.8$  у військових керівників ( $t(178) = -5.65$ ;  $p < .001$ ; *Cohen's d* = 0.84). Гнучкість комунікативної взаємодії також була вищою у цивільній групі (ефект розміру  $d = 0.61$ ).

Використання MLQ-12 дало змогу окреслити характерні для кожної групи стилі лідерства. Військові частіше використовували елементи транзакційного стилю ( $M = 3.38$  проти 2.94 у цивільних;  $t(178) = 4.41$ ;  $p < .001$ ; *Cohen's d*  $\approx 0.66$ ) та демонстрували нижчі значення пасивно-унікальної поведінки ( $t(178) = -2.87$ ;  $p = .005$ ; *Cohen's d* = 0.43). Натомість цивільні керівники мали вищі показники трансформаційного лідерства ( $M = 3.71$  проти 3.29;  $t(178) = -5.02$ ;  $p < .001$ ; *Cohen's d*  $\approx 0.75$ ), що узгоджується з їхніми емпатійними й комунікативними характеристиками.

Кореляційний аналіз показав, що серед цивільних керівників трансформаційне лідерство значуще корелює з емпатійністю ( $r = .52$ ;  $p < .001$ ) та комунікативною гнучкістю ( $r = .47$ ;  $p < .001$ ).

У військовій групі стресостійкість виявилася одним із центральних предикторів транзакційної лідерської поведінки ( $r = .41$ ;  $p < .001$ ) та командної згуртованості ( $r = .44$ ;  $p < .001$ ).

Перевірка гіпотези про «гібридний стиль» – поєднання дисциплінарних (транзакційних) і емпатійних (трансформаційних) компонентів – засвідчила позитивну кореляцію інтегрального індексу гібрид-

ного лідерства з показниками ефективності ( $r = .49$ ;  $p < .001$ ) та командної згуртованості ( $r = .54$ ;  $p < .001$ ).

Регресійна модель, що включала емоційну саморегуляцію, емпатійність та структурованість прийняття рішень, пояснила 42% дисперсії показника ефективності керівника ( $R^2 = .42$ ;  $F(3,176) = 21.3$ ;  $p < .001$ ).

Внутрішня узгодженість шкал була достатньо високою: MLQ-12 ( $\alpha = .81$ ), CD-RISC-10 ( $\alpha = .84$ ), IRI ( $\alpha = .78$ ), CISS-S ( $\alpha = .76$ ), що підтверджує надійність отриманих вимірювань [7, с. 243].

Для наочності отримані результати порівняння військових і цивільних керівників було зведено у Таблицю 1, де представлені середні значення, стандартні відхилення та статистична значущість міжгрупових відмінностей. Військові керівники продемонстрували вищі показники стресостійкості та емоційної саморегуляції, тоді як цивільні – значно вищі рівні емпатійності та трансформаційного стилю лідерства.

У таблиці 1 наведено результати порівняльного аналізу за показниками стресостійкості (CD-RISC-10), емпатійності (IRI) та стилів лідерства (MLQ-12), включно із середніми значеннями (M), стандартними відхиленнями (SD), t-критеріями, рівнями значущості (p) та ефект-розмірами (Cohen's d).

Для повнішої інтерпретації міжгрупових відмінностей та забезпечення прозорості статистичного аналізу подано описову статистику основних психологічних показників у вибірці дослідження (табл. 2).

На основі цих даних побудовано графік (рис. 1), який наочно демонструє амплітуду відмінностей між групами.

Як видно з діаграми, профілі психологічних характеристик суттєво відрізняються за структурою: військові демонструють перевагу в емоційно-регуляторних компонентах, тоді як цивільні – у соціально-перцептивних і комунікативних.

Дані демонструють статистично значущі відмінності між групами, що відображає специфіку психологічних механізмів адаптації у військовому та цивільному лідерстві.

**Обговорення результатів та модель «гібридного лідерства».** Отримані результати підтверджують, що військові та цивільні керівники реалізують різні комплекси психологічних механізмів лідерства, що відображає їхній професійний контекст і характер стресових впливів. Підвищені рівні стресостійкості, емоційної саморегуляції та дисциплінарної орієнтованості у військових керівників узгоджуються з моделями екстремальної адаптації, у яких ефективність лідера забезпечується мобілізацією внутрішніх ресурсів та здатністю діяти в умовах невизначеності. Цивільні керівники, своєю чергою, орієнтуються на соціально-комунікативну варіативність, емоційну чутливість і розвиток персоналу, що знаходить підтвердження в їхніх вищих показниках емпатійності та трансформаційного стилю лідерства [1, с. 49].

Порівняння механізмів адаптації засвідчує принципову різницю у використанні копінг-стратегій: військові частіше застосовують орієнтовані на

Таблиця 1

**Порівняльні показники психологічних характеристик військових і цивільних керівників**

Показник	Військові M (SD)	Цивільні M (SD)	t	p	Cohen's d
Стресостійкість	28,4 (4,6)	24,7 (4,9)	5,12	< .001	0,77
Емпатійність	21,3 (4,8)	25,9 (5,1)	-5,65	< .001	0,84
Трансформаційне лідерство	3,29 (0,54)	3,71 (0,51)	-5,02	< .001	0,75
Транзакційне лідерство	3,38 (0,57)	2,94 (0,60)	4,41	< .001	0,66

Таблиця 2

**Описова статистика психологічних показників у військовій та цивільній групах**

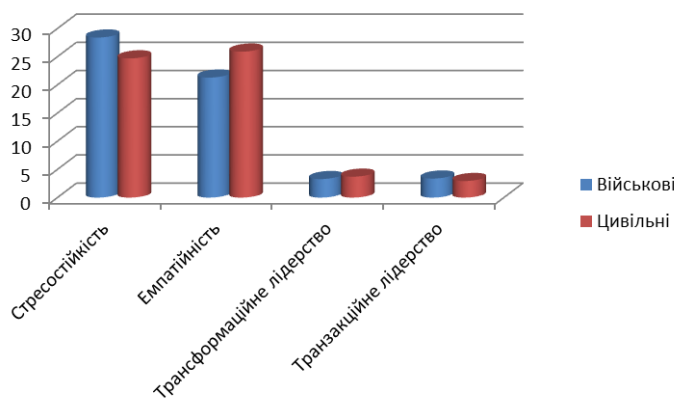
Показник	Група	M	SD	Min	Max
Стресостійкість (CD-RISC-10)	Військові	28,4	4,6	17	38
	Цивільні	24,7	4,9	15	36
Емпатійність (IRI)	Військові	21,3	4,8	12	33
	Цивільні	25,9	5,1	14	35
Трансформаційне лідерство (MLQ-12)	Військові	3,29	0,54	2,1	4,5
	Цивільні	3,71	0,51	2,4	4,8
Транзакційне лідерство (MLQ-12)	Військові	3,38	0,57	2,2	4,6
	Цивільні	2,94	0,60	2,0	4,2

\*Примітка. У таблиці наведено середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні (Min) та максимальні (Max) значення основних психологічних показників у військовій та цивільній групах, що забезпечує прозорість опису вибірки та доповнює результати інферентного статистичного аналізу.

завдання стратегії, тоді як цивільні демонструють більшу схильність до соціально підтримувальних і комунікативних форм опрацювання стресу. Це свідчить про те, що контекстуальні вимоги визначають домінуючі механізми адаптивної поведінки й формують відповідний стиль лідерства. Одним із ключових результатів дослідження є підтвердження гіпотези про позитивний вплив «гібридного стилю» лідерства – інтеграції дисциплінарних та емпатійних компонентів – на ефективність управління та згуртованість колективу. Отримані кореляції та результати регресійного аналізу свідчать, що саме поєднання структурованого прийняття рішень, чітких норм відповідальності та гнучких комунікативних практик

формує оптимальний профіль лідера для умов післявоєнної реінтеграції.

Запропонована модель «гібридного лідерства» відображає інтегративний підхід до поєднання ресурсів військового та цивільного лідерства і спрямована на забезпечення ефективного функціонування керівників у складних, нестабільних та соціально фрагментованих середовищах. Практичний потенціал цієї моделі полягає у можливості її застосування в програмах підготовки управлінців різних секторів. Узагальнення результатів дослідження дозволило концептуалізувати «гібридний стиль» як інтеграцію чотирьох взаємопов'язаних компонентів. Структуру запропонованої моделі подано на рис. 2.



**Рис. 1. Порівняльний профіль психологічних характеристик військових і цивільних керівників** [Джерело: складено автором на основі результатів емпіричного дослідження]

По осі X подано психологічні показники (стресостійкість, емпатійність, трансформаційне та транзакційне лідерство), по осі Y – середні значення показників (M).



**Рис. 2.** Концептуальна модель «гібридного лідерства» у військових і цивільних організаціях

[Джерело: розроблено автором на основі результатів емпіричного дослідження]

Компоненти моделі: дисциплінарно-організаційна чіткість; стресостійкість та саморегуляція; емпатійна комунікація; комунікативна гнучкість та інклюзивність.

Представлена модель підкреслює, що максимальна ефективність управління в умовах високої невизначеності досягається не домінуванням лише дисциплінарних або лише емпатійних характеристик, а їх збалансованою інтеграцією. У практичному вимірі це означає, що програми підготовки керівників доцільно будувати як поєднання тренування стресостійкості та процедурної ясності (військовий компонент) із розвитком емпатійної взаємодії та комунікативної гнучкості (цивільний компонент), що на пряму пов'язано з показниками згуртованості команд і результативності управління.

Практичні рекомендації щодо інтеграції військового досвіду у цивільне управління. Результати дослідження показують, що низка характеристик військового лідерства – дисциплінарна структурованість, висока саморегуляція, відповідальність і здатність діяти в умовах стресу – можуть бути ефективно адаптовані для потреб цивільних організацій, особливо в умовах післявоєнної відбудови, нестабільності та дефіциту довіри. Інтеграція цих елементів потребує не механічного перенесення військових практик, а їхнього переосмислення з урахуванням демократичності, гнучкості та інклюзивності цивільного середовища.

Одним із ключових напрямів такої інтеграції є впровадження чітких структур прийняття рішень, що підсилюють відчуття передбачуваності й відповідальності в організації. Військові підходи до формування процедурної ясності можуть бути адаптовані у вигляді стандартизованих алгоритмів, протоколів або «мінімально достатніх» регламентів, які не

обмежують творчість, але забезпечують операційну визначеність. Це особливо важливо для мультидисциплінарних команд, що працюють в умовах швидких змін [10, с. 372].

Не менш значущим є використання військових практик управління стресом. Тренування навичок емоційної саморегуляції, ситуаційного аналізу та коротких циклів прийняття рішень («observe–orient–decide–act») може підвищити здатність цивільних керівників діяти в умовах невизначеності. У цивільному контексті такі навички доцільно інтегрувати через тренінгові програми психологічної стійкості, командні симуляції та розвиток навичок критичного мислення.

Важливим напрямом адаптації є формування культури відповідальності – не як жорсткої вертикалі, а як взаємного зобов'язання. Військовий досвід демонструє ефективність моделі, у якій кожен член колективу усвідомлює свою роль у спільному результаті. У цивільних структурах це може реалізовуватися через чітке визначення ролей, прозорість очікувань, регулярні командні дебрифінги та культивування практик конструктивного зворотного зв'язку.

Змістовною сферою інтеграції є також підходи до командної взаємодії. Військові підрозділи ефективно функціонують завдяки високому рівню довіри, взаємозалежності та підтримки. Цивільні організації можуть перейняти елементи цієї культури, розвиваючи практики командної згуртованості: спільний розбір складних ситуацій, командні вправи на координацію уваги та комунікації, формування груп-

вих цінностей і ритуалів, що посилюють соціальну єдність.

Особливу цінність має інтеграція підходів до лідерства, орієнтованих на приклад («leadership by example»), що є наріжним каменем військової культури. Цей принцип у цивільному середовищі сприяє підвищенню організаційної довіри, формуванню етичної поведінки та стабілізації ціннісної структури колективу. У поствоєнних умовах, коли суспільство потребує моральної однозначності та чесності керівників, такі принципи набувають особливої ваги.

Нарешті, інтеграція військового досвіду повинна бути збалансованою завдяки елементам трансформаційного та емпатійного лідерства, властивим цивільним організаціям. Перенесення дисциплінарної чіткості без урахування людських потреб може призвести до жорсткості й демотивації; натомість поєднання структурованості з чутливим, інклюзивним підходом дозволяє сформувати модель «гібридного лідерства», що оптимально відповідає завданням післявоєнного відновлення. У такій моделі військові компетенції забезпечують стійкість і готовність до дій, а цивільні – соціальну орієнтованість, розвиток персоналу та підтримку командної взаємодії [14].

**Висновки.** Здійснений порівняльний аналіз психологічних механізмів лідерства у військових і цивільних організаціях засвідчує, що природа лідерської поведінки визначається як універсальними закономірностями, так і контекстуально обумовленими чинниками. До універсальних механізмів належать когнітивні процеси прогнозування й прийняття рішень, мотиваційні регулятори професійної діяльності, емоційна саморегуляція та здатність до соціально-перцептивної корекції взаємодії. У той же час специфіка військового середовища – підвищений рівень невизначеності, стресові впливи, ієрархічна структура та необхідність швидкої мобілізації ресурсів – детермінує особливу модель адаптивного лідерства, у якій ключовою виступає здатність підтримувати функціональну стійкість у ситуаціях загрози. Цивільні організації демонструють інший тип адаптаційних стратегій, орієнтованих на інноваційність, гнучкість, кооперацію та розвиток горизонтальних каналів комунікації, що обумовлює інший характер використання психологічних механізмів лідерської ефективності.

Узагальнення результатів свідчить про те, що на перетині військового та цивільного типів лідерства

формується гібридні моделі адаптації, у яких поєднуються ресурсна мобілізація, стресостійкість, ціннісно орієнтоване керівництво та інноваційні форми взаємодії. Це відкриває перспективи для подальшого розвитку концепції адаптивного лідерства в національному контексті, зокрема з урахуванням суспільної трансформації, воєнного досвіду та потреб повоєнної відбудови.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення динаміки лідерської адаптації у періоди кризових змін, емпіричний аналіз психофізіологічних маркерів стійкості лідерів, розроблення валідних психодіагностичних методик для оцінювання адаптивного потенціалу та визначення факторів, що сприяють формуванню міжсекторальних лідерських компетентностей. Особливого значення набуває дослідження того, як бойовий досвід українських військових трансформується у компетентності, релевантні для цивільного управління, а також вивчення можливостей інтеграції військових практик ситуативної регуляції у моделі лідерства у цивільних організаціях. Таке розширення наукової проблематики дасть змогу сформувати оновлені підходи до підготовки лідерів у сферах оборони, державного управління та бізнесу, що відповідають сучасним суспільним викликам.

Соціальна значущість проведеного дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути безпосередньо застосовані у процесах післявоєнної відбудови та підтримки функціонування ключових сфер українського суспільства. Виявлені закономірності щодо психологічних механізмів адаптації лідерів у стресових умовах становлять основу для розроблення програм професійної реінтеграції ветеранів, зокрема тих, хто має потенціал до керівної діяльності у цивільних структурах. Застосування отриманих даних у системі підготовки керівників публічного сектору, місцевого самоврядування та оборонно-безпекових інституцій сприятиме формуванню стійкого та адаптивного управлінського корпусу, здатного ефективно діяти в умовах кризових викликів та високої невизначеності. Результати дослідження можуть також бути використані під час вдосконалення тренінгових програм для менеджерів та командирів, розроблення політик психологічної безпеки в організаціях і формування міжсекторальних моделей лідерства, актуальних для повоєнної трансформації України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Василенко С. В. Психологічні основи управлінської взаємодії командира (начальника) з військовим колективом. Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Харків : НЦЗУ, 2013. Вип. 14, ч. 1. С. 48–55.
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Карамушка Л. М., Дектярьова Т. В. Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК». 2013. № 16. С. 203–210. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/zhurnali/490-pravnychyi-visnyk>
4. Катаєв Є. С. Психологічні аспекти формування сучасної військової організації. Вісник Національного університету оборони України : збірник наукових праць. Київ : НУОУ, 2013. Вип. 4(35). С. 217–222.
5. Ковальчук З. Я. Структурно-функціональна семантика категорії «взаємодія» в педагогічній психології. Педагогіка і психологія професійної освіти : науково-методичний журнал. 2013. № 2. С. 137–144.
6. Колосович О. С. Психологія взаємодії у військово-професійному середовищі : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 232 с.

7. Ложкін Г. В., Осьодло В. І. Психологічні особливості управлінської діяльності командира. *Вісник Національного університету оборони України* : збірник наукових праць. Київ : НУОУ, 2014. Вип. 1(38). С. 242–246.
8. Матеюк О. А. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності : монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2006. 278 с.
9. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. Актуальні проблеми психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 1999. Вип. 19. С. 271–279.
10. Ягупов В. В. Військова психологія. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.
11. Fiedler F. E. A contingency model of leadership effectiveness. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1964. Vol. 1. P. 149–190. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60051-9.
12. Duffy J. A within-subjects validity generalization of Fiedler's contingency model of leadership : dissertation. Ames, Iowa : Iowa State University, 1973. URL: <https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/acce8b6c-22f1-4ec5-956a-56f2fa8e2a6f>
13. Heifetz R. A., Linsky M. *Leadership on the line: Staying alive through the dangers of leading*. Boston : Harvard Business School Press, 2002. 252 p.
14. Lottes D. The effect of general versus specific coworker instructions on Fiedler's least preferred coworker scale : master's thesis. Bowling Green, KY : Western Kentucky University, 2012. URL: <https://digitalcommons.wku.edu/theses/1141/>

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

Міршук О. Є.

кандидат педагогічних наук, доцент,  
заступник начальника по роботі з особовим складом  
Навчально-наукового інституту роботи з персоналом  
Національної академії Національної гвардії України  
ORCID: 0000-0003-1871-5453

## КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ

### A COMPETENCE-BASED APPROACH TO DEVELOPING FUTURE OFFICERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT

У статті теоретично обґрунтовано психологічну готовність майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку, визначенні її компонентної структури та розроблено авторську етапну модель формування і моніторингу прогресу на прикладі підготовки здобувачів освіти Національної академії Національної гвардії України. *Застосовано методи* теоретичного аналізу й синтезу, термінологічного та поняттєво-структурного аналізу, узагальнення і систематизації, порівняльно-логічного аналізу та концептуального моделювання. *Результати дослідження* полягають у конкретизації понятійної рамки категорій «психологічна готовність», «професійний саморозвиток» і «психологічна готовність до професійного саморозвитку» з урахуванням вимог офіцерської діяльності. Запропоновано компонентну структуру психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку (особистісно-ціннісний, мотиваційно-ціннісний, когнітивно-орієнтаційний, регуляційний і рефлексивно-оцінний). Подано етапну логіку формування та моніторингу прогресу, узгоджену з ключовими освітніми практиками, модель якої включає: діагностику стартового рівня і постановку персональних цілей; рефлексію та самооцінку досвіду; саморегуляцію і короткоциклове планування розвитку; інтеграцію сформованих умінь у змодельовані та наближені до реальних професійні ситуації з акцентом на рішення, етику і командну взаємодію; підсумкове оцінювання прогресу і проектування індивідуальної програми подальшого саморозвитку. *Наукова новизна* полягає в обґрунтуванні авторської компонентної структури психологічної готовності до професійного саморозвитку; запропоновано етапну модель формування готовності та моніторингу прогресу, узгоджену з ключовими освітніми практиками й засобами підготовки майбутніх офіцерів. *Практичне значення*. Запропонована модель може бути використана як прикладна рамка для планування освітніх практик у підготовці майбутніх офіцерів. *Перспективами подальших розвідок* є емпірична перевірка результативності етапної моделі в освітньому процесі (порівняння динаміки компонентів, стійкості, самооцінки, якості рефлексії та регуляції під навантаженням).

**Ключові слова:** компетентнісний підхід; майбутні офіцери; здобувачі вищої освіти; професійний саморозвиток; психологічна готовність; психологічна стійкість; саморегуляція; рефлексія; моніторинг прогресу; військова освіта.

The article provides a theoretical substantiation of future officers' psychological readiness for professional self-development, defines its component structure, and proposes an author-developed stage-based model for developing such readiness and monitoring progress, using the training of higher education students at the National Academy of the National Guard of Ukraine as an example. *The study employs methods* of theoretical analysis and synthesis, terminological analysis, conceptual-structural analysis, generalization and systematization, comparative-logical analysis, and conceptual modeling. *The findings include* a refinement of the conceptual framework for the categories "psychological readiness," "professional self-development," and "psychological readiness for professional self-development," taking into account the requirements of officers' professional duties. A component structure of future officers' psychological readiness for professional self-development is proposed, comprising personal and value-based, motivational and value-based, cognitive-orientational, self-regulatory, and reflective-evaluative components. A stage-based logic for developing readiness and monitoring progress aligned with key educational practices is presented. The model includes: (1) diagnosing the baseline level and setting personal goals; (2) reflection and self-assessment of experience; (3) self-regulation and short-cycle planning of development; (4) integrating the developed skills into simulated and quasi-realistic professional situations with an emphasis on decision-making, ethics, and team interaction; (5) summative assessment of progress and designing an individual plan for further self-development. *Scientific novelty* lies in substantiating an author-developed component structure of psychological readiness for professional self-development and proposing a stage-based model for developing such readiness and monitoring progress, aligned with key educational practices and training tools for future officers. *Practical significance* is that the proposed model can serve as an applied framework for planning educational practices in the training of future officers. *Prospects for further research* include an empirical verification of the effectiveness of the stage-based model in the educational process, including a comparison of the dynamics of components, resilience, self-assessment, quality of reflection, and self-regulation under high workload.

**Key words:** competence-based approach; future officers; higher education students; professional self-development; psychological readiness; psychological resilience; self-regulation; reflection; progress monitoring; military education.



**Вступ.** Сучасна професійна діяльність офіцера передбачає постійне оновлення знань, удосконалення управлінських і комунікативних умінь, підтримання психологічної стійкості та відповідальне ухвалення рішень в умовах підвищеного ризику й невизначеності. У цих обставинах професійний саморозвиток постає не додатковою можливістю, а необхідною умовою збереження ефективності та готовності до змін. Водночас нормативна вимога неперервного розвитку вступає в суперечність із реальними бар'єрами саморозвитку, зумовленими регламентованістю освітньо-службових процедур, інтенсивними навантаженнями, стресогенними чинниками та дефіцитом часу. За таких умов саморозвиток часто змушується до ситуативних і фрагментарних практик, а його психологічні передумови залишаються недостатньо забезпеченими в освітньому процесі.

Проблемним полем дослідження є психологічна готовність до професійного саморозвитку як інтегральна властивість, що забезпечує здатність майбутнього офіцера ініціювати, підтримувати й коригувати власну траєкторію професійного зростання. Її зміст охоплює ціннісно-смыслову налаштованість на розвиток, рефлексивно-оцінні механізми роботи з досвідом, регуляційні ресурси саморегуляції та цілепокладання, а також особистісні підстави відповідального вибору й професійної ідентичності. Якщо ця готовність не формується цілеспрямовано, зростає ризик розриву між очікуванням постійного вдосконалення та реальними можливостями офіцера забезпечувати і нарощувати власну професійну спроможність у складних умовах діяльності.

Отже, наукове завдання полягає в тому, щоб у межах компетентнісного підходу теоретично обґрунтувати психологічну готовність майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку, визначити її компонентну структуру та запропонувати прикладну логіку формування й моніторингу прогресу як послідовність етапів, узгоджених із практиками підготовки та очікуваними результатами. У межах дослідження розглядаються майбутні офіцери, які здобувають освіту в Національній академії Національної гвардії України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що професійна підготовка фахівців сектору безпеки і оборони дедалі послідовніше вибудовується в компетентнісній логіці. Акцент зміщується на результати навчання, практичну готовність діяти в умовах ризику й невизначеності, контекстне та активне навчання, а також системний зворотний зв'язок і моніторинг прогресу [1; 5; 16; 21]. У цьому полі обґрунтовуються методологічні рамки розвитку управлінських та інших професійно значущих компетентностей через інтеграцію системного, компетентнісного, контекстного, суб'єктно-діяльнісного й інформаційного підходів та конкретизуються організаційно-педагогічні умови результативної підготовки офіцерів [16; 17]. Окремі дослідження пропонують компонентні моделі й критерії оцінювання сформованості окремих компетентностей і про-

фесійно-психологічних характеристик майбутніх офіцерів [3; 13; 22]. Проблематика саморозвитку в психолого-педагогічному дискурсі подається як неперервний керований процес професійно значущих самозмін, що залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів та освітнього середовища і потребує супроводу [11; 12; 14; 18]. У спеціалізованих роботах для силового сектору підкреслюється потреба цілеспрямованого формування готовності до саморозвитку ще на етапі навчання [8; 9]. Концептуальні узагальнення щодо психологічної готовності задають інтегративну компонентну рамку, придатну для подальшої операціоналізації у показниках [6], а дослідження психологічної стійкості окреслюють її як ресурс саморегуляції та ефективності, водночас фіксуючи термінологічну й діагностичну неоднозначність [7]. У прикладному вимірі обговорюються технології та практики, що підсилюють автономію й рефлексію здобувачів: інтерактивні та рефлексивні методи, психодіагностика як засіб самопізнання, наставництво [10], педагогічний супровід розвитку лідерства [4], цифрові педагогічні технології як інструменти критичного мислення, персоналізації та неперервності розвитку [2], а також тьюторинг для індивідуалізації освітньої траєкторії [23].

Узагальнюючи, наявні праці формують передумови для компетентнісного проектування підготовки, однак потребує посилення інтеграції: компонентна структура психологічної готовності до професійного саморозвитку має бути узгоджена з етапністю формування, освітніми практиками та системою моніторингу прогресу в результатах навчання.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати психологічну готовність майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку, визначити її компонентну структуру та запропонувати авторську етапну модель формування і моніторингу прогресу (на прикладі підготовки здобувачів освіти Національної академії Національної гвардії України). **Цілями статті** визначено: 1) уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження, конкретизувавши зміст понять з урахуванням вимог офіцерської діяльності в умовах ризику, невизначеності та підвищеної відповідальності; 2) теоретично визначити психологічну готовність до професійного саморозвитку як інтегральну властивість і обґрунтувати її компонентну структуру (особистісно-ціннісний, мотиваційно-ціннісний, когнітивно-орієнтаційний, регуляційний, рефлексивно-оцінний компоненти) та роль психологічної стійкості як ресурсної складової регуляційного компонента; 3) змодельовати етапну логіку формування психологічної готовності до професійного саморозвитку та моніторингу прогресу здобувачів, узгодивши цільові компоненти готовності з ключовими освітніми практиками і засобами реалізації в освітньому процесі Національної академії Національної гвардії України. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і синтез; термінологічний і поняттєво-структурний аналіз; узагальнення та систематизація; порівняльно-логічний аналіз підходів до опису готовності й саморозвитку; концептуальне моделю-

вання (побудова компонентної структури та етапної моделі формування і моніторингу прогресу).

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні, присвяченому формуванню психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку, принципово важливо розмежувати та конкретизувати три взаємопов'язані категорії: «психологічна готовність», «професійний саморозвиток» і «психологічна готовність до професійного саморозвитку». У контексті підготовки фахівців сектору безпеки й захисту ці поняття набувають додаткового змістового наповнення через вимоги до дій в умовах ризику, невизначеності, високої відповідальності та необхідності постійного оновлення компетентностей.

Так, *професійний саморозвиток у межах підготовки майбутніх офіцерів* доцільно розуміти як неперервний, свідомий і динамічний процес самоорганізації, самовиховання та самоосвіти, спрямований на реалізацію потенціалу й досягнення компетентності та професіоналізму в ситуаціях невизначеності. Важливо, що такий процес має формальну, неформальну та інформальну складові і реалізується через механізми самопізнання, самоосвіти й саморегуляції (І. Коваль, 2025) [9, с. 48]. Указаний підхід є продуктивним для підготовки майбутніх офіцерів, оскільки дозволяє розглядати саморозвиток не як епізодичну активність, а як системну лінію професійного становлення, що підтримує готовність до складних рішень і швидкої адаптації.

Зі свого боку, саморозвиток як психологічно й педагогічно керований процес може бути конкретизований через структуру компонентів: мотиваційно-смысловий, когнітивно-рефлексивний і поведінково-вольовий. А також через провідні форми реалізації: самоутвердження, самовдосконалення, самоактуалізацію та самореалізацію. У цій логіці результативність саморозвитку визначається взаємодією життєвих подій, внутрішніх ресурсів особистості та якості освітнього середовища, що підтримує автономію, рефлексію й відповідальний вибір (Т. Цегельник, О. Міршук, Ю. Силенко, 2025) [18, с. 186]. Для підготовки майбутніх офіцерів це означає, що саморозвиток не можна редукувати до «індивідуального зусилля». Він потребує узгодження особистісних ресурсів із дидактичними та організаційними умовами навчання.

Додатково важливо врахувати психологічний аспект. *Саморозвиток* постає як цілеспрямовано-активна діяльність самозміни, що здійснюється власними зусиллями суб'єкта й спрямована на розв'язання внутрішніх суперечностей. У межах цього підходу виокремлюються дві форми процесу: самовиховання як внутрішня діяльність, орієнтована на формування умінь, навичок, здібностей і якостей; та самовдосконалення як провідна форма, що потребує залучення рефлексії й моральних координат оцінювання власних дій та їх сприйняття іншими (Г. Назаренко, 2016) [15, с. 99]. У підготовці офіцера таке розуміння суттєве, оскільки пов'язує професійне зростання з етичною відповідальністю,

командною взаємодією та здатністю до самокорекції.

Узгоджуючи наведені позиції, доцільно акцентувати, що усвідомлений саморозвиток виконує функцію самоствердження і набуває особливої ваги в умовах зростання свободи та відповідальності особистості. Підкреслюється Н. Мирончук (2013), що без свідомого й вольового саморозвитку особистість не досягає цілісності та соціальної зрілості, а найвищою формою такого процесу визначається самовдосконалення як «засіб самостворення», що передбачає глибоку моральну рефлексію та творчий вихід за межі звичного задля розкриття повноти потенціалу [14, с. 211]. Для майбутнього офіцера це задає критерій якості саморозвитку – не накопичення досвіду саме по собі, а здатність інтегрувати досвід у професійну ідентичність та відповідальну поведінку.

Разом із тим у понятійному полі важливо зберегти й тезу про внутрішню зумовленість саморозвитку. Він пов'язаний із внутрішньо-особистісною свободою суб'єкта, а вибір стратегій саморозвитку має усвідомлений характер і не зводиться до зовнішніх ситуацій. Особистість постає незавершеною системою, спрямованою на самозміни відповідно до середовища, а «усвідомлений саморозвиток» тлумачиться як бажане та усвідомлене внутрішнє самозбагачення (В. Лозовой, Л. Сідлак, 2006) [12, с. 9, 98]. У підготовці офіцерів цей акцент дозволяє уникати формального розуміння саморозвитку як «виконання вимог» і підкреслює суб'єктну відповідальність за власну траєкторію.

Окремо слід врахувати позицію, що *професійний саморозвиток* є складним соціально-психологічним феноменом і потребує належного психолого-педагогічного супроводу. У цьому контексті наголошується В. Лозовецькою (2011) на значущості соціально-економічних умов фахової самореалізації, визнанні права на самостійний вибір способів реалізації власної траєкторії, усвідомленні відповідальності за якість власного компетентісного становлення та необхідності гармонізації внутрішнього психологічного розвитку із зовнішніми умовами професійної діяльності [11, с. 35, 38]. Такий підхід є особливо релевантним для підготовки майбутніх офіцерів, де професійна діяльність відбувається в організаційно жорстких умовах, а отже потребує збалансування інституційних вимог і внутрішніх ресурсів особистості.

Для подальшого аналізу необхідно уточнити поняття «психологічна готовність» як складного інтегрального психолого-педагогічного феномену, що забезпечує здатність фахівця реалізувати діяльність на належному рівні. У межах систематизації концептуальних підходів психологічна готовність може бути описана через взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-орієнтаційний, регуляційний та рефлексивно-оцінний, а також особистісно-ціннісну підсистему, яка забезпечує стабільність і цілісність готовності (А. Калашник, 2025) [6, с. 92-95]. Для підготовки майбутніх офіцерів таке тлумачення є продуктивним, оскільки дозволяє пов'язати готовність не тільки з інформо-

ваністю, а з механізмами саморегуляції, рефлексії, ціннісного вибору та професійної ідентичності.

Додатково, в умовах підготовки до діяльності з високою інтенсивністю навантажень важливо розглядати *психологічну стійкість* як ресурс, що підтримує дієздатність і саморегуляцію в стресових та невизначених умовах. Психологічну стійкість доцільно описувати через когнітивний компонент (усвідомлення ситуації та власних ресурсів), афективний компонент (емоційне ставлення й оцінка невизначеності) та поведінковий компонент (стратегії дії й подолання). Наголошується на ролі внутрішніх чинників (Я-концепція, самооцінка, внутрішній локус контролю, рефлексія, толерантність до невизначеності, відкритість новому досвіду) та умов освітнього середовища. Для оцінювання динаміки стійкості пропонується орієнтуватися на індикатори тривожності й суб'єктивного благополуччя, а в підготовці акцентувати розвиток саморегуляції, рефлексії та суб'єктного способу життєдіяльності (В. Клочков, 2022) [7, с. 67-77]. У межах нашої логіки психологічна стійкість розглядається як ресурсна складова, що підсилює регуляційний компонент психологічної готовності в підготовці майбутніх офіцерів.

Узгоджуючи наведені підходи, *«психологічну готовність до професійного саморозвитку»* в контексті підготовки майбутніх офіцерів доцільно трактувати як інтегровану здатність і внутрішню налаштованість майбутнього офіцера здійснювати неперервні професійно значущі самозміни, підтримувати їх у часі та забезпечувати їх результативність у складних умовах діяльності. Для підготовки майбутніх офіцерів критично важливо, що готовність до саморозвитку формується й підтримується не ізольовано, а в середовищі, де узгоджені освітні умови, педагогічна взаємодія та психологічний супровід. Саме їх узгоджена дія створює основу для розвитку внутрішньої автономії, ціннісного самовизначення та здатності до постійного самовдосконалення. У цьому зв'язку в секторі безпеки й захисту особливо актуалізується завдання цілеспрямованого формування готовності до саморозвитку вже під час навчання, коли закладаються основи професійної ідентичності та мотиваційної спрямованості майбутніх офіцерів.

Отже, у межах дослідження поняття *«професійний саморозвиток»* конкретизується як неперервний керований процес професійно значущих самозмін із чіткою структурою компонентів; *«психологічна готовність»* – як інтегральне утворення з мотиваційно-ціннісним, когнітивно-орієнтаційним, регуляційним і рефлексивно-оцінним компонентами та особистісно-ціннісною підсистемою, а *«психологічна готовність до професійного саморозвитку»* – як їх інтеграція, що забезпечує здатність офіцера підтримувати й реалізовувати траєкторію професійного зростання в умовах невизначеності та підвищеної відповідальності, спираючись на саморегуляцію, рефлексію, суб'єктність і ресурс психологічної стійкості.

У сучасних підходах до підготовки майбутніх офіцерів готовність до виконання завдань за призначенням обґрунтовується через рівень сформованої професійних компетентностей як інтегрованої характеристики, що поєднує знання, уміння, навички, професійно значущі риси та ціннісні орієнтири, необхідні для дій у складних і непередбачуваних умовах. Водночас підкреслюється, що результативність їх становлення визначається не тільки змістом підготовки, а й умовами організації освітнього процесу, насамперед мотиваційними, організаційними й методичними параметрами (В. Панченко, І. Сидоренко, М. Якобчук, 2025) [16, с. 104-110].

Для теоретичного визначення *структури психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку* продуктивним є підхід, за яким професійно-психологічні характеристики майбутнього офіцера описуються як цілісна багатоконпонентна структура: мотиваційно-особистісна спрямованість, когнітивний, регулятивно-діяльнісний та рефлексивно-вольовий компоненти, що операционалізуються через критерії, показники й рівні сформованості та підтримуються системним моніторингом на основі професійного досвіду й ситуаційних завдань (К. Горбатько, 2018) [3]. У близькій логіці інтегральні професійно значущі утворення описуються як складники професійної культури, де рівні сформованості на високому щаблі пов'язані зі стійкою орієнтацією на систематичний професійний саморозвиток, самостійним ухваленням рішень у нестандартних умовах і розвиненою професійною взаємодією (О. Ільченко, 2023) [22, с. 97-103].

Власне для нашого дослідження базовою є інтегративна схема психологічної готовності, що включає такі компоненти, як: особистісно-ціннісний, мотиваційно-ціннісний, когнітивно-орієнтаційний, регуляційний та рефлексивно-оцінний. Саме така компонентна структура дає підстави перейти від опису до проектування умов формування й оцінювання. Розглянемо їх детальніше (табл. 1).

Окремо важливо наголосити, що регуляційний компонент у військовій підготовці має спиратися на ресурс психологічної стійкості як здатності зберігати ефективність у стресових та невизначених умовах. Психологічна стійкість описується через когнітивний, афективний і поведінковий компоненти та пов'язується як із внутрішніми чинниками (Я-концепція, самооцінка, внутрішній локус контролю, рефлексія, толерантність до невизначеності), так і з параметрами освітнього середовища (психологічна безпечність, стимулювання суб'єктної активності). Для відстеження динаміки доречні індикатори тривожності та суб'єктивного благополуччя, а у підготовці – розвиток саморегуляції, рефлексії та суб'єктного способу життєдіяльності.

Для проектування освітніх практик важливо враховувати поетапність формування готовності до професійного саморозвитку. На початковому етапі закладається інформаційна основа діяльності й інтеріоризуються впливи освітнього середовища, формуються мотиви й потреби в саморозвитку.

Таблиця 1

**Компоненти психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку**

Компонент	Зміст у контексті підготовки майбутніх офіцерів	Психологічні механізми становлення
Особистісно-ціннісний	професійна ідентичність, морально-етичні переконання, стійкі риси, що підтримують розвиток	узгодження Я-концепції з професійними вимогами, розвиток автономії та відповідального вибору
Мотиваційно-ціннісний	внутрішня настанова на неперервний професійний розвиток, прийняття відповідальності за власну траєкторію, смислова включеність у професію	інтеріоризація професійних цінностей, смислотворення, підтримання освітньої та професійної мотивації
Когнітивно-орієнтаційний	розуміння вимог служби, умов діяльності, цілей і засобів професійного зростання; знання стратегій самонавчання та саморозвитку	формування інформаційної основи діяльності, осмислення професійних ситуацій, когнітивне планування розвитку
Регуляційний	саморегуляція, витримка, керування емоційними станами; перенесення планів саморозвитку в дію в умовах навантаження	вольова регуляція, розвиток навичок саморегуляції, психологічна стійкість до стресу та невизначеності
Рефлексивно-оцінний	самоаналіз результатів, корекція поведінки та навчальних стратегій; морально-відповідальна оцінка рішень	рефлексія, самоконтроль, метапозиція, інтеграція досвіду у професійну ідентичність

[авторська розробка]

На наступному етапі після перших практик актуалізується суперечність між наявними знаннями та потребою їх реалізації, відбувається засвоєння компонентів готовності й окреслення професійних перспектив. На завершальному етапі в умовах розширення практичної діяльності здобувачі керують власним саморозвитком, обираючи оптимальні стратегії рефлексивної поведінки та самовдосконалення. Ця етапність дає підстави будувати моніторинг не «разово», а як відстеження прогресу.

У компетентнісній логіці доречно розрізнити підсумкові результати та проміжні кроки їх досягнення. Як інструмент для організації й контролю прогресу корисною є модель оцінювання до результатів навчання за критеріями: розширення змістового охоплення, поглиблення розуміння, зростання прикладної придатності та підвищення рівня виконання до майстерності [21, с. 678-682].

Щоб перевести компонентну модель у прикладну площину підготовки майбутніх офіцерів, необхідно узгодити психологічні компоненти з очікуваними результатами, поведінковими показниками та освітніми практиками. При цьому важливо, що ефективність практичних програм може бути доменно-специфічною.

У коротких програмах розвитку стійкості можуть посилюватися саморегуляція та впевненість у підтримці інших навіть тоді, коли показники згуртованості підрозділу не поліпшуються або змінюються повільніше [19, с. 85-107]. Також доцільно уникати підміни результативних конструктів стабільними рисами або агрегатами чинників і будувати оцінювання в «outcome-орієнтованій логіці», співвідносячи зміни психологічного функціонування з навантаженням стресорами [20, с. 78-100].

У військовій освіті компетентнісний підхід задає принципи орієнтації на результати, інтеграції теорії та практики, активного й контекстного навчання, індивідуалізації, системного зворотного зв'язку.

В умовах воєнного стану акцент посилюється на практичних тренуваннях у змодельованих або наближених до реальних ситуаціях, розвитку психологічної готовності, стресостійкості, командної взаємодії, швидкого прийняття рішень і морально-етичної відповідальності [5, с. 59-76]. У близькій логіці підкреслюється значущість розвитку професійної самосвідомості, відповідальності та орієнтації на постійне вдосконалення майстерності вже на етапі навчання [1, с. 40-45]. Методологічно спорідненою є позиція про інтегральні психічні конструкти з компонентною будовою, які можна цілеспрямовано розвивати й оцінювати, зокрема через інтеграцію системного, компетентнісного, контекстного, суб'єктно-діяльнісного та інформаційного підходів [17, с. 233-246]. Окремий ресурс у формуванні автономії та рефлексії становлять цифрові педагогічні технології: перевернуте навчання, адаптивне навчання з використанням штучного інтелекту та мобільне навчання, які пов'язуються з розвитком критичного мислення, рефлексії, персоналізації та неперервності професійного розвитку [2, с. 332]. На рівні організації самостійної роботи вагомим підсилювачем індивідуальної траєкторії розглядається тьюторинг як партнерська взаємодія й супровід, що підтримує самостійність, самоосвіту та саморозвиток [23, с. 68-76]. Для становлення лідерського потенціалу курсантів підкреслюється значущість системного педагогічного супроводу, який пов'язує зі зростанням упевненості, розвитком комунікативних та організаторських здібностей і формуванням відповідальності [4]. У методичному аспекті додатково підкреслюється ефективність інтерактивних і рефлексивних методів, психодіагностичних процедур, наставництва та зворотного зв'язку за умови безпечного освітнього середовища [10, с. 1080-1090].

Для переходу від концептуального опису до прикладного проектування в межах компетентнісного

підходу змодельовано послідовність реалізації формування психологічної готовності до професійного саморозвитку на прикладі майбутніх офіцерів, які здобувають освіту в Національній академії Національної гвардії України (систематизовано в табл. 2.).

Запропонована етапна логіка реалізації моделі психологічної готовності до професійного саморозвитку відображає послідовне «розгортання» її компонентів у навчально-професійній діяльності майбутніх офіцерів Національної академії Національної гвардії України. Вона побудована так, щоб перейти від усвідомлення вихідних ресурсів і зон розвитку до керованого набуття досвіду самозмін, його рефлексивного осмислення, саморегуляції та перенесення набутих умінь у професійно значущі ситуації. Така послідовність дозволяє забезпечити не разове засвоєння окремих умінь, а формування інтегральної здатності підтримувати й коригувати власну траєкторію розвитку в умовах підвищеної відповідальності та мінливих вимог діяльності.

На першому етапі створюється стартова основа для індивідуалізованого розвитку: уточнюються ресурси, ризики та формуються персональні цілі, що підсилює ціннісне самовизначення і внутрішню мотивацію до зростання. Далі акцент переноситься на формування рефлексії та самооцінки як механізму перетворення досвіду на освітній і професійний ресурс: післядіяльний аналіз допомагає пов'язати рішення з наслідками та окреслити корекційні кроки. На третьому етапі ці висновки переводяться в практику саморегуляції та коротких циклів планування, що забезпечує контроль, корек-

цію і стійкість реалізації намірів під навантаженням.

Четвертий етап забезпечує перенесення сформованих стратегій саморозвитку у змодельовані та наближені до реальних професійні ситуації, де поєднуються вимоги до рішення, етики, командної взаємодії та відповідальності, а психологічний розбір фіксує механізми самокорекції. Завершальний етап інтегрує результати попередніх кроків у підсумкову оцінку прогресу та індивідуальну програму подальшого саморозвитку, що закріплює готовність як цілісну систему і забезпечує її продовження за межами конкретного освітнього циклу.

Узагальнюючи, психологічна готовність до професійного саморозвитку формується результативніше за умови поетапної організації освітніх практик, що обумовлюється – від стартової діагностики й цілепокладання до інтеграції в професійні ситуації та підсумкового проектування індивідуальної програми розвитку.

**Висновки.** У статті обґрунтовано, що психологічна готовність майбутнього офіцера до професійного саморозвитку є ключовою передумовою збереження ефективності в умовах ризику, невизначеності та високої відповідальності, коли формальна вимога неперервного розвитку часто не підтримується реальними можливостями й ресурсами. Уточнення понятійної рамки дало змогу переосмислити саморозвиток як керований неперервний процес професійно значущих самозмін, а готовність до нього – як інтегральну властивість із взаємопов'язаними компонентами (особистісно-ціннісним, мотиваційно-ціннісним, когнітивно-орі-

Таблиця 2

**Етапна модель формування психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійного саморозвитку та моніторингу прогресу (на прикладі Національної академії Національної гвардії України)**

Етапи	Завдання і цільові компоненти	Ключові освітні практики та засоби
1. Діагностика стартового рівня та постановка цілей	Визначення ресурсів і зон розвитку; постановка персональних цілей. Компоненти: особистісно-ціннісний, мотиваційно-ціннісний, рефлексивно-оцінний; ресурс регуляційного через стійкість	Психодіагностика з інтерпретацією; індивідуальна співбесіда; наставницька постановка цілей
2. Рефлексія та самооцінка досвіду	Розвиток «післядіяльного» аналізу, самооцінки й корекції. Компоненти: рефлексивно-оцінний, когнітивно-орієнтаційний, особистісно-ціннісний	Дебрифінг; аналіз ситуацій; рефлексивний щоденник; розбір помилок і рішень
3. Саморегуляція та планування розвитку	Закріплення саморегуляції під навантаженням; планування короткими циклами; корекція траєкторії. Компоненти: регуляційний, мотиваційно-ціннісний, рефлексивно-оцінний; ресурс стійкості	Тренінги саморегуляції; ментальний тренінг; планування на 2-4 тижні; наставницький зворотний зв'язок
4. Інтеграція в професійні ситуації	Перенесення саморозвитку в реальні й змодельовані умови; рішення, етика, командна взаємодія. Компоненти: когнітивно-орієнтаційний, регуляційний, рефлексивно-оцінний, мотиваційно-ціннісний	Кейс-метод; рольові ігри; симуляції; комунікативні тренінги; психологічний розбір рішень; психодіагностика як інструмент самопізнання
5. Підсумкове оцінювання та індивідуальна програма	Підсумок прогресу та проектування подальшого саморозвитку. Компоненти: інтеграція всіх компонентів	Підсумкова співбесіда; захист портфоліо; узгодження програми саморозвитку; моніторинг прогресії результатів

[авторська розробка]

ентаційним, регуляційним, рефлексивно-оцінним), де психологічна стійкість виконує ресурсну функцію в регуляції. З'ясовано, що результативне формування цієї готовності потребує не поодиноких заходів, а узгодженої етапної організації освітніх практик із моніторингом прогресу, починаючи від стартової діагностики й цілепокладання до перенесення сформованих стратегій у професійні ситуації та підсумкового проєктування індивідуальної програми розвитку. **Наукова новизна** полягає в обґрунтуванні авторської компонентної структури психологічної готовності до професійного саморозвитку; запропоновано етапну модель формування готовності та моніторингу прогресу, узгоджену

з ключовими освітніми практиками й засобами підготовки майбутніх офіцерів. **Практичне значення.** Запропонована модель може бути використана як прикладна рамка для планування освітніх практик у підготовці майбутніх офіцерів: постановка індивідуальних цілей, дебріфінг і рефлексивні процедури, тренування саморегуляції, перенесення в змодельовані та реальні професійні ситуації, підсумкове оцінювання через портфоліо і співбесіду. **Перспективами подальших розвідок** є емпірична перевірка результативності етапної моделі у освітньому процесі (порівняння динаміки компонентів, стійкості, самооцінки, якості рефлексії та регуляції під навантаженням).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Барабаш О., Забзалюк Д. Система підготовки майбутніх співробітників органів внутрішніх справ України: впровадження компетентнісного підходу. *Часопис Київського університету права*. 2020. Вип. 1(3). С. 40-45. DOI: <https://doi.org/10.36695/2219-5521.3.2020.05>
2. Брюховецька І., Захарова Г., Силенко Ю. Роль педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців в умовах цифрової трансформації освіти. *Проблеми освіти*. 2025. Вип. 2(103). С. 332-350. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.21>
3. Горбатько К. М. Формування професійно-психологічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 249 с. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/1224> (дата звернення: 25.02.2026).
4. Гузенко-Пенцко Ю.О., Легкий А.М., Гузенко І.М. Педагогічний супровід формування лідерських якостей курсантів у ВВНЗ. *Академічні візії*. 2025. Вип. 50. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18131576>
5. Діденко О., Желавський О., Сніца Т. Компетентнісний підхід у підготовці офіцерських кадрів сил сектору безпеки і оборони України: принципи та особливості застосування. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2024. Вип. 3(38). С. 59-76. DOI: <https://doi.org/10.32453/jn23jd11>
6. Калашник А. Концептуальні підходи до вивчення готовності фахівців до професійної діяльності. *Юридична психологія*. 2025. Вип. 2 (37). С. 92–102. DOI: <https://doi.org/10.33270/03253702.10>
7. Клочков В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 70(6). С. 67–77. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
8. Коваль І. Дослідження готовності майбутніх офіцерів служби цивільного захисту до саморозвитку. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів. 2025. С. 203-205. <https://sci.lidubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/15883>
9. Коваль І.С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку : монографія. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с. URL: <https://sci.lidubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/17102> (дата звернення: 25.02.2026).
10. Лазоренко О.В., Заболотний С.М. Технології психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. Вип. 10(40). С. 1080-1090. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-10\(40\)-1080-1090](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-10(40)-1080-1090)
11. Лозовецька В. Т. Концептуальні засади професійного саморозвитку сучасної особистості. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України*. 2011. Вип. 1. С. 33–39.
12. Лозовой В. О., Сідлак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці : монографія. Харків : Право, 2006. 256 с.
13. Марченков С. М. Формування інформаційно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фахової підготовки. Дис. на здобуття н. ступеня доктора філософії за спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" Житомирський державний університет імені І. Франка, Житомир, 2021.
14. Мирончук Н. М. Професійно-особистісний саморозвиток майбутнього педагога: сутнісні характеристики та шляхи формування. *Нові технології навчання : наук.-метод. зб.* Київ, 2013. Вип. 76. С. 209–214.
15. Назаренко Г. А. Теорія і практика виховання культури демократизму учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.07. Київ, 2016. 597 с.
16. Панченко В.Ю., Сидоренко І.І., Якобчук М.В. Умови формування професійних компетентностей офіцерського складу Національної Гвардії України як одного з компонентів готовності до виконання завдань за призначенням. *Честь і Закон*. 2025. Вип. 3(94). С. 104–110. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/3/94/349258>
17. Свистун В., Зінченко О. Методологічні підходи до розвитку управлінської компетентності офіцерів у системі післядипломної освіти. *Військова освіта*. 2024. Вип. № 1 (49). С. 233-246. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2024-49/233-246>
18. Цегельник Т.М., Міршук О.Є., Силенко Ю.В. Саморозвиток особистості майбутнього випускника ЗВО як предмет психології та педагогіки. *Періодичний науковий фаховий журнал «Габітус»*. 2025. Вип. 78. Том 1. С. 183-187. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.31>
19. Adler A.B., Williams J., McGurk D., Moss A., Bliese P.D. Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015. № 7(1). P.p. 85-107. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12040>
20. Chmitorz A., Kunzler A., Helmreich I., Tüscher O., Kalisch R., Kubiak T., Wessa M., Lieb K. Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical psychology review*. 2018. № 59. P.p. 78–100. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

21. Harden R.M. Learning outcomes as a tool to assess progression. *Medical Teacher*. 2007. № 29(7). P.p. 678–682. DOI: <https://doi.org/10.1080/01421590701729955>
22. Ilchenko O. Military-Technical Culture Of Naval Forces Specialists: Essence, Content And Structure. *Ukrainian Professional Education*. 2023. № 14. P.p. 97–103. DOI: <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2023.14.300228>
23. Sylenko Y. Individualization of independent work in the professional training of future teachers: An experimental study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 10(1), 2024. P.p. 68-76. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2024.68>

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**Шульц А. П.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
практичний психолог*

*Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID: 0009-0006-2965-339X*

**Маковський А. О.**

*доктор філософії з психології,  
старший викладач кафедри психології, педагогіки  
та соціально-економічних дисциплін*

*Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID: 0000-0003-2903-3351*

## **ВОЛЬОВІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **VOLITIONAL MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF MILITARY PERSONNEL IN EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITIES**

У статті здійснено теоретичне обґрунтування вольових механізмів психологічної саморегуляції психічних станів військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності. Актуальність дослідження зумовлена тривалим перебуванням військових у ситуаціях бойового стресу, що супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження, загрозою життю, відповідальністю за прийняття рішень. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості до свідомого контролю власних емоцій, уваги та поведінки, що забезпечується активізацією вольової сфери.

На основі аналізу сучасних наукових джерел окреслено структуру та функціональну роль основних вольових механізмів психологічної саморегуляції: усвідомлення психічного стану, вольове прийняття рішень, контроль уваги, емоційну саморегуляцію, самостримування та регуляцію словесних проявів емоцій. Показано, що усвідомлення власних психічних реакцій виступає базовою передумовою ефективною регуляції, тоді як вольове прийняття рішень забезпечує перехід від імпульсивного реагування до цілеспрямованої поведінки. Контроль уваги стабілізує психічну діяльність в екстремальних умовах, а саморегуляція емоцій сприяє зниженню інтенсивності деструктивних переживань. Самостримування забезпечує адекватність поведінкових і вербальних реакцій у складних бойових ситуаціях.

Обґрунтовано інтегративну роль цілеспрямованості та наполегливості як мотиваційного ресурсу, що координує роботу всіх зазначених механізмів і підвищує їх ефективність у ситуаціях підвищеного ризику. Доведено, що розвиток вольових механізмів сприяє збереженню психічної стійкості, запобіганню психічного виснаження та підвищенню результативності професійної діяльності військовослужбовців. Визначено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричним вивченням ефективності програм розвитку вольової саморегуляції та впровадженням психопрофілактичних заходів у системі військової підготовки.

**Ключові слова:** військовослужбовці, психологічна саморегуляція, вольові механізми, бойові умови, адаптація.

The article provides a theoretical justification of the volitional mechanisms of psychological self-regulation of mental states of military personnel in extreme conditions of activity. The relevance of the study is determined by the prolonged exposure of military personnel to combat stress situations, accompanied by high levels of psycho-emotional tension, threats to life, and responsibility for decision-making. In such conditions, the ability of an individual to consciously control their emotions, attention, and behavior, which is ensured by the activation of the volitional sphere, becomes particularly important.

Based on an analysis of contemporary scientific sources, the structure and functional role of the main volitional mechanisms of psychological self-regulation are outlined: awareness of mental state, volitional decision-making, attention control, emotional self-regulation, self-restraint, and regulation of verbal expressions of emotions. It is shown that awareness of one's own mental reactions is a basic prerequisite for effective regulation, while volitional decision-making ensures the transition from impulsive reactions to purposeful behavior. Attention control stabilizes mental activity in extreme conditions, and emotional self-regulation helps reduce the intensity of destructive experiences. Self-restraint ensures the adequacy of behavioral and verbal reactions in complex combat situations.

The integrative role of purposefulness and perseverance as a motivational resource that coordinates the work of all these mechanisms and increases their effectiveness in high-risk situations has been substantiated. It has been proven that the development of volitional mechanisms contributes to the preservation of mental stability, the prevention of mental exhaustion, and the improvement of the effectiveness of the professional activities of military personnel. Prospects for



further research related to the empirical study of the effectiveness of programs for the development of volitional self-regulation and the implementation of psychoprophylactic measures in the military training system have been identified.

**Key words:** military personnel, psychological self-regulation, volitional mechanisms, combat conditions, adaptation.

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців, які тривалий час перебувають в бойових умовах. Постійна загроза життю, високий рівень відповідальності, інтенсивне емоційне напруження, депривація базових потреб та необхідність швидкого прийняття рішень формують значне психоемоційне навантаження, що негативно впливає на психічні стани військовослужбовців. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості усвідомлено регулювати власні психічні стани, зберігати функціональну стабільність і ефективність діяльності. Психологічна саморегуляція є одним з ключових ресурсів адаптації, однак в бойових умовах вона набуває специфічного характеру, пов'язаного з активізацією вольових механізмів.

Вольова саморегуляція в умовах військової служби не зводиться лише до спонтанного подолання труднощів, а передбачає свідомий контроль емоцій, уваги, поведінкових реакцій та внутрішніх імпульсів. Водночас у науковому дискусії питання структури, функцій і ролі вольових механізмів психологічної саморегуляції військовослужбовців залишається недостатньо систематизованим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Упродовж останнього десятиліття в українській психологічній науці спостерігається зростання інтересу до проблеми психічної стійкості та саморегуляції військовослужбовців у контексті бойових дій. Дослідження фокусуються як на вивченні негативних психічних станів, так і на пошуку ресурсів їх подолання. Зокрема, Д. Углік зауважує на значущості вольової саморегуляції військовослужбовців у стресових ситуаціях, підкреслюючи роль емоційних компонентів у свідомому керуванні переживаннями та підтриманні адаптивної поведінки. Автор наголошує, що розвиток навичок саморегуляції є важливою умовою підтримання психічної рівноваги в умовах бойового навантаження [4].

С. Вадзюк та В. Сас фокусують увагу на взаємозв'язку між рівнем стресостійкості військовослужбовців та сформованістю вольових регуляторних процесів, підкреслюючи їхню визначальну роль у забезпеченні адаптивної поведінки. Дослідники підкреслюють, що вольова саморегуляція може розглядатися як динамічний ресурс, який посилюється в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності [2].

Д. Швець, О. Євдокимова та М. Корнієнко аналізують особливості саморегуляції та регуляторного фокусу у поліцейських, які беруть участь у бойових діях. Автори наголошують на тому, що здатність до усвідомленого контролю емоцій і поведінки є важливим чинником ефективного функціонування в умовах високого ризику, що має безпосереднє значення і для військовослужбовців [6].

М. Августюк, І. Пасичник, Е. Балашов, Р. Каламаж у своєму дослідженні зосереджуються на румі-

нативному мисленні серед військовослужбовців Збройних Сил України, пов'язаному з тривожними та депресивними проявами. Отримані результати вказують на необхідність розвитку активних механізмів саморегуляції, зокрема вольових, для зниження негативного впливу деструктивних когнітивних процесів [1].

Соціально-психологічні аспекти підтримки психічного здоров'я військовослужбовців у воєнний час розглядаються у роботі М. Фролова та співавторів, де підкреслюється значення внутрішніх ресурсів особистості та системної психосоціальної підтримки. Автори зазначають, що ефективність таких програм значною мірою залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції [5].

Теоретичний аналіз механізмів розвитку емоційної стійкості в умовах війни поданий у дослідженні Г. Терещенка, де воля та самоконтроль визначаються як ключові компоненти психологічної адаптації до тривалого стресу [3].

Таким чином, сучасні українські дослідження створюють наукове підґрунтя для розуміння проблеми психологічної саморегуляції військовослужбовців, однак потребують подальшого узагальнення саме в контексті вольових механізмів, що функціонують безпосередньо в екстремальних (бойових) умовах.

Вченими психологічна саморегуляція розглядається як складний інтегративний процес, що забезпечує узгодження психічних станів особистості з вимогами діяльності, мінливими умовами середовища та зовнішніми стресовими чинниками [2]. В екстремальних умовах військової служби цей процес набуває особливого значення, оскільки стандартні адаптаційні механізми часто виявляються недостатніми [4]. Саморегуляція в таких умовах потребує активного залучення вольової сфери, яка забезпечує усвідомлений контроль над емоціями, когнітивними процесами та поведінковими реакціями. Саме воля виступає внутрішнім ресурсом, що дає змогу військовослужбовцю діяти цілеспрямовано, попри страх, втому або емоційне виснаження [6].

Вольові механізми психологічної саморегуляції – це система внутрішніх психічних процесів, пов'язаних із вольовим зусиллям, що забезпечує усвідомлене керування емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями особистості з метою збереження функціональної стабільності та досягнення професійних цілей в умовах стресу. Хоча ці механізми присутні у кожній людини, їх ефективність і специфіка прояву значною мірою залежать від умов діяльності та рівня підготовки особистості [4]. Зазначене розуміння вольових механізмів психологічної саморегуляції набуває особливої значущості в контексті професійної діяльності військовослужбовців, яка характеризується високим рівнем стресу, ризику та психоемоційного навантаження.

Вольові механізми психологічної саморегуляції військовослужбовців доцільно розглядати як інтегровану систему свідомо активізованих вольових зусиль і регуляторних процесів, спрямованих на контроль, стабілізацію та конструктивне спрямування психічних станів і поведінки в умовах екстремальної діяльності та впливу зовнішніх стресогенних чинників [6].

У контексті військової діяльності, з урахуванням екстремальних і стресогенних умов служби, на основі узагальнення сучасних наукових досліджень можна виокремити ключові вольові механізми психологічної саморегуляції військовослужбовців, що забезпечують здатність діяти цілеспрямовано, зберігати контроль над психічним станом та підтримувати стійкість у бойових і кризових ситуаціях.

По-перше, це усвідомлення психічного стану як базовий механізм саморегуляції. Усвідомлення власного психічного стану є первинною та необхідною умовою ефективної психологічної саморегуляції. Воно полягає у здатності військовослужбовця розпізнавати власні емоційні, когнітивні та тілесні реакції на дію стресових чинників екстремального середовища. Без сформованого усвідомлення внутрішніх станів подальші вольові регулятивні дії стають неможливими або значно ускладненими [4].

Формування цього механізму відбувається через розвиток рефлексивних процесів, що дають змогу бійцю дистанціюватися від безпосереднього емоційного переживання та надати йому когнітивну оцінку. У бойових умовах така здатність набуває особливої ваги, оскільки інтенсивність емоційних реакцій може призводити до автоматизованих, імпульсивних дій [2].

Розвиток усвідомленості власного психічного стану залежить від: рівня психологічної підготовки; попереднього досвіду перебування в стресових ситуаціях; сформованості навичок самоспостереження; психоедукації щодо проявів стресу та емоційних реакцій.

Усвідомлення психічного стану ґартується шляхом:

цілеспрямованого навчання розпізнаванню та оцінці власних емоційних і когнітивних реакцій у різних екстремальних і стресогенних ситуаціях;

формування звички короткого внутрішнього аналізу стану («що зі мною відбувається зараз»);

систематичної професійно-психологічної підготовки.

Таким чином, усвідомлення психічного стану є фундаментом вольової саморегуляції, на якому вибудовуються всі інші механізми.

По-друге, вольове прийняття рішень як центральний регуляторний механізм. Вольове прийняття рішення є ключовим елементом психологічної саморегуляції в екстремальних умовах діяльності. Воно передбачає свідомий вибір дії або способу реагування, попри наявність внутрішніх емоційних перешкод, таких як страх, тривога чи психічне виснаження [6].

На відміну від автоматичних реакцій, вольове рішення ґрунтується на усвідомленому намірі та

активному контролі поведінки. У бойових умовах це означає здатність діяти відповідно до завдання, навіть коли психічний стан не сприяє цьому.

Розвиток навичок вольового прийняття рішень полягає у вдосконаленні здатності особистості оцінювати ситуацію; вмінні аналізувати альтернативи та свідомо обирати адекватну поведінку, спираючись на контроль емоцій, уваги та когнітивних процесів [4].

Вдосконалення процесу, який реалізується через цей механізм можливий через: поступове ускладнення завдань у процесі підготовки («зчеплення стресом»); навчання прийняттю рішень в умовах обмеженого часу; формування відповідальності за власні дії; моделювання стресових ситуацій у навчальному середовищі. Таким чином, вольове прийняття рішень забезпечує перехід від пасивного реагування до активної саморегуляції психічного стану [2].

По-третє, контроль уваги як механізм стабілізації психічної діяльності. Контроль уваги є одним із найважливіших вольових механізмів психологічної саморегуляції в умовах екстремальної діяльності. Він полягає у здатності спрямовувати, утримувати та перемикає увагу відповідно до вимог ситуації, мінімізуючи вплив деструктивних стимулів.

У військовослужбовців розвиток навичок контролю уваги особливо актуальний у стресових та екстремальних умовах, де ефективно фокусування визначає результативність діяльності та збереження психічної стабільності [6].

Ефективність контролю уваги залежить від низки факторів, зокрема: рівня психофізіологічної витривалості; сформованості навичок концентрації; здатності до самодисципліни; рівня емоційної напруги. Розвиток контролю уваги можливий через: систематичні вправи на концентрацію; навчання перемикає уваги з емоційних стимулів на завдання; формування навички фокусування на коротких часових відрізках; тренування в умовах контрольованого стресу. Контроль уваги дає змогу зменшити вплив тривожних думок і підвищує здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах [2].

По-четверте, саморегуляція емоцій як механізм зниження психоемоційного напруження. Саморегуляція емоцій передбачає здатність військовослужбовця усвідомлено змінювати інтенсивність і тривалість емоційних переживань. У контексті вольової саморегуляції цей механізм пов'язаний не з придушенням емоцій, а з їх функціональним опрацюванням [2].

Розвиток емоційної саморегуляції залежить від: загального рівня емоційної зрілості; досвіду переживання стресових ситуацій; наявності навичок емоційного контролю; соціальної підтримки. Формування навичок реалізації відбувається через: психоедукацію щодо природи емоцій; навчання усвідомленому реагуванню; психологічного супроводу із залученням військових психологів [4].

По-п'яте, самостримування та регуляція поведінки й словесних проявів емоцій. Самостримування

як вольовий механізм психологічної саморегуляції полягає у здатності стримувати імпульсивні дії, вербальні реакції та поведінкові прояви, які можуть бути неадекватними або небезпечними в екстремальних умовах. Саморегуляція словесних проявів емоцій є складовою цього механізму і має прояв у свідомому контролі висловлювань, інтонацій та вербальної взаємодії з іншими [2].

Розвиток навичок самостримування залежить від: рівня самодисципліни; сформованості морально-вольових якостей; соціальних норм підрозділу; стилю управління (командування) [5]. Формування навичок реалізації можливий через: розвиток навичок внутрішнього контролю; тренування витримки в напружених ситуаціях; розвиток відповідальності за власні дії та слова [4].

Після здійснення детального теоретичного аналізу основних вольових механізмів психологічної саморегуляції стає очевидним, що вольова цілеспрямованість та наполегливість є інтегративним ресурсом, здатним координувати та активізувати роботу усіх п'яти механізмів.

Цілеспрямованість та наполегливість забезпечують стійкість психічного стану, активне вольове регулювання та ефективне управління увагою, дають змогу зберігати контроль над емоціями та вербальними реакціями навіть у стресових або екстремальних ситуаціях. Саме тому подальший розгляд механізмів психологічної саморегуляції неможливо відокремлювати від аналізу ролі мотиваційної стійкості як вольового ресурсу, який є основою для ефективного функціонування усіх частин системи саморегуляції. Психологічної саморегуляції проявляється у здатності військовослужбовця бути націленим на досягнення мети навіть у стресових та екстремальних умовах, підтримувати послідовність дій і долати внутрішні та зовнішні перешкоди [4].

Мотиваційна стійкість безпосередньо впливає на самоусвідомлення психічного стану: вмотивована особистість легше розпізнає власні емоційні та когнітивні реакції, адекватно оцінює їх значущість та

визначає необхідність регуляції. Вона також зміцнює вольове прийняття рішень, оскільки наявність чіткої мети дає змогу визначити варіанти поведінки, вибираючи ті дії, які є найбільш відповідними бажаному результату [5].

Крім того, мотиваційна наполегливість підвищує ефективність контролю уваги: наявність внутрішньої мети допомагає утримувати фокус на завданні, навіть тоді, коли виникають відволікання чи емоційні подразники. Наполегливість посилює ефективність самостримування та регуляції вербальних реакцій, оскільки вмотивована особистість здатна стримувати імпульсивні прояви емоцій і контролювати поведінку, що забезпечує виконання завдань навіть у стресових умовах. Таким чином, підтримка цілеспрямованості та наполегливості діє як інтегративний ресурс, що забезпечує скоординовану роботу усіх п'яти вольових механізмів психологічної саморегуляції: усвідомлення психічного стану, вольове прийняття рішень, контроль уваги, самостримування та емоційна саморегуляція. Без цього ресурсу навіть сформовані механізми можуть працювати менш ефективно, особливо в умовах високого стресу та екстремальної діяльності [4].

**Висновки.** Отже, вольові механізми психологічної саморегуляції виконують стабілізаційну функцію, сприяють підтриманню адаптивної поведінки та зменшують ризик психічного виснаження. Вони забезпечують ефективне прийняття рішень і підвищують рівень психічної стійкості військовослужбовців в екстремальних (бойових) умовах діяльності. Вольові механізми психологічної саморегуляції є ключовим чинником збереження психічної стійкості військовослужбовців. Їх формування та розвиток сприяють ефективному контролю негативних психічних станів і підтриманню адаптивної поведінки.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі пов'язані з емпіричним вивченням вольових механізмів саморегуляції військовослужбовців, розробкою тренінгових програм та психопрофілактичних заходів з подальшою оцінкою їх ефективності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М., Пасічник І., Балашов Е., Каламаж Р. (2025). Румінаційне мислення військовослужбовців Збройних Сил України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. №13. С. 431-459. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-18>
2. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. №1. С. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658>
3. Терещенко Г. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 2(67). С. 114-118. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.17>
4. Углік Д. Психологічні стратегії саморегуляції військовослужбовців в умовах бойових дій. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 19–20 березня 2025 року). С. 412.
5. Frolov M., Petruk V., Shkarlatiuk K., Berezna I., Terpeluk V. Socio-Mental Health Support of Military and Civilians During War Time: Psychosocial Factors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*. 2025. Vol. 28, №1. DOI: <https://doi.org/10.69980/ajpr.v28i1.125>
6. Shvets D., Yevdokimova O., Kornienko M. Self-Regulation and a Regulatory Focus of Combatant Police Officers. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. №11. P. 283–299. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-15>

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026

**НОТАТКИ**

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 1**

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Юрій Ковальчук*

Дата розміщення онлайн – 09.04.2026 р.

Дата друку – 16.04.2026 р.

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,44. Замов. № 0426/285. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.