

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 2



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2026

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

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор:**

**Корольчук В. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Ужгородський державний університет, Україна

**Члени редколегії:**

**Болтівець С. І.**, доктор психологічних наук, професор, професор, Університет глобальних стратегій “Альтера”, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна

**Барко В. В.**, доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент кафедри психології та педагогіки, Національна академія Національної гвардії України, Україна

**Корольчук М. С.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Державний торговельно-економічний університет, Україна

**Мартинюк І. А.**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна

**Мацегора Я. В.**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, Національна академія Національної гвардії України, Україна

**Аванесян Г. М.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології, Єреванський державний університет, Республіка Вірменія

**Чавес-Вальдес С.-М.**, доктор психології (Ph.D.), професор-дослідник, кафедральний викладач і дослідник у галузі бакалаврату та аспірантури, Автономний університет Сьюдад-Хуарес (UACJ), Вільна школа психології А. С., Чіуауа, Мексика

**Сефа Булут, Ph.D.**, професор, професор, Університет Ібн Хальдуна, Стамбул, Турція

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Державного вищого навчального закладу  
«Ужгородський національний університет», № 8 від 28 травня 2026 р.

Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія» зареєстровано 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

Панченко О. А., Корченко О. Г., Кабанцева А. В., Іванченко Є. В., Прокопович-Ткаченко Д. І.  
ПСИХОЛОГІЯ МЕТАКОГНІТИВНОГО ВПЛИВУ: НОВІТНІЙ ВИМІР ВІЙНИ ЗА СВІДОМІСТЬ.....7

Пилипенко К. В. ОДЯГ ЯК БАГАТОВИМІРНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....15

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Заушнікова М. Ю., Берташ М. І., Павлусик І. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ  
ТА МОТИВАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....19

### МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Маркевич А. М., Потоцька І. С., Романенко Ю. М. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ  
ЯК ПРОЯВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРИ ОРГАНІЧНИХ УРАЖЕННЯХ ЦНС.....24

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Арсентьєва Г. О. ФЕНОМЕН ПІКОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ А. МАСЛОУ.....29

Вітюк Н. Р., Стецій В. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....34

Сторова О. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРИЙНЯТТЯ БЛОГЕРА ЙОГО АУДИТОРІЄЮ:  
РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТАЖНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....39

Зеленін В. В. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО  
ТА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....47

Кікбаєв Д. С. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ  
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....53

Крижановська З. Ю., Бабак К. В. ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДДЮ  
З ДОСВІДОМ ТРАВМИ.....58

Руденко А. І., Мельник О.С. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК В УМОВАХ СІМЕЙНИХ КРИЗ.....63

Стоцький Я. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СТЕРЕОТИПИ МОЛОДІ  
В СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ.....68

Шігімага Д. В. ФЕНОМЕН АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....73

### ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бартошевич О. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОРУПЦІЙНИХ ДІЯНЬ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....78

Бойчук С. С. ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....83

Волошин В. М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ.....88

Льовкіна О. Г., Сірик В. В. ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ  
ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ.....93

Чайковська О. М., Касапчук П. М. ДЕЛІНКВЕНТНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ:  
ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ.....98

### ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Бондаренко Н. П., Ковальчук О. С., Плошинська А. А. РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТІ.....102

Борщ К. К. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....108

Каткова Є. С., Оверчук В. А. ЯКІСТЬ СНУ ТА СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ПАМ'ЯТІ  
У СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....113

Маєр Ю. В., Солонець О. С. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....118

---

<b>Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Ангела В. М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>123</b>
<b>Павлов В. Г. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>129</b>
<b>Савицький Н. І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>137</b>
<b>Шевченко Н. Ф., Вельможко Т. О. ОСОБИСТІСНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЮНАЦТВА У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: СТРУКТУРНО-ЗМІСТОВИЙ АНАЛІЗ.....</b>	<b>143</b>
<b>СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<b>Супрун Г. В., Таран О. П., Куценко Т. О. СМИСЛОВЕ ПОЛЕ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ФАХІВЦІВ-ПРАКТИКІВ ДО СУПРОВОДУ УЧНІВ З АУТИЗМОМ.....</b>	<b>149</b>
<b>ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ</b>	
<b>Ярхо О. С. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖУРНАЛІСТА ДО РОБОТИ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИ.....</b>	<b>155</b>
<b>ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<b>Сарбей Ю. В. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ.....</b>	<b>161</b>
<b>Сидоренко А. В., Вінтоняк В. Ф. ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....</b>	<b>166</b>

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

<b>Panchenko O. A., Korchenko O. H., Kabantseva A. V., Ivanchenko Ye. V., Prokopovych-Tkachenko D. I.</b> PSYCHOLOGY OF METACOGNITIVE INFLUENCE: A NEW DIMENSION OF WARFARE FOR CONSCIOUSNESS.....	7
<b>Pylypenko K. V.</b> CLOTHING AS A MULTIDIMENSIONAL PSYCHOLOGICAL PHENOMENON.....	15

### PSYCHOPHYSIOLOGY

<b>Zaushnikova M. Yu., Bertash M. I., Pavlusyk I. M.</b> PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND MOTIVATIONAL FEATURES OF NICOTINE DEPENDENCE IN YOUTH STUDENTS.....	19
--	----

### MEDICAL PSYCHOLOGY

<b>Markevych A. M., Pototska I. S., Romanenko Yu. M.</b> POST-TRAUMATIC GROWTH AS A MANIFESTATION OF RESILLIENCE IN ORGANIC CNS LESIONS.....	24
---	----

### SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

<b>Arsentieva H. O.</b> THE PHENOMENON OF PEAK EXPERIENCES IN A. MASLOW'S THEORY.....	29
<b>Vitiuk N. R., Stetsii V. V.</b> GENDER DIFFERENCES IN THE RESILIENCE OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF WAR.....	34
<b>Yehorova O. S.</b> PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BLOGGER PERCEPTION BY THEIR AUDIENCE: RESULTS OF A PILOT STUDY.....	39
<b>Zelenin V. V.</b> SELF-REALIZATION AS A RESOURCE FOR PROFESSIONAL AND PERSONAL SUCCESS IN CONTEMPORARY SOCIETY.....	47
<b>Kikbaiev D. S.</b> MAIN PSYCHOLOGICAL METHODS FOR THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS.....	53
<b>Kryzhanovska Z. Yu., Babak K. V.</b> THE EXPERIENCE OF LONELINESS AMONG YOUTH WITH TRAUMA EXPERIENCE.....	58
<b>Rudenok A. I., Melnyk O.S.</b> THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN WOMEN'S SELF-REALIZATION IN FAMILY CRISES.....	63
<b>Stotskyi Ya. V.</b> SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL STEREOTYPES OF YOUTH IN CONTEMPORARY UKRAINIAN REALITIES.....	68
<b>Shihimaha D. V.</b> THE PHENOMENON OF PERSONALITY AGGRESSIVENESS: A THEORETICAL ANALYSIS.....	73
<b>LEGAL PSYCHOLOGY</b>	
<b>Bartoshevych O. O.</b> PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR CORRUPT ACTS OF MILITARY PERSONNEL.....	78
<b>Boichuk S. S.</b> TRANSFORMATION OF PERSONAL SOCIAL IDENTITY UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS.....	83
<b>Voloshyn V. M.</b> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE INDIVIDUAL.....	88
<b>Lovkina O. H., Siryk V. V.</b> GENDER ASPECTS OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN LEGAL PRACTICE.....	93
<b>Chaikovska O. M., Kasapchuk P. M.</b> DELINQUENT BEHAVIOR OF PERSONALITY: FEATURES OF EMOTIONAL STATE SELF-REGULATION.....	98

**PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY**

<b>Bondarenko N. P., Kovalchuk O. S., Ploshynska A. A.</b> THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ENSURING CONSTRUCTIVE BEHAVIORAL STRATEGIES IN CONFLICT.....	102
<b>Borshch K. K.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT CONFLICT BEHAVIOR.....	108
<b>Katkova Ye. S., Overchuk V. A.</b> SLEEP QUALITY AND SUBJECTIVE MEMORY APPRAISAL IN THE STRUCTURE OF UNIVERSITY STUDENTS' QUALITY OF LIFE.....	113
<b>Maier Yu. V., Solonets O. S.</b> EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY IN MODERN ADOLESCENTS.....	118
<b>Mykhailyshyn U. B., Shmidzen I. Yu., Anhela V. M.</b> RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND STRESS RESILIENCE IN EARLY ADOLESCENCE.....	123
<b>Pavlov V. H.</b> PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF THE DEVELOPMENT OF MORAL AWARENESS OF SENIOR GRADE STUDENTS IN WAR CONDITIONS.....	129
<b>Savytskyi N. I.</b> SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE METHODOLOGY OF FORMING SANOGENIC THINKING IN ADOLESCENTS.....	137
<b>Shevchenko N. F., Velmozhko T. O.</b> PERSONAL IDENTITY OF YOUTH IN FORCED EMIGRATION: STRUCTURAL AND CONTENT ANALYSIS.....	143

**SPECIAL PSYCHOLOGY**

<b>Suprun H. V., Taran O. P., Kutsenko T. O.</b> THE MEANINGFUL FIELD OF THE READINESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS AND PRACTITIONERS TO SUPPORT STUDENTS WITH AUTISM.....	149
--	-----

**PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS**

<b>Yarkho O. S.</b> PSYCHOLOGICAL READINESS OF JOURNALISTS TO WORK IN ARMED CONFLICT: STRUCTURE AND COMPONENTS.....	155
---	-----

**MILITARY PSYCHOLOGY**

<b>Sarbiei Yu. V.</b> PROFESSIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES UNDER MARTIAL LAW: A STRUCTURAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS.....	161
<b>Sydorenko A. V., Vintoniak V. F.</b> FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF WOMEN SERVICE MEMBERS IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE.....	166

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9:316.6:355.0

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.1>

**Панченко О. А.**

*доктор медичних наук, доктор наук з державного управління, професор,  
почесний академік Національної академії педагогічних наук,  
заслужений лікар України, генеральний директор  
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр  
Міністерства охорони здоров'я України»,  
президент  
Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»  
ORCID: 0000-0001-9673-6685*

**Корченко О. Г.**

*доктор технічних наук, професор,  
член-кореспондент Національної академії наук України України,  
заслужений діяч науки і техніки України,  
лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки,  
перший проректор  
Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій  
ORCID: 0000-0003-3376-0631*

**Кабанцева А. В.**

*кандидат психологічних наук, учений секретар,  
завідувач відділення клінічної психології  
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр  
Міністерства охорони здоров'я України»  
ORCID: 0000-0001-7678-6052*

**Іванченко Є. В.**

*доктор технічних наук, професор, директор  
Навчально-наукового інституту кібербезпеки та захисту інформації  
Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій  
ORCID: 0000-0003-3017-5752*

**Прокопович-Ткаченко Д. І.**

*кандидат технічних наук, доцент,  
завідувач кафедри кібербезпеки та інформаційних технологій  
Університету митної справи та фінансів,  
старший науковий співробітник  
Державної наукової установи «Інститут інформації, безпеки та права  
Національної академії правових наук України»,  
докторант кафедри систем і технологій кібербезпеки  
Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій  
ORCID: 0000-0002-6590-3898*

### ПСИХОЛОГІЯ МЕТАКОГНІТИВНОГО ВПЛИВУ: НОВІТНІЙ ВИМІР ВІЙНИ ЗА СВІДОМІСТЬ

### PSYCHOLOGY OF METACOGNITIVE INFLUENCE: A NEW DIMENSION OF WARFARE FOR CONSCIOUSNESS

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену метакогнітивного впливу як засобу гібридного воєнного протистояння в умовах сучасних турбулентних процесів. Наголошено, що трансформація воєнних стратегій у XXI столітті зумовила зміщення акценту з фізичного простору бойових дій до сфери свідомості, світогляду та ціннісних орієнтацій особистості. Гібридна війна розглядається як багатовимірна система впливів, у якій когнітивний компонент набуває стратегічного значення. Визначено, що метакогнітивна війна спрямована не лише на поширення інформації чи дезінформації, а передусім, на модифікацію процесів мислення, механізмів рефлексії та прийняття рішень. Проаналізовано співвідношення понять «когніція» та «метакогніція», окреслено їх значення для розуміння психологічних механізмів впливу у метакогнітивній війні. Показано, що використання когнітивних спотворень, мані-



пулятивних стратегій, та цифрових технологій створює умови для формування когнітивної переваги у протистоянні. Мозок у цьому контексті постає водночас мішенню і засобом боротьби. Зроблено висновок, що наслідки метакогнітивного впливу проявляються подвійно: психологічно – через тривогу, поляризацію, виснаження та зниження здатності до самоконтролю; технічно – через людські помилки, що впливають на роботу систем, мереж і процедур. Виокремлено ключові загрози для когнітивної безпеки особистості та суспільства, зокрема дестабілізацію процесів прийняття рішень, руйнування довіри та підриг ментальної стійкості. Наголошено на необхідності розвитку стратегій превенції, підвищення метакогнітивної компетентності та формування стійкості до маніпулятивних впливів. Критично важливими стають раннє передбачення технологічних ризиків, міждисциплінарне вивчення когнітивної/метакогнітивної війни та своєчасне формування превентивних підходів, а не лише реактивне «гасіння» окремих інформаційних атак. Усвідомлення психологічних вимірів метакогнітивної війни дає змогу вийти за межі реактивної позиції та перейти до здобуття технологічної й психологічної ініціативи в протидії загрозам. Це передбачає розвиток метакогнітивної компетентності, критичного мислення, медіаграмотності та цифрової гігієни як базових умов підвищення когнітивної стійкості, що в підсумку виступає передумовою когнітивної безпеки особистості та суспільства в умовах глобальної турбулентності й цифрової взаємозалежності.

**Ключові слова:** турбулентність, гібридна війна, метапізнання, метакогнітивний вплив, когнітивна безпека, рефлексія, маніпуляція, стійкість.

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of metacognitive influence as a tool of hybrid warfare in the context of contemporary turbulent processes. It is emphasized that the transformation of military strategies in the twenty-first century has shifted the focus from the physical battlefield to the sphere of human consciousness, worldview, and value orientations. Hybrid warfare is interpreted as a multidimensional system of influence in which the cognitive component acquires strategic significance. It is argued that metacognitive warfare is aimed not only at the dissemination of information or disinformation, but primarily at the modification of thinking processes, mechanisms of reflection, and decision-making. The relationship between the concepts of cognition and metacognition is analysed, and their relevance for understanding the psychological mechanisms of influence in metacognitive warfare is outlined. The study demonstrates that the use of cognitive distortions, manipulative strategies, and digital technologies creates conditions for achieving cognitive superiority in confrontation. In this context, the human brain becomes both the target and the instrument of struggle. It is concluded that the consequences of metacognitive influence are twofold: psychological – manifested through anxiety, polarisation, exhaustion, and a decline in self-regulation – and technical – manifested through human errors that affect the functioning of systems, networks, and procedures. The key threats to the cognitive security of individuals and society are identified, including the destabilisation of decision-making processes, the erosion of trust, and the weakening of mental resilience. The article emphasises the need to develop preventive strategies, enhance metacognitive competence, and strengthen resilience to manipulative influences. Early identification of technological risks, interdisciplinary research on cognitive and metacognitive warfare, and the timely development of preventive approaches – rather than merely reactive responses to individual information attacks – are becoming critically important. Understanding the psychological dimensions of metacognitive warfare makes it possible to move beyond a purely reactive stance and to gain technological and psychological initiative in countering emerging threats. This requires the development of metacognitive competence, critical thinking, media literacy, and digital hygiene as fundamental conditions for strengthening cognitive resilience. Ultimately, this resilience serves as a prerequisite for the cognitive security of both individuals and society in conditions of global turbulence and digital interdependence.

**Key words:** turbulence, hybrid warfare, metacognition, metacognitive influence, cognitive security, reflection, manipulation, resilience.

**Постановка проблеми.** Сучасна безпекова реальність дедалі частіше описується не лише мовою фронтів і територій, а мовою впливів на сприйняття, судження й поведінку. Саме тому у фокусі наукових досліджень опиняється когнітивна сфера – простір, де інформаційні, психологічні та цифрові фактори працюють на формування стратегічної переваги без прямого зіткнення. У цьому контексті Україна є показовим середовищем високої інтенсивності впливів: поряд із воєнними діями триває боротьба за стійкість мислення, довіру до інституцій та здатність суспільства зберігати керованість у кризі. Таке зміщення фокуса уваги до свідомості та ціннісних орієнтацій підводить до поняття «метакогнітивна війна», де вплив відбувається не лише на рівні змісту інформації, а й на рівні механізмів рефлексії, самоконтролю мислення та прийняття рішень. Актуальність проблеми для психології полягає в тому, що когнітивні операції впливу працюють через цілком «земні» психологічні механізми: когнітивні спотворення, емоційне зараження, групову поляризацію, ефекти повторюваності й авторитету; а на рівні метакогніції – через підриг здатності аналізувати інфор-

мацію, відстежувати власні помилки, продуктивно сумніватися, перевіряти джерела інформації тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних дослідженнях когнітивна війна розглядається як структурний елемент гібридного протистояння, де фізичні виміри конфлікту тісно пов'язані з інформаційним і кіберсередовищами. Наталя Семенюк підкреслює багатовимірність гібридної війни та логіку досягнення когнітивної переваги через координацію дій у мультидоменному середовищі [2]. С. Савченко наголошує, що соціалізація особистості в умовах гібридної війни потребує розвитку критичного мислення та стійкості до маніпулятивних впливів [1]. Yevhen Danyk і Charles Briggs аналізують когнітивні операції як складову сучасної гібридної війни, наголошуючи на необхідності інтеграції кібер-, інформаційних та психологічних заходів у планування [6]. Seumas Miller пропонує етичний аналіз когнітивної війни як форми маніпулятивного впливу, де ціллю є зміна способу мислення та поведінки, а не тільки поширення хибних фактів [8]. Окремий напрям становлять концептуалізації «когнітивної безпеки».

Didier Danet описує когнітивну безпеку як здатність суспільства протидіяти когнітивним операціям у гібридній війні та підкреслює потребу міждисциплінарної взаємодії [5]. Водночас Christoph Deppe і Gary Schaal, аналізуючи концепт НАТО, фіксують брак єдиного визначення через міждисциплінарність феномену та потребу узгодження підходів між військовими й цивільними дослідженнями [7]. Cho, Hassan, Evans та ін. пропонують рамку медіаграмотності в соціальних мережах, що охоплює когнітивні, соціальні та етичні компоненти протидії маніпуляціям [4]. Нарешті, Andrii Paziuk, Kateryna Telychko, Maryna Aristova, Roman Voichenko демонструють на прикладі російсько-українського конфлікту, як маніпулятивні нарративи синхронізуються з ключовими подіями й масштабуються цифровими інструментами [9].

**Мета статті.** Дослідити психологічні аспекти метакогнітивного впливу в структурі гібридного протистояння в умовах сучасних турбулентних процесів.

**Виклад основного матеріалу.** Для уточнення поняттєвого апарату дослідження був проведений порівняльний аналіз понять: когніція як сукупність процесів обробки інформації (сприйняття, увага, пам'ять, мислення) і метакогніція як «керівний контур» – рефлексія мислення, контроль пізнання, саморегуляція рішень. Такий аналіз потрібен для того, щоб метакогнітивну війну трактувати не як «ще один різновид інформаційної війни», а як вплив на механізми, які визначають, як саме людина оцінює достовірність, коригує помилки, утримує увагу і приймає рішення (рис. 1).

Така логіка є співзвучною до підходів, де когнітивний вимір описується як поле, в якому можливе таргетування різних фаз прийняття рішень і перетворення їх на об'єкт атаки. У ній базові когнітивні процеси розглядаються як функціональний рівень (що

забезпечує сприйняття й обробку інформації), а метакогнітивні – як регулятивний рівень (що визначає контроль, корекцію й стратегії мислення). Метакогнітивна війна, відповідно, визначається як цілеспрямований вплив на регулятивний рівень – здатність людини управляти власним мисленням і рішеннями, зокрема в умовах невизначеності та інформаційного перевантаження. Концептуально це узгоджується з дослідженнями, які описують когнітивну війну як системну діяльність, що включає синхронізовані військові й невійськові інструменти для підтримки когнітивної переваги [7], і з роботами, що акцентуються на інтеграції когнітивних операцій у гібридний формат [6].

Системно-структурний аналіз гібридної війни дозволяє розглядати її як багатовимірний комплекс взаємопов'язаних впливів (інформаційних, психологічних, кібернетичних, економічних, правових тощо). У цій логіці метакогнітивний компонент не «додається для краси», а розміщується як площина, що відображає вплив на свідомість і регуляцію мислення. У такому ракурсі метакогнітивний вплив – це не випадковий інформаційний шум, а системний тиск на регулятивні механізми мислення: здатність оцінювати достовірність, помічати власні помилки, контролювати увагу, коригувати судження та приймати рішення в умовах невизначеності. Таким чином, предметом впливу стає не лише зміст повідомлень, а й «налаштування» мислення, за допомогою яких людина відрізняє факт від інтерпретації, аргумент – від емоційного імпульсу, а реальність – від нав'язаної картини світу. Основою такого «налаштування» є когнітивні спотворення – систематичні помилки мислення, що призводять до неадекватного сприйняття реальності [3].

Результати систематизації когнітивних спотворень як інструментів метакогнітивної війни, відо-

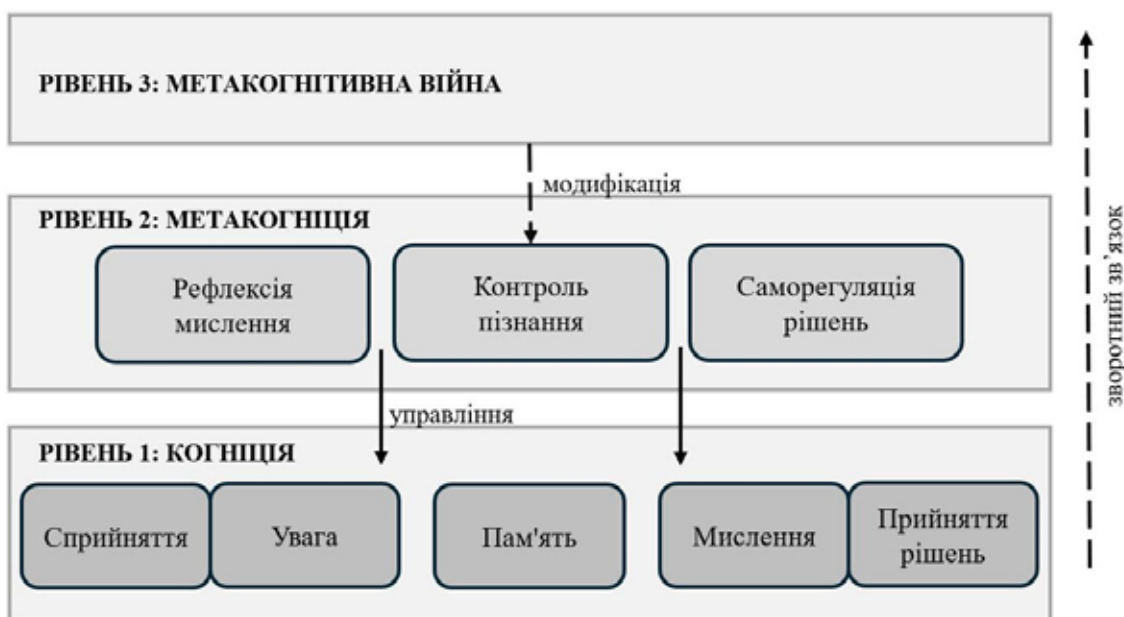


Рис. 1. Метакогнітивна війна, метакогніція, когніція: концептуальна модель взаємозв'язку

бражено на рис 2. У цій логіці мозок розглядається одночасно і як мішень, і як ресурс, оскільки зовнішній вплив прагне використати природні обмеження людської психіки для запуску типових помилок мислення. Рисунок 2 демонструє, що такі спотворення формують «коридор» сприйняття та оцінювання подій, у межах якого людина швидше схильна реагувати шаблонно, спрощено і поляризовано. У продовження розгляду системи когнітивних спотворень особливе значення має конкретизація психологічних

механізмів, через які метакогнітивний вплив стає ефективним. Оскільки метакогнітивна війна спрямована не лише на зміст повідомлень, а на регулятивні процедури мислення, необхідним кроком стало виокремлення типових «точок входу» метакогнітивного впливу. Таблиця 1 відображає метакогнітивний вплив як прикладний інструментарій метакогнітивної війни, узгоджений із логікою, відображеною на рис. 2.

Таблиця 1 відображає один із ключових результатів дослідження – перехід від загального опису мета-

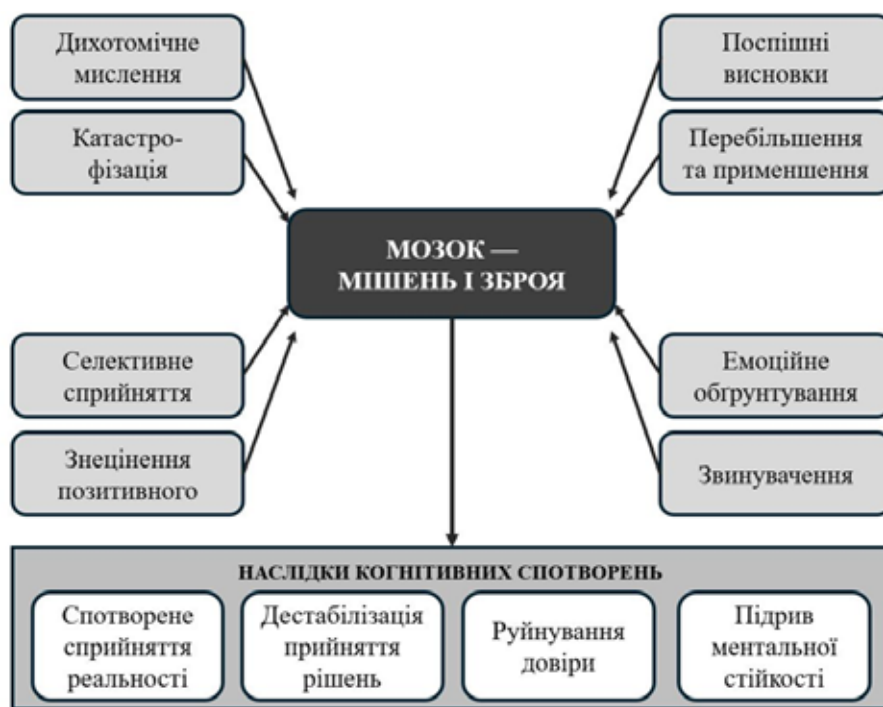


Рис. 2. Когнітивні спотворення як інструменти метакогнітивної війни

Таблиця 1

**Розширений аналіз когнітивних спотворень в інструментарії метакогнітивної війни**

№	Когнітивне спотворення	Механізм дії у метакогнітивній війні	Наслідки для когнітивної безпеки
1	Дихотомічне мислення	Зведення складної реальності до схеми «свій/чужий», «перемога/поразка»; полегшення маніпулятивної мобілізації	Різне зниження здатності до нюансового аналізу; поляризація суспільства
2	Катастрофізація	Зміщення фокуса на сценарії найгіршого розвитку подій; перетворення тривоги на базовий емоційний фон	Блокування раціонального зважування ризиків та альтернатив
3	Селективне сприйняття	Підтримка упередженості підтвердження: з інформаційного потоку «випадає» те, що не відповідає попередній установці	Підсилення лише «зручних» фрагментів інформації; викривлення картини подій
4	Знецінення позитивного	Руйнування здатності помічати реальні ознаки стабільності або успіху	Створення відчуття безвиході навіть за наявності підстав для оптимізму
5	Поспішні висновки	Зменшення потреби у перевірці джерел і контексту; прискорення ухвалення рішень без достатнього обґрунтування	Зростання кількості помилкових суджень; зниження критичності
6	Перебільшення / применшення	Зміна пропорцій значущості подій: другорядне стає «фатальним», важливе – «дрібноцею»	Дезорієнтація в пріоритетах; хибний розподіл ресурсів уваги
7	Емоційне обґрунтування	Підміна доказовості переживанням: якщо «страшно» або «обурливо», це сприймається як достатня підстава для висновку	Послаблення аналітичного мислення; домінування афективних реакцій
8	Звинувачення	Спрощення причинно-наслідкових зв'язків до пошуку «винного»	Загострення конфліктності; підвищення готовності до радикальних рішень

когнітивного впливу до структурованого переліку конкретних психологічних механізмів, які можуть бути використані для порушення когнітивної безпеки. Вона виконує подвійну функцію. По-перше, – виступає формалізованим підсумком, який «перекладає» візуальну логіку рис. 2 у текстово-аналітичний формат, придатний для подальшої операціоналізації (зокрема для моніторингу ризиків, освітніх програм і профілактичних інтервенцій). По-друге, – підкреслює центральний висновок дослідження: у метакогнітивній війні вразливість формується не стільки нестачею інформації, скільки системним збоєм у механізмах її оцінювання та самоконтролю, а когнітивні спотворення є найбільш типовими «вузлами», через які цей збій може бути індукований і масштабований.

Переходячи до наступної частини результатів дослідження, звертаємо увагу, насамперед на побудову моделі когнітивної стійкості до метакогнітивного впливу (рис. 3).

Модель демонструє зв'язок між зовнішніми загрозами та внутрішнім захистом і пояснює, завдяки чому можливе зниження ефективності маніпулятивних технологій. На рівні вхідного контуру розміщено загрози як зовнішній вплив, що ініціює

когнітивний тиск. Відповіддю на цей тиск у моделі виступає рівень когнітивної стійкості, де ключовими компонентами визначено метакогнітивну компетентність, рефлексію та самоконтроль, а також усвідомлення загроз. Саме цей рівень є центральним, оскільки він відповідає за здатність людини не просто отримувати інформацію, а контролювати власні когнітивні реакції на неї: зупиняти автоматичні висновки, відкладати рішення, перевіряти джерела, помічати емоційні «гачки», які запускають спотворення. Далі модель конкретизує рівень захисних факторів як практичний інструментарій стійкості. Критичне мислення забезпечує здатність ставити питання до аргументів і перевіряти логіку тверджень, медіаграмотність допомагає орієнтуватися у типах джерел, форматах маніпуляцій та механіках поширення контенту, а цифрова гігієна описує поведінкові практики, що знижують ризики впливу, зокрема керування інформаційним середовищем, налаштування приватності, обмеження токсичного потоку та контроль «інформаційної дієти». Згідно з формою викладення матеріалу необхідно структурувати не лише механізми ураження (див. Табл. 1), а й логіку протидії метакогнітивному впливу у вигляді цілісної моделі когнітивної стій-

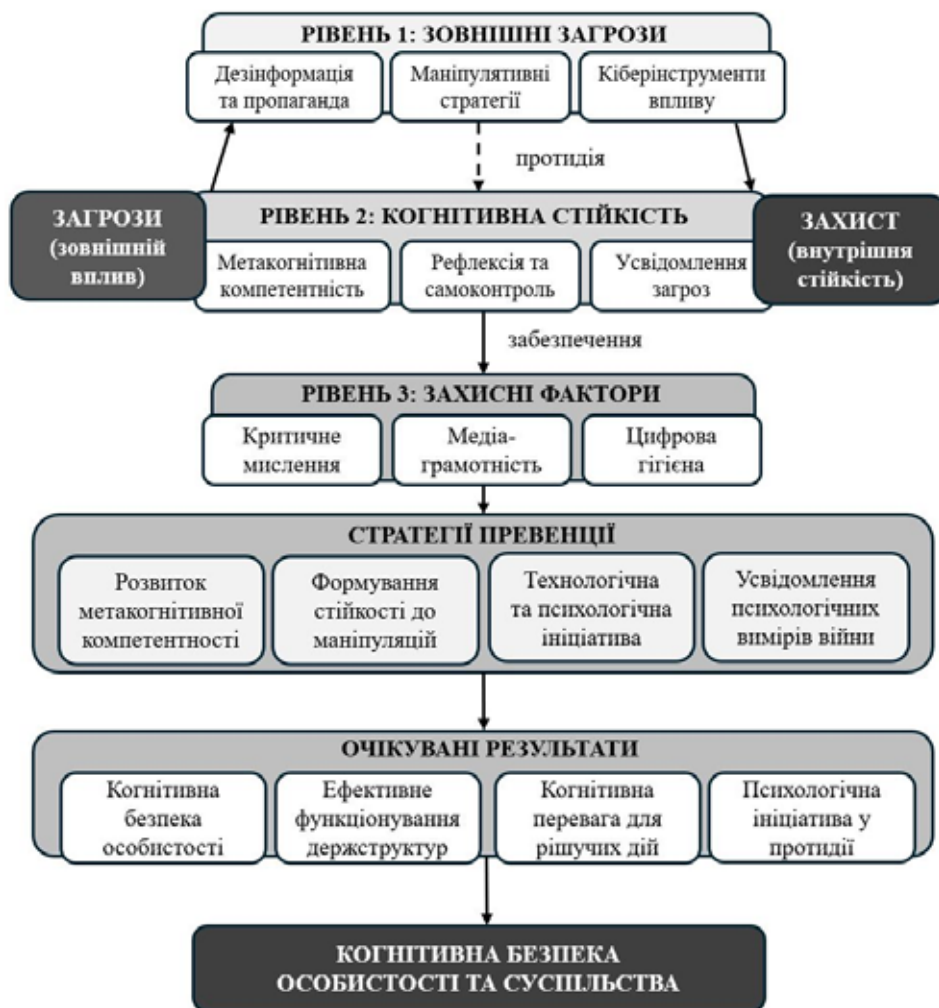


Рис. 3. Модель когнітивної стійкості до метакогнітивного впливу

кості. В умовах всеохопного кіберсередовища, де інформаційний тиск, дезінформація, маніпулятивні нарративи та інструменти ШІ здатні масштабувати вплив на масовому й індивідуальному рівнях, необхідно описати, яким чином формується «внутрішній захист» суб'єкта та які компоненти забезпечують перехід від реактивних відповідей до превенції. Саме для цього наведена Таблиця 2, яка конкретизує модель когнітивної стійкості до метакогнітивного впливу та узгоджується з логікою, відображеною на рис. 3. Таблиця відображає результат концептуального моделювання, у якому протидію метакогнітивній війні подано як багаторівневу систему: від зовнішніх загроз до внутрішніх компетентностей та очікуваних ефектів. Формат таблиці дозволяє перевести схему рис. 3 в аналітичну структуру, придатну для інтерпретації, порівняння та подальшої операціоналізації. У таблиці кожен рівень моделі розкривається через два ключові параметри: перелік основних компонентів (що саме формує цей рівень) та очікувані результати/функцію (яку роль він виконує у системі стійкості).

Таблиця 2 відображає результат концептуального моделювання, у якому протидію метакогнітивній війні подано як багаторівневу систему: від зовнішніх загроз до внутрішніх компетентностей та очікуваних ефектів. Формат таблиці дозволяє перевести схему рис. 3 в аналітичну структуру, придатну для інтерпретації, порівняння та подальшої операціоналізації. Таблиця 2 виконує принципово важливу роль: вона демонструє, що когнітивна стійкість розглядається як системна відповідь на загрозу, а не як набір фрагментарних заходів. Якщо Таблиця 1 описує «інструменти ураження» на рівні когнітивних спотворень, то Таблиця 2 закладає рамку «архітектури захисту», в якій зовнішній тиск є лише входом у систему, а подальші рівні (деталізовані в моделі рис. 3) мають забезпечувати перехід до внутрішньої стійкості, захисних факторів і превентивних стратегій. Таким чином, Таблиця 2 підсилює головний підсумок дослідження: ефективна протидія метакогнітивній війні починається з ідентифікації загроз як системного вхідного контуру та потребує подальшого розгортання механізмів стійкості, а не

Таблиця 2

**Розширений аналіз моделі когнітивної стійкості до метакогнітивного впливу**

№	Рівень моделі	Ключові компоненти	Очікувані результати / функція
1	Зовнішні загрози (вхідний контур)	Інформаційний тиск – Дезінформація та маніпулятивні нарративи – Когнітивні операції з використанням ШІ та великих даних – Кіберсередовище як підсилювач впливу	Ініціювання когнітивного тиску на індивідуальному та масовому рівнях
2	Когнітивна стійкість (ядро захисту)	– Метакогнітивна компетентність – Рефлексія та самоконтроль мислення – Усвідомлення загроз метакогнітивної війни	Здатність контролювати власні когнітивні реакції; зупиняти автоматичні висновки; перевіряти джерела
3	Захисні фактори (інструментарій)	– Критичне мислення – Медіаграмотність – Цифрова гігієна	Орієнтування у типах джерел, розпізнавання маніпуляцій, керування інформаційним середовищем
4	Стратегії превенції	– Розвиток метакогнітивної компетентності як довгострокового ресурсу – Формування стійкості через тренування розпізнавання когнітивних пасток – Підтримка технологічних та психологічних ініціатив протидії – Підвищення усвідомлення психологічних вимірів війни	Перехід від реактивного «гасіння пожеж» до проактивного управління інформаційною стійкістю
5	Очікувані ефекти: індивідуальний рівень	– Підвищення когнітивної безпеки особистості – Зменшення вразливості до інформаційного тиску – Зростання психологічної витривалості	Стійкість до маніпуляцій на рівні окремої людини
6	Очікувані ефекти: інституційний рівень	– Ефективне функціонування державних структур – Зниження ризиків панічних управлінських рішень – Краща якість комунікації	Стабільність та раціональність прийняття рішень на рівні організацій
7	Очікувані ефекти: суспільний рівень	– Когнітивна перевага для рішучих дій – Психологічна ініціатива у протидії – Суспільна згуртованість	Когнітивна безпека особистості та суспільства як стратегічна мета

лише ситуативного реагування на окремі інформаційні атаки. На основі цих факторів у моделі сформульовано стратегії превенції, які мають системний характер і виходять за межі одноразових реакцій на окремі інформаційні атаки. Йдеться про розвиток метакогнітивної компетентності як довгострокового ресурсу, формування стійкості до маніпуляцій через тренування розпізнавання когнітивних пасток, підтримку технологічних і психологічних ініціатив протидії, а також підвищення усвідомлення психологічних вимірів війни як умови готовності суспільства до тривалого протистояння. Завершальним результатом, відображеним у нижній частині рис.3, є визначення очікуваних ефектів реалізації запропонованої моделі. На індивідуальному рівні це означає підвищення когнітивної безпеки особистості, зменшення вразливості до інформаційного тиску та зростання психологічної витривалості. На інституційному рівні очікується більш ефективне функціонування державних структур завдяки зниженню ризиків панічних або хаотичних управлінських рішень та кращій якості комунікації. На рівні суспільної динаміки модель передбачає формування когнітивної переваги для рішучих дій, тобто здатності швидко й адекватно реагувати без втрати критичності, а також зміцнення психологічної ініціативи у протидії, коли суспільство переходить від реактивного «гасіння пожеж» до проактивного управління інформаційною стійкістю. Інтегральним підсумком є досягнення когнітивної безпеки особистості та суспільства як стратегічної мети.

**Висновки.** Наразі людство знаходиться у фазі турбулентності, де особливого значення набуває стан інформаційного суспільства, де фізичний, цифровий і ментальний виміри людського існування зливаються в єдину мережеву екосистему, а здатність розв'язувати складні проблеми дедалі більше залежить від того, як інформація подається, інтерпретується, перевіряється та застосовується в процесі ухвалення рішень. У цих умовах зростає значення врахування когнітивних можливостей і обмежень людини, її вразливостей до маніпуляцій та різноманітності суб'єктів, що беруть участь у регулятивних і безпекових практиках. Метакогнітивна війна в сучасних турбулентних умовах постає як специфічний вимір гібридного протистояння, спрямований не лише на поширення інформації чи

дезінформації, а передусім на модифікацію процесів мислення, рефлексії та самоконтролю. Її відмінність полягає в тому, що мішенню стає «керівний контур» мислення – здатність людини відстежувати власні помилки, зупиняти автоматичні судження, критично оцінювати джерела та зберігати керованість рішень у ситуаціях невизначеності й інформаційного перевантаження. З безпекової точки зору ключовими викликами метакогнітивної війни є забезпечення когнітивної безпеки особистості, підтримка ефективного функціонування державних структур та формування когнітивної переваги для рішучих дій. Ці завдання мають системний характер, оскільки порушення когнітивної стійкості на індивідуальному рівні масштабуються до рівня інституційної довіри, якості управлінських рішень і суспільної згуртованості. Кіберсвіт, будучи повсюдним середовищем сучасного життя, виступає одночасно інструментом розвитку і фактором ризику: майже жодне рішення чи дія не здійснюється без цифрових засобів, а отже когнітивні процеси людини дедалі тісніше «зшиті» з технічними системами. Це означає, що наслідки метакогнітивного впливу проявляються подвійно: психологічно – через тривогу, поляризацію, виснаження та зниження здатності до самоконтролю; технічно – через людські помилки, що впливають на роботу систем, мереж і процедур. Загрози метакогнітивної війни посилюватимуться разом із розвитком нових технологій, зокрема інструментів штучного інтелекту, аналітики великих даних і складних інформаційних платформ, здатних масштабувати вплив на масову та таргетовану аудиторію. Тому критично важливими стають раннє передбачення технологічних ризиків, міждисциплінарне вивчення когнітивної/метакогнітивної війни та своєчасне формування превентивних підходів, а не лише реактивне «гасіння» окремих інформаційних атак. Усвідомлення психологічних вимірів метакогнітивної війни дає змогу вийти за межі реактивної позиції та перейти до здобуття технологічної й психологічної ініціативи в протидії загрозам. Це передбачає розвиток метакогнітивної компетентності, критичного мислення, медіаграмотності та цифрової гігієни як базових умов підвищення когнітивної стійкості, що в підсумку виступає передумовою когнітивної безпеки особистості та суспільства в умовах глобальної турбулентності й цифрової взаємозалежності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Савченко С. Особливості процесу соціалізації особистості в умовах гібридної війни на Донбасі. *Освітлогія*. 2017. Вип. 6. С. 86-91. DOI: <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2017.6.8691>.
2. Семенюк Н. Когнітивна війна в сучасній архітектурі гібридної війни. *Military Science Journal*. 2024. Т. 2. № 3. С. 99–107. DOI: <https://doi.org/10.62524/msj.2024.2.3.08>.
3. Скрипник Г. Що таке когнітивні спотворення і як вони впливають на самооцінку? Mentalzon. URL: <https://mentalzon.com/uk/post/%202568/що-таке-когнітивні-спотворення-і-як-вони-впливають-на-самооцінку> (дата звернення: 11.03.2026).
4. Cho H., Cannon J., Lopez R., Li W. Social media literacy: a conceptual framework. *New Media & Society*. 2024. Vol. 26. № 2. Pp. 941–960. DOI: <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>.
5. Danet D. Cognitive security: facing cognitive operations in hybrid warfare. *Proceedings of the 22nd European Conference on Cyber Warfare and Security*. 2023. Vol. 22. Issue 1. Pp. 161–168. DOI: <https://doi.org/10.34190/eccws.22.1.1442>.
6. Danyk Y., Briggs C. Modern cognitive operations and hybrid warfare. *Journal of Strategic Security*. 2023. Vol. 16. № 1. Pp. 35–50. DOI: <https://doi.org/10.5038/1944-0472.16.1.2032>.
7. Deppe J., Schaal G. Cognitive warfare: a conceptual analysis of the NATO ACT cognitive warfare exploratory concept. *Frontiers in Big Data*. 2024. Vol. 7. 1452129. DOI: <https://doi.org/10.3389/fdata.2024.1452129>.

8. Miller S. Cognitive warfare: an ethical analysis. *Ethics and Information Technology*. 2023. Vol. 25 (46). Pp. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10676-023-09717-7>.

9. Paziuk Y., Telychko K., Aristova M., Boichenko R. Decoding manipulative narratives in cognitive warfare: a case study of the Russia-Ukraine conflict. *Frontiers in Artificial Intelligence*. 2025. Vol. 8. 1566022. DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2025.1566022>.

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Пилипенко К. В.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри «Психологія»**Національного університету «Запорізька політехніка»**ORCID: 0000-0001-8325-3086*

## ОДЯГ ЯК БАГАТОВИМІРНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

### CLOTHING AS A MULTIDIMENSIONAL PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз одягу як багатовимірного психологічного феномену, що функціонує на тілесному, когнітивному, емоційному та соціально-комунікативному рівнях. Обґрунтовано, що одяг виходить за межі утилітарної функції та постає як значущий ресурс самосприйняття, самопрезентації й соціальної взаємодії. Він розглядається як специфічна форма матеріалізованого досвіду, що відображає когнітивні схеми, емоційні стани та соціальні установки особистості, а також виконує функцію кодування соціально значущої інформації. Узагальнено основні теоретичні підходи до вивчення психології одягу, зокрема соціально-психологічний, когнітивний і тілесно-орієнтований, що дозволяє інтегрувати різні наукові перспективи у цілісну концептуалізацію феномену. Висвітлено вплив символічних значень одягу на когнітивні процеси, увагу, інтерпретацію інформації та поведінкові стратегії особистості. Показано, що одяг інтегрований у структуру Я-образу, впливає на самооцінку, рівень самоприйняття та суб'єктивне благополуччя. Проаналізовано роль одягу у формуванні першого враження, соціальної ідентифікації, регуляції міжособистісної взаємодії та відтворенні соціальних ієрархій. Визначено вплив соціокультурного та професійного середовища на вибір одягу та пов'язані психологічні стани. Особливу увагу приділено сучасному українському контексту, у якому одяг набуває значення маркера ідентичності, засобу психологічної стійкості та символу культурної приналежності. Окреслено особливе значення адаптивного одягу як інструменту психологічної підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції.

**Ключові слова:** одяг, психологія одягу, ідентичність, самопрезентація, соціальна взаємодія, адаптація, когнітивні процеси, Я-образ.

The article presents a comprehensive theoretical analysis of clothing as a multidimensional psychological phenomenon functioning at bodily, cognitive, emotional, and socio-communicative levels. Clothing is conceptualized as extending beyond its utilitarian function and serving as a significant resource for self-perception, self-presentation, and social interaction. It is examined as a form of materialized experience that reflects cognitive schemas, emotional states, and social attitudes, while also functioning as a means of encoding socially meaningful information. The study integrates key theoretical approaches to the psychology of clothing, including socio-psychological, cognitive, and embodied perspectives, providing a holistic understanding of its nature. Particular attention is given to the influence of symbolic meanings of clothing on cognitive processes, attention, interpretation, and behavioral strategies. Clothing is shown to be embedded in the self-concept, influencing self-esteem, self-acceptance, and subjective well-being. The article analyzes the role of clothing in shaping first impressions, social identification, regulation of interpersonal interaction, and reproduction of social hierarchies. The impact of sociocultural and professional contexts on clothing choices and related psychological states is also examined. Special emphasis is placed on the contemporary Ukrainian context, where clothing functions as a marker of identity, a means of psychological resilience, and a symbol of cultural belonging. The importance of adaptive clothing as a tool for psychological support, social adaptation, and reintegration is highlighted.

**Key words:** clothing, clothing psychology, identity, self-presentation, social interaction, adaptation, cognition, self-concept.

**Постановка проблеми.** У сучасній психологічній науці спостерігається посилення інтересу до одягу як складного багатовимірного феномену, що поєднує тілесні, когнітивні, емоційні та соціально-комунікативні аспекти функціонування особистості. Його значення виходить за межі лише утилітарної функції та набуває статусу психологічного ресурсу, включеного у процеси самосприйняття, самопрезентації та соціальної взаємодії. Актуалізація інтересу до психологічних аспектів одягу зумовлена низкою чинників. Зокрема, процеси глобалізації та інтенсивний розвиток індустрії моди трансформують одяг у вагомий інструмент самопрезентації та соціальної комунікації тощо.

На теренах України посилюється значення етнопсихологічних чинників, у межах яких національний одяг постає важливим маркером самоідентифікації та засобом консолідації суспільства. Умови повномасштабної війни додатково актуалізували його функцію як символу стійкості, колективної єдності та культурної належності.

Крім того, виникла гостра потреба у дослідженні психологічних аспектів адаптивного одягу. Адже адаптивний одяг розглядається не лише як засіб фізичної реабілітації осіб з інвалідністю (здебільшого військових), але й як чинник їхньої психологічної адаптації та реінтеграції. Слід наголосити, що в Україні розвиток адаптивного одягу перетворився на потужний волонтерський та бізнес-рух,



який став відповіддю на виклики повномасштабної війни. Сьогодні цією справою займаються як великі бренди (YARMICH, Wheelny, All Inclusive, Freedom Fit та ін.), так і локальні громадські й волонтерські ініціативи («Швейна рота» [12] та ін.). Міждисциплінарний характер дослідження даного феномену дозволяє інтегрувати когнітивні, соціокультурні та феноменологічні підходи, що знайшли відображення у працях таких науковців, як: Г. Адам, А. Галінські, К. Джонсон, Дж. Ентвістл, С. Кайзер, К. Кисельова, Л. Козловська, С. Кулешова, С. Леннон, Є. Потапчук, О. Скалацька, В. Хабайлюк та ін.

Разом з тим у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці бракує комплексних теоретичних узагальнень, що інтегрували б різні підходи до вивчення цього феномену в єдину концептуальну модель.

**Метою роботи** є комплексний теоретичний аналіз одягу як багатовимірного психологічного феномену.

**Виклад основного матеріалу.** У межах психологічного підходу одяг розглядається як специфічна форма матеріалізованого досвіду, що відображає когнітивні схеми, емоційні стани та соціальні установки особистості. Він виступає засобом кодування інформації про індивіда, забезпечуючи трансляцію соціально значущих характеристик. Багатовимірність цього феномену зумовлена одночасним функціонуванням одягу на тілесному, психічному та соціальному рівнях. Тілесний вимір одягу пов'язаний із безпосереднім фізичним контактом між тканиною та шкірою людини, що породжує соматосенсорні відчуття, які впливають на загальний рівень психофізичного комфорту. Когнітивний вимір охоплює процеси сприйняття, категоризації та інтерпретації одягу як носія значень. Емоційний вимір пов'язаний із суб'єктивними переживаннями, що виникають у зв'язку з вибором, носінням або оцінкою одягу. Соціально-комунікативний вимір реалізується через систему символічних значень, що регулюють міжособистісну взаємодію. Психологічний аналіз одягу передбачає вивчення його як елемента поведінки, що включений у систему саморегуляції, ідентифікації та міжособистісної комунікації. У цьому контексті одяг функціонує як інструмент, через який здійснюється взаємодія внутрішніх психічних процесів, станів, властивостей та зовнішнього середовища. Такий підхід дозволяє розглядати одяг як активний чинник психічного функціонування особистості. Важливим аспектом психологічного аналізу одягу є його включеність у структуру Я-образу особистості. Вибір одягу відображає уявлення людини про себе, її ціннісні орієнтації, самооцінку та рівень самоприйняття. Дослідження засвідчують, що невідповідність між бажаним стилем одягу та реальними можливостями його реалізації може слугувати джерелом психологічного дискомфорту та знижувати рівень суб'єктивного благополуччя [5].

У зарубіжній науці сформувався кілька провідних теоретичних підходів до вивчення психології одягу. Соціально-психологічний підхід, представле-

ний працями С. Кайзер, розглядає одяг як соціально зумовлену систему значень, що формує структуру взаємодії та ідентичності [3]. Згідно з цим підходом, значення одягу не є іманентними, а формуються у процесі соціальної взаємодії та культурного творення смислів.

Підхід Дж. Ентвістл акцентує увагу на тілесно вкоріненому характері практики одягання. Автор стверджує, що одяг є невіддільним від тіла і що розуміння моди та одягу неможливе поза тілесним досвідом [2]. Цей підхід перегукується з концепцією «звичного тіла» П. Бурдьє та феноменологією М. Мерло-Понті, відповідно до якої тіло є первинним медіумом буття-у-світі.

Когнітивний підхід, представлений дослідженнями Г. Адам і А. Галінські, доводить, що символічне значення одягу безпосередньо впливає на когнітивні процеси та поведінкові стратегії. Автори ввели поняття «когнітивні ефекти одягу» або «одягнене пізнання» (encllothed cognition) для позначення системного впливу одягу на психологічні процеси через поєднання фізичного досвіду його носіння та символічного значення, що з ним асоціюється [1].

У соціально-психологічному вимірі К. Джонсон і С. Леннон аналізують взаємозв'язок зовнішнього вигляду та соціальної влади, показуючи, що одяг є інструментом конструювання та легітимації соціальних ієрархій [4].

М. Барнард, у свою чергу, розглядає моду як форму комунікації, що функціонує через складну систему знаків і кодів [6].

У вітчизняній науці психологічні аспекти одягу вивчають В. Хабайлюк, Л. Козловська, Є. Потапчук, О. Скалацька, К. Кисельова, С. Кулешова та ін.

Важливим внеском у вітчизняну науку є дослідження О. В. Скалацької, яка здійснила соціально-філософський аналіз семантики одягу. Авторка, спираючись на концепцію Ю. Г. Легенького, розглядає одяг як «соціальне тіло людини, яке репрезентує його світ культури», та як «соціальний механізм» із цілісною семантичною системою. Аналізуючи підходи Р. Барта до семіотики одягу, дослідниця показує, що з часом психологічні та антропологічні значення кольору відходять на другий план, поступаючись соціальним. У сучасних соціально-політичних умовах семантика одягу ускладнюється: значення, закладені в ньому, стають більш змінними та залежать від конкретного контексту [9].

К.О. Кисельова досліджує формотворення одягу крізь призму психології сприйняття, пропонуючи класифікацію психотипів особистості та відповідних їм преференцій щодо одягу. Авторка виділяє чотири основні типи сприйняття: синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний та емоційний. Люди синтетичного типу більше орієнтуються на загальне враження та смислове наповнення одягу, аналітичного типу звертають увагу на якість і спосіб виконання, аналітико-синтетичного типу прагнуть узгодженості стилю, форми й декору, а емоційного типу віддають перевагу яскравості та виразності.

Така класифікація має практичне значення, оскільки допомагає дизайнерам і психологам краще врахувати індивідуальні особливості людини під час створення її образу [10].

Таким чином, одяг постає як інтегративний об'єкт, що досліджується у межах різних теоретичних парадигм. Синтез цих підходів дозволяє сформувати цілісне уявлення про психологічну природу одягу як багатовимірного феномену.

З позицій когнітивної науки одяг розглядається як фактор, що впливає на обробку інформації, увагу та прийняття рішень. Дослідження Г. Адам та А. Галінські переконливо продемонстрували, що символічні значення, асоційовані з одягом, інтегруються у когнітивні схеми та модифікують поведінкові стратегії. У серії експериментів вчені встановили, що учасники, які вдягали лабораторний халат і вважали його «лікарським», демонстрували вищий рівень уваги та меншу кількість помилок, ніж ті, хто вдягав аналогічний халат, але асоціював його з «малярним». Цей ефект був зумовлений не самим одягом, а символічним значенням, яке йому приписувалося [1].

На нейропсихологічному рівні вплив одягу пов'язаний із взаємодією сенсорних систем і структур, що забезпечують емоційну регуляцію та контроль поведінки. Соматосенсорні стимули, які виникають під час контакту з тканиною, активують зони соматосенсорної кори й можуть впливати на рівень збудження нервової системи [11].

Крім того, у процесі обумовленого навчання окремі характеристики одягу, зокрема колір, фактура чи пов'язані асоціації, можуть автоматично викликати певні емоційні стани. Підхід втіленого пізнання, що розвивається у межах когнітивної науки та нейронауки, підкреслює первинну роль тілесного досвіду у формуванні психічних процесів. Згідно з цим підходом, тіло є не пасивним носієм розуму, а активним учасником пізнавальних процесів. Одяг у цьому контексті виступає як розширення тіла, тобто артефакт, що модифікує тілесний досвід і тим самим впливає на когнітивне та емоційне функціонування [5].

Це відкриває нові перспективи для розуміння того, чому вибір одягу має таке суттєве значення для психологічного самопочуття та продуктивності особистості. Важливим аспектом когнітивної психології одягу є вплив схем самосприйняття на його вибір. Люди з позитивним образом тіла та високою самооцінкою зазвичай підходять до вибору одягу більш вільно й різноманітно, тоді як особи з негативним образом тіла або низькою самооцінкою частіше уникають тих видів одягу, які пов'язані з небажаними уявленнями про себе [11].

Когнітивні дослідження також описують так званий «ефект перетворення» через одяг: зміна стилю може тимчасово впливати на когнітивні установки та способи самопрезентації особистості. Цей ефект простежується, зокрема, у дослідженнях акторської майстерності та рольових ігор, де костюм слугує засобом входження в образ [10]. Водночас його значення не обмежується театральною сферою, адже він пов'язаний із можливістю свідомо впливати

на власний психологічний стан через вибір одягу в повсякденному житті.

У соціальному контексті одяг виконує функцію регуляції взаємодії між людьми та є одним із головних чинників формування першого враження. Дослідження в галузі соціальної психології свідчать, що зовнішній вигляд є першим і найдоступнішим джерелом інформації про незнайому людину, яке визначає початкову атрибуцію рис, очікування щодо поведінки та загальне ставлення [4; 8]. Такі судження формуються блискавично швидко та виявляються надзвичайно стійкими.

Слід констатувати, що одяг відіграє ключову роль у процесах соціальної стратифікації. Він відображає і водночас відтворює статусні відмінності, маркуючи приналежність до певного соціального класу, професійної групи або субкультури. Дослідники звертають увагу на те, що одяг може слугувати інструментом маніфестації власної ідентичності, а також засобом, що дозволяє дистанціюватися, приховувати або симулювати певний соціальний статус [4].

Демонстративне споживання, описане Т. Вебленом ще на початку ХХ ст., залишається актуальним механізмом соціальної диференціації через одяг і в сучасних суспільствах. У контексті соціальної психології важливим є поняття «управління враженнями» (impression management), введене І. Гоффманом. Одяг є одним із головних інструментів цього управління: людина свідомо або несвідомо підбирає одяг залежно від ситуації та бажаного враження, яке хоче справити на оточуючих [8]. Цей процес відбувається у контексті соціальних очікувань і норм, що регулюють відповідність одягу конкретній ситуації у вигляді dress code.

Особливої уваги заслуговує роль одягу у процесах групової ідентифікації. У субкультурах одяг виступає головним маркером групової приналежності, що відмежовує «своїх» від «чужих» і забезпечує внутрішньогрупову солідарність. Цей механізм добре відомий у контексті молодіжних субкультур (панки, скінхеде, готи тощо), але не менш виразно він проявляється у професійних, релігійних та інших соціальних групах. Уніформа, зокрема, є потужним інструментом формування групової ідентичності та регуляції рольової поведінки [10].

Соціально-психологічний аналіз одягу дозволяє розглядати його як елемент соціального конструювання реальності. Через одяг відтворюються і підтримуються соціальні норми, рольові очікування та ієрархічні відносини. Водночас одяг може слугувати засобом соціального спротиву та символічного протесту, коли свідоме порушення норм одягання стає формою вираження незгоди з домінуючими соціальними структурами. Таким чином, одяг є ареною боротьби за символічний капітал і простором конструювання соціальних смислів.

Гендерний вимір одягу є ще одним важливим аспектом його соціально-психологічного аналізу. Одяг традиційно слугував одним із головних маркерів гендерної ідентичності та відображав панівні гендерні норми епохи. Дослідження показують,

що гендерні норми одягання є одними з найбільш стійких соціальних норм, порушення яких викликає гострі соціальні реакції [4]. Водночас сучасні трансформації гендерних норм знаходять свій вираз у явищах гендерно-нейтральної моди та свідомого руйнування традиційних гендерних кодів в одязі, що свідчить про динамічний характер соціально-психологічного значення одягу і його тісний зв'язок із суспільними змінами. Ці процеси є значущим об'єктом для психологічного дослідження, оскільки відображають зміни у соціальних уявленнях про ідентичність, норму та допустимість самовираження.

Суттєвим напрямом досліджень є вивчення впливу соціального і професійного середовища на вибір одягу та психологічний стан особистості. Козловська Л. та Потапчук Є. встановили, що розбіжність між особистим стилем та вимогами соціального або професійного оточення призводить до конфлікту ідентичності, зниження самооцінки та навіть погіршення якості сну. При цьому вплив соціального середовища, культурних норм і професійних стандартів на вибір одягу залежить від сфери діяльності. У консервативних галузях переважає формальний стиль (костюми, піджаки), де важлива відповідність нормам і професійний вигляд, а будь-які відхилення сприймаються як недоречні. Натомість у творчих сферах одяг є більш експериментальним і дає ширші можливості для самовираження через нестандартні кольори, форми та матеріали [8].

Окремим перспективним напрямом є психофізіологія одягу. Це міждисциплінарна галузь, що вивчає взаємозв'язок психічних процесів, фізіологічних реакцій організму та параметрів одягу. Дослідження С. Кулешової та В. Ортинського показують, що одяг виступає утилітарним об'єктом, а також інструментом формування невербальної ідентичності та пси-

хологічної підтримки, особливо для осіб з особливими потребами або в умовах реабілітації [11, с. 515]. Автори пропонують застосувати концептуальну модель FEA (Functional, Expressive, Aesthetic), яка була започаткована Lamb and Kallal (1992), з метою глибшого розуміння розробниками складної взаємодії між властивостями продукту та мотивами споживачів, що впливають на вибір одягу, для розробки адаптивного одягу в умовах війни в Україні, що дозволить дизайнерам комплексно вирішувати проблеми інклюзивності, забезпечуючи ветеранам та цивільним із пораненнями гідність і комфорт. Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що одяг є значущим багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює тілесний, когнітивний, емоційний та соціальний рівні функціонування особистості. Одяг постає як багатовимірний психологічний феномен, що пов'язаний з когнітивними, емоційними та соціально-психологічними явищами. Він інтегрований у структуру Я-образу та виконує функції самопрезентації, саморегуляції й конструювання ідентичності. Символічні значення одягу здатні модифікувати когнітивні процеси й поведінкові стратегії. У соціальному вимірі одяг є інструментом формування першого враження, регуляції міжособистісної взаємодії та відтворення соціальних ієрархій. Вибір одягу зумовлюється соціокультурними та професійними нормами і варіюється від формалізованих до експресивних моделей. У сучасному українському соціокультурному контексті одяг набуває розширеного функціонального значення, виступаючи маркером соціальної та особистісної ідентичності, чинником психологічної стійкості, інструментом суспільної консолідації та ресурсом адаптації особистості, зокрема у площині розвитку адаптивного одягу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Adam H., Galinsky A. Enclothed cognition. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2012. Vol. 48. No. 4. P. 918–925. DOI: 10.1016/j.jesp.2012.02.008.
2. Entwistle J. *The Fashioned Body: Fashion, Dress and Modern Social Theory*. Cambridge: Polity Press, 2000. 256 p.
3. Kaiser S. *The Social Psychology of Clothing*. New York: Fairchild Publications, 2012. 418 p.
4. Johnson K., Lennon S. *Appearance and Power*. Oxford: Berg, 2010. 248 p.
5. Kwon Y. The influence of appropriateness of dress on self-perception. *Clothing and Textiles Research Journal*. 1994. Vol. 12. No. 3. P. 33–39. DOI: 10.1177/0887302X9401200304.
6. Barnard M. *Fashion as Communication*. London: Routledge, 2002. 202 p.
7. Хабайлюк В. В. Мода і стиль як засіб комунікації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2025. № 1. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-10>.
8. Козловська Л., Потапчук Є. Психологічний вплив соціального оточення на вибір одягу в залежності від професійної діяльності. *Науковий журнал «Психологічні траєктології»*. 2024. № 2. С. 104–111. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-10>.
9. Скалацька О. В. Соціально-філософський аналіз семантики модного одягу. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2016. Вип. 46 (Ч. II). С. 231–239. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.58747>.
10. Кисельова К. О. Формотворення одягу з урахуванням психології сприйняття. *Деміурґ: ідеї, технології, перспективи дизайну*. 2018. № 2. С. 95–101. DOI: 10.31866/2617-7951.2.2018.154786.
11. Кулешова С., Ортинський В. Психофізіологічні аспекти дизайн-проекткування швейних виробів. *Вісник Хмельницького національного університету. Технічні науки*. 2026. № 2 (363). С. 515–523. DOI: <https://doi.org/10.31891/2307-5732-2026-363-68>.
12. Швейна рота: офіційний сайт. URL: <https://shveinarota.org> (дата звернення: 21.04.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 25.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

УДК 159.91:159.821.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.3>

**Заушнікова М. Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін  
Державного податкового університету  
ORCID: 0000-0002-9308-3559*

**Берташ М. І.**

*доктор філософії (PhD) у галузі психології,  
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін  
Державного податкового університету  
ORCID: 0000-0002-5554-2531*

**Павлусик І. М.**

*здобувачка вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»  
Державного податкового університету  
ORCID: 0009-0007-2670-1322*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА МОТИВАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND MOTIVATIONAL FEATURES OF NICOTINE DEPENDENCE IN YOUTH STUDENTS

У статті здійснено теоретико-емпіричне дослідження проблеми формування нікотинової залежності у студентському середовищі та визначено психологічні детермінанти й мотиваційні особливості. Зазначено, що актуальність дослідження обумовлена стрімким поширенням тютюнопаління серед молоді та необхідністю пошуку нових підходів до превенції залежної поведінки в умовах сучасних соціально-психологічних викликів. З'ясовано сутність нікотинової залежності як складного соціально-психологічного феномену, що детермінований не лише фізіологічними чинниками, а й соціокультурними установками, груповими цінностями та субкультурною модою.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження, проведеного на базі Державного податкового університету. З використанням валідизованого інструментарію (тест К. Фагерстрема, анкета Хорна, тест «Індекс тяжкості куріння») встановлено, що для більшості студентів характерним є слабкий та середній рівні залежності. Особливу увагу приділено вивченню мотиваційної структури тютюнопаління серед молоді. Виявлено, що провідними мотивами вживання нікотинових продуктів є прагнення до психологічної підтримки в стресових ситуаціях та релаксації. Встановлено, що куріння часто виступає ілюзорною копінг-стратегією, спрямованою на зниження соціальної тривожності та емоційну саморегуляцію.

Доведено наявність гендерних розбіжностей у структурі мотивації: для жінок куріння частіше є засобом емоційного розвантаження, тоді як для чоловіків – атрибутом соціалізації та дозвілля. Уточнено психологічні детермінанти, що підтримують розвиток адикції на етапі юності, коли фізична залежність ще не є домінуючою. Обґрунтовано використання результатів дослідження для розробки диференційованих психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на формування у студентів навичок стресостійкості та свідомої відмови від адиктивних патернів. Зазначено необхідність переходу від загальних заборонних методів до розвитку емоційного інтелекту та валеологічної свідомості особистості.

**Ключові слова:** студентська молодь, нікотинова залежність, адиктивна поведінка, мотиваційні особливості, психологічні детермінанти, теоретико-емпіричне дослідження.

The article carries out a theoretical and empirical study of the problem of nicotine addiction formation in the student environment and identifies psychological determinants and motivational features. It is noted that the relevance of the study is due to the rapid spread of tobacco smoking among young people and the need to find new approaches to the prevention of addictive behavior in the context of modern socio-psychological challenges. The essence of nicotine addiction as a complex socio-psychological phenomenon is clarified, which is determined not only by physiological factors, but also by socio-cultural attitudes, group values, and subcultural fashion. The results of an empirical study conducted at the State Tax University are analyzed. Using validated tools (K. Fagerström test, Horn questionnaire, Smoking Severity Index test), it was established that the majority of students are characterized by weak and medium levels of addiction. Special attention is paid to studying the motivational structure of tobacco smoking among young people. It was found that the leading motives for using nicotine products are the desire for psychological support in stressful situations and relaxation. It was established that smoking often acts as an illusory coping strategy aimed at reducing social anxiety and emotional self-



regulation. The presence of gender differences in the structure of motivation is proven: for women, smoking is more often a means of emotional relief, while for men it is an attribute of socialization and leisure. The psychological determinants that support the development of addiction at the stage of adolescence, when physical dependence is not yet dominant, are specified. The use of the research results for the development of differentiated psychoprophylactic and psychocorrective programs aimed at forming stress resistance skills and conscious rejection of addictive patterns in students is justified. The need to transition from general prohibitive methods to the development of emotional intelligence and valueological consciousness of the individual is noted.

**Key words:** student youth, nicotine addiction, addictive behavior, motivational features, psychological determinants, theoretical and empirical research.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві нікотинова залежність залишається однією з найбільш деструктивних та поширених форм адиктивної поведінки, що становить пряму загрозу національній безпеці через стрімке погіршення показників громадського здоров'я. За офіційною статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, вживання тютюнових продуктів є головною причиною превентивної смертності, виступаючи критичним фактором ризику розвитку захворювань: онкологічних патологій легень, серцево-судинних хвороб, інсультів та хронічних обструктивних захворювань дихальної системи.

Особливою науковою та практичною актуальності ця проблема набуває у контексті дослідження студентської молоді. Період навчання у закладі вищої освіти збігається з етапом юності – сензитивним періодом розвитку, коли завершується формування ієрархії ціннісних орієнтацій та закріплюються стійкі поведінкові паттерни, що визначатимуть стиль життя особистості в майбутньому.

У студентському середовищі нікотинова залежність постає не лише як індивідуальна фізіологічна звичка, а як складний соціально-психологічний феномен, детермінований груповими цінностями й соціокультурними установками. Важливим чинником поширення адиктивної поведінки серед молоді є феномен соціальної атрибуції куріння як елемента субкультурної моди та стилю життя.

Вживання нікотину часто інтегрується в структуру самопрезентації особистості, виконуючи функцію символічного маркера приналежності до певної референтної групи або трансляції ілюзорного статусу «дорослості» та «модерності». Куріння трансформується у специфічний комунікативний ритуал, який сприймається молодим поколінням як засіб полегшення соціальної інтеграції та обов'язковий атрибут неформального спілкування. Така символічна значущість вживання нікотинових продуктів призводить до викривленого сприйняття ризиків: естетика та романтизація образу курця у медіапросторі нівелюють усвідомлення реальної небезпеки для здоров'я молоді. Водночас, специфіка сучасних реалій, що характеризуються високим рівнем емоційної напруги та соціальної невизначеності, спонукає студентів до пошуку засобів адаптації та психологічного розвантаження [3]. У цьому контексті куріння часто помилково сприймається як ефективна копінг-стратегія для «самопомогі», де нікотин виступає швидким, доступним інструментом для подолання тривожності, гніву чи сором'язливості. Проте така форма адаптації створює замкнене коло залежності,

де намагання зняти стрес через куріння з часом призводить до посилення емоційної лабільності та формування симптомів абстиненції, що лише поглиблює дезадаптацію особистості [7].

Попри значну кількість досліджень, психологічні аспекти формування адикції, зокрема вивчення індивідуальних мотивів вживання нікотину та типів поведінки курців у молодіжному середовищі, залишаються недостатньо висвітленими. Існує нагальна потреба у поглибленому аналізі психологічних детермінант нікотинової залежності, що дозволить відійти від загальних заборонних методів на користь розробки науково обґрунтованих психопрофілактичних та корекційних програм. Такі програми мають бути спрямовані на формування свідомої відмови від куріння через зміну поведінкових установок та розвиток навичок психоемоційної саморегуляції студентів.

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

У науковому дискурсі феномен тютюнопаління, нікотинова залежність традиційно інтерпретуються як багатоаспектні детермінанти деформації особистісного розвитку та є предметом дослідження української психологічної та медичної спільнот. Сучасні вітчизняні розвідки спрямовані на вивчення багатфакторної природи адикції, де мотивація виступає ключовим пусковим і підтримуючим механізмом.

Грунтовний аналіз клінічної картини, симптоматики та специфічних форм тютюнової залежності представлений у працях таких дослідників, як Л. С. Апончук [2], І. Я. Криницька [10], В. Ф. Левшин, Т. Я. Шевчук [2], Х. С. Чабан [10]. Питання соціальної обумовленості адиктивної поведінки, зокрема вплив мікросоціального середовища та групової динаміки на формування мотивації до куріння, висвітлено у наукових розвідках О. О. Омельчук, Ю. П. Фурманова.

Окрему увагу науковці приділяють вивченню індивідуально-психологічного профілю осіб, схильних до нікотинової залежності. Зокрема, особистісні характеристики курців стали об'єктом емпіричних досліджень К. І. Дубровінської, В. П. Познякова та інших. Водночас механізми нівелювання негативних наслідків вживання тютюну, обґрунтування шкоди адикції для соматичного стану, а також розробка стратегій і терапевтичних рекомендацій щодо деактуалізації потягу до паління відображені в роботах Т. І. Андрєєвої, С. В. Баранова, А. К. Деміна, Н. М. Харченко та ін.

Значний внесок у дослідження клінічних аспектів та етапів формування нікотинового синдрому зробили І. К. Сосін [8], В. О. Крамченкова. Дослід-

ники акцентують увагу на тому, що тютюнопаління у молодіжному середовищі швидко трансформується з епізодичної поведінки у психофізичну залежність, де фізіологічна потреба в нікотині тісно переплітається з патологічним потягом до самого ритуалу куріння.

Вивченню соціально-психологічних детермінант та групових механізмів формування адикції присвячені праці Т. І. Андрєєвої [1], В. О. Хрипович та Н. Д. Філіпець. Дослідники акцентують увагу на тому, що в студентському середовищі панує орієнтація на соціоцентричні мотиви. Зокрема, прагнення до ідентифікації з референтною групою спонукають молодь до копіювання поведінкових паттернів, які в їх свідомості хибно асоціюються з атрибутами соціального успіху, самостійності та дорослості. Куріння у такому контексті трансформується у специфічний символ приналежності до певної субкультурної спільноти.

У свою чергу, Ж. П. Вірна зазначає, що соціокультурне середовище в період юності постає як багатогранна структура, де інтегрована взаємодія структурних елементів визначає цілісну систему адаптаційних механізмів, спонукальних чинників та специфічних поведінкових моделей особистості [3, с. 43].

Проблема мотивації до відмови від куріння та розробка превентивних стратегій у вищій школі є фокусом досліджень Т. І. Андрєєвої. Вона наголошує на важливості трансформації внутрішніх установок студента та переходу від зовнішнього соціального контролю до формування свідомої валеологічної позиції особистості.

Генетичні та спадкові передумови схильності до адикцій, що також впливають на мотиваційну сферу, досліджуються у сучасних працях В. М. Помогайбо, що дозволяє глибше зрозуміти індивідуальну резистентність або схильність студентів до швидкого формування адиктивного стану. В. М. Помогайбо наголошує на тому, що цей стан характеризується потужним внутрішнім потягом до нікотину та втраченою контролю над частотою його вживання, а фізіологічний аспект пов'язаний із взаємодією нікотину з ацетилхоліновими рецепторами та стимуляцією викиду дофаміну [11]. Психологічна ж складова, як зазначають Н. Д. Філіпець, Х. С. Чабан, базується на прагненні до емоційного комфорту, зниження тривожності та закріпленні куріння як соціального ритуалу [9]. У науковій праці С. М. Citrenbaum, М. Е. King, W. I. Cohen «Modern Clinical Hypnosis for Habit Control» шкідлива звичка розглядається як деструктивна форма поведінки, що набуває ознак нав'язливості. Ключовою характеристикою такого стану є неспроможність особистості самостійно регулювати або припиняти адиктивні дії.

Таким чином, аналіз наукових досліджень українських та зарубіжних вчених дозволяє констатувати, що нікотинова залежність студентської молоді є динамічною системою, в якій соціальні мотиви поступово поступаються місцем індивідуально-психологічним механізмам підтримки адикції, що

потребує інтегрованого підходу до розробки психопрофілактичних та корекційних програм.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні детермінанти й мотиваційні особливості формування нікотинової залежності у студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження психологічних особливостей нікотинової залежності у студентському середовищі було реалізоване через комплексне психодіагностичне обстеження 57 осіб юнацького віку (30 дівчат та 27 хлопців віком від 18 до 24 роки) на базі Державного податкового університету. Використання валідизованого інструментарію, зокрема: «Методика оцінки ступеня нікотинової залежності» (автор К. Фагерстрем) та методика діагностики мотивів паління Д. Хорна, дозволило встановити, що для переважної більшості здобувачів характерним є слабкий (73,3%) або середній (26,7 %) рівень адикції.

Відсутність у вибірці осіб із високим ступенем фізичної залежності вказує на те, що тютюнопаління в цей період ще не набуло ознак неконтрольованого фізіологічного розладу, а на думку О. О. Фільц, К. В. Седих, С. В. Михайлів це залежить від «фіксованої уяви» [9].

Значну роль у розвитку залежності відіграє особливий стан психіки особистості, який можна назвати «фіксованою уявою». Тобто у думках людини певна деталь реальності (наприклад, образ курця як спокійної чи впевненої особистості) надмірно перебільшується, уява добудовує цю картину, роблячи її дуже яскравою та привабливою і в результаті створюється стійка емоційна ідеалізована образ-картинка, яка переконує людину, що паління допоможе їй досягти бажаного стану (наприклад: спокою, статусу чи впевненості), хоча в реальності це не так [9]. Така теорія пояснює те, що студенти часто «закохуються» в сам образ процесу паління раніше, ніж у них виникає реальна фізична потреба в нікотині.

Тенденція щодо переважання помірної залежності серед студентства фіксується і в працях інших українських вчених, зокрема, у дослідженнях Н. Д. Філіпець, які підтверджують, що на етапі здобуття вищої освіти фізичний компонент адикції часто поступається поведінковому, оскільки стаж паління у молоді ще не є критичним для формування незворотної толерантності до тютюну.

Інтерпретація мотивів куріння за методикою Д. Хорна демонструє виражену перевагу психологічних чинників над фізіологічними. Провідним типом поведінки курця виявлено «підтримку» (53,3 %), що свідчить про використання нікотину як інструмента емоційної саморегуляції. Для студентів тютюновий продукт стає засобом нівелювання соціальної тривожності, подолання сором'язливості та стримування гніву в складних комунікативних ситуаціях.

Другим за значущістю є тип «розслаблення» (40,0%), де куріння асоціюється з комфортними умовами відпочинку. Дані результати корелюють із висновками Х. С. Чабан, яка вказує на домінування саме релаксаційного та копінг-орієнтованого моти-

вів у структурі вживання тютюну серед осіб молодого віку [10]. Як і в нашому дослідженні, де тип «жага» зафіксовано лише у 6,7% випадків, українські науковці відзначають, що справжня фізіологічна потреба в нікотині у студентів зустрічається значно рідше, ніж психологічна прив'язаність до самого процесу.

Гендерний аналіз виявив специфіку мотиваційних профілів: встановлено, що дівчата-студентки більш схильні розглядати куріння як механізм психологічного розвантаження (75,0% – тип «підтримка»), тоді як у чоловічій підвибірці домінує тип «розслаблення» (57,1%). Ця диференціація узгоджується з науковими розвідками Т. І. Андрєєвої, Н. М. Харченко, які наголошують на тому, що жінки частіше використовують нікотин для модуляції негативних емоцій, а чоловіки – як атрибут соціалізації та дозвілля.

Т. І. Андрєєва, Н. М. Харченко обґрунтовують взаємозв'язок між рівнем соціально-економічної нестабільності та зростанням негативних поведінкових проявів. Автор зазначає, що поширення нікотинової залежності є своєрідною реакцією на стресогенні умови життєдіяльності в сучасному суспільстві [1].

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що нікотинова залежність студентської молоді має переважно психосоціальну природу. Виявлений слабкий зв'язок із фізіологічною потребою та висока значущість нікотину як засобу адаптації до стресу повністю відповідають загальноукраїнському вектору досліджень адиктивної поведінки. Це відкриває перспективи для впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій особистості.

**Висновки.** Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дає під-

стави констатувати, що нікотинова залежність у студентському середовищі є складним багатофакторним феноменом, у структурі якого психосоціальні детермінанти домінують над суто фізіологічними чинниками. Встановлено, що для сучасної студентської молоді характерним є переважно слабкий та середній рівні адикції, що свідчить про незавершеність процесу формування стійкої фізичної толерантності та підтверджує можливість ефективної корекції поведінки на даному віковому етапі.

Ключовим психологічним механізмом підтримки куріння виступає інструментальна мотивація: використання нікотину як ілюзорної копінг-стратегії для психоемоційної саморегуляції, подолання соціальної тривожності та адаптації до умов стресогенного навчального середовища. Виявлена гендерна специфіка (переважання мотиву «підтримки» у жінок та «розслаблення» у чоловіків) вказує на необхідність диференційованого підходу до розробки профілактичних заходів.

Таким чином, нікотинова адикція студентів значною мірою підтримується за рахунок соціальної атрибуції куріння як елемента субкультурної моди та засобу полегшення міжособистісної комунікації, що потребує зміщення акцентів із загальних заборонних методів на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та навичок конструктивного подолання стресу.

**Перспективи подальших досліджень.** Напрями подальших наукових пошуків полягають у розробці та апробації програми психолого-педагогічного супроводу студентів, спрямованих на зміну їх поведінкових установок щодо вживання тютюнових продуктів студентської молоді. Актуальним вбачається дослідження взаємозв'язку між рівнем нікотинової залежності та індивідуально-типологічними властивостями нервової системи студентів, а також вивчення впливу цифрового медіапростору на романтизацію адиктивних паттернів у молодіжному середовищі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрєєва Т., Захожа В., Харченко Н. Статус щодо куріння очима самої людини та членів її родини. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2011. № 1. С. 116–127.
2. Апончук Л. С., Шевчук Т. Я. Науково-методологічні дослідження впливу тютюнопаління на функціональний стан жіночого організму: монографія за результатами завершених у 2018 році наукових досліджень і розробок. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 137 с.
3. Вірна Ж. П., Коширець В. В. Структурно-функціональна організація особистісного простору студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 39–54.
4. Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. *Науковий журнал «Габітус»*. Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 71., 2025. С. 167–170. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/31.pdf>, DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.29>
5. Крамченкова В. О. Базисні переконання особистості курців. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 35. С. 246–258/
6. Крамченкова В.О. Мотиваційно-потребова модель тютюнової адиктивної поведінки. (2017). *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*.(56), С. 96-108.
7. Огоренко В. В., Шустерман Т. Й., Ніколенко А. Є., Кокашинський В. О. дослідження нікотинової залежності та психоемоційного стану студентів-медиків в умовах війни в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2025. Том 33, випуск 4 (125). С. 66-71. DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is4-2025-9>
8. Сосін І. К., Крамченкова В. О., Фоменко К. І. Розробка та апробація опитувальника мотивації відмови від паління. *Доеженківські читання : Редукція вживання алкоголю – нова наркологічна парадигма* : матеріали XVI Укр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, (7–8 квіт. 2015 р.) / Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМН України, Харків. мед. акад. післядиплом. освіти, Харків. нац. мед. ун-т [та ін.]; під заг. ред. проф. П. В. Волошина. Харків : Пляда, 2015. С. 192–197.
9. Фільц О. О., Седих К. В., Михайлів С. В. Фіксована уява як механізм виникнення узалежнення. *Психологія і особистість*. 2018. № 2 (14). С. 9–22.

10. Чабан Х. С., Криницька І. Я. Визначення типу поведінки курця у відвідувачів поліклініки Заліщицької центральної районної комунальної лікарні. *Медсестринство*. 2017. N 2. С. 54–57.

11. Romohaibo, V., Berezan, O., & Petrushov, A. (2024). Генетика нікотинної залежності. *Психологія та особистість*, (1), 225–238. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298787>

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.4>**Маркевич А. М.***магістр клінічної психології  
кафедри педагогіки та психології**Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0009-0006-5384-5818***Потоцька І. С.***кандидат психологічних наук,**доцент кафедри педагогіки та психології**Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0000-0001-7723-9587***Романенко Ю. М.***магістр психології**кафедри педагогіки та психології**Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова  
ORCID: 0009-0000-9825-0523***ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ПРОЯВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
ПРИ ОРГАНІЧНИХ УРАЖЕННЯХ ЦНС****POST-TRAUMATIC GROWTH AS A MANIFESTATION  
OF RESILIENCE IN ORGANIC CNS LESIONS**

У статті здійснено теоретичний аналіз посттравматичного зростання (ПТЗ) як прояву резильєнтності в осіб з органічними ураженнями центральної нервової системи в умовах психотравматичного досвіду. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості випадків поєднання неврологічної патології та психічної травматизації, а також недостатньою розробленістю ресурсно-орієнтованих підходів у клінічній психології.

Розкрито співвідношення понять «резильєнтність» і «посттравматичне зростання», які є концептуально пов'язаними, але якісно різними феноменами. Показано, що резильєнтність забезпечує відновлення базового рівня функціонування, тоді як ПТЗ відображає процес особистісної трансформації, пов'язаний із переосмисленням досвіду, пошуком смислу та реконструкцією ідентичності.

Проаналізовано психологічні наслідки органічних уражень ЦНС (черепно-мозкової травми та інсульту), що охоплюють когнітивну, емоційно-вольову, поведінкову та соціальну сфери. Узагальнено емпіричні дані щодо можливості ПТЗ за наявності неврологічного дефіциту. Показано нозологічну специфіку ПТЗ: після черепно-мозкової травми воно переважно проявляється у міжособистісній сфері та відчутті особистісної сили, тоді як після інсульту – у духовно-екзистенційному вимірі. Визначено ключові чинники формування ПТЗ: збереженість когнітивних функцій, рефлексивна переробка досвіду, суб'єктна активність та соціальна підтримка. Обґрунтовано доцільність впровадження ресурсно-орієнтованого підходу в нейрореабілітації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки психокорекційних і реабілітаційних програм, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та підвищення ефективності відновлення після уражень ЦНС. Наголошується на необхідності подальших емпіричних досліджень предикторів ПТЗ у цій клінічній групі.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, резильєнтність, органічні ураження ЦНС, порушення, черепно-мозкова травма, інсульт, нейрореабілітація, ідентичність, рефлексія, самоусвідомлення.

The article analyses the theoretical analysis of post-traumatic growth (PTG) as a manifestation of resistance in people with organic lesions of the central nervous system under conditions of psychotraumatic experience. The relevance of the study is due to the increase in the number of cases of a combination of neurological pathology and mental traumatization, as well as the insufficient development of resource-oriented approaches in clinical psychology.

Open then the relationship between the concepts of «resistance» and «post-traumatic growth,» which are conceptually related but qualitatively different phenomena. It is shown that resistance ensures the restoration of the basic level of functioning, while PTG reflects the process of personal transformation associated with rethinking experience, the search for meaning, and reconstruction of identity.

Analyses and psychological consequences of organic lesions of the central nervous system (craniocerebral trauma and stroke), covering the cognitive, emotional-volitional, behavioral, and social spheres. Generalized empirical data on the possibility of PTG in the presence of a neurological deficit. The nosological specificity of PTG is shown: after traumatic brain injury, it mainly manifests in the interpersonal sphere and a sense of personal strength, while after a stroke – in the



spiritual and existential dimension. The key factors of PTG formation are identified: preservation of cognitive functions, reflexive processing of experience, subjective activity, and social support. The expediency of introducing a resource-oriented approach in neurorehabilitation is substantiated.

Practical importance of the results lies in the possibility of using them to develop psychocorrective and rehabilitation programs aimed at activating the internal resources of the personality and increasing the effectiveness of recovery after CNS lesions. The need for further empirical studies of PTG predictors in this clinical group is emphasized.

**Key words:** post-traumatic growth, resilience, organic brain lesions, disfunction, traumatic brain injury, stroke, neurorehabilitation, identity, reflection, self-assessment.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах воєнного часу в Україні поєднання органічних уражень центральної нервової системи з психотравматичним досвідом набуває системного характеру та формує складний клініко-психологічний профіль. У таких випадках когнітивний дефіцит, емоційна дисрегуляція та порушення ідентичності взаємно підсилюють одне одного, ускладнюючи процес адаптації та відновлення.

Сучасні дослідження переважно зосереджені на дефіцитарних аспектах органічних уражень ЦНС – когнітивних порушеннях, емоційній дезадаптації та зниженні соціального функціонування. Натомість ресурсні характеристики особистості, зокрема здатність до відновлення та посттравматичного зростання, залишаються недостатньо вивченими. Такий дисбаланс відображає загальну тенденцію клінічної психології, яка тривалий час розвивалася в межах патогенної парадигми.

Альтернативу цьому підходу запропонував А. Антоновський у концепції салютогенезу, що зміщує фокус із причин хвороби на чинники збереження здоров'я. У центрі уваги опиняються ресурси особистості та механізми підтримання психологічного благополуччя навіть за умов несприятливого впливу.

Починаючи з кінця 1990-х років, під впливом позитивної клінічної психології відбувається переосмислення традиційних підходів до вивчення психічних розладів. Дослідники дедалі частіше звертаються до таких конструктів, як резильєнтність та посттравматичне зростання. Резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після стресу та зберігати психологічне функціонування. Посттравматичне зростання визначається як якісні позитивні зміни у сприйнятті себе, світу та міжособистісних стосунків, що виникають унаслідок активної переробки кризового досвіду [7, с. 456; 8, с. 3].

Зазначені конструкти мають не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки задають нову парадигму реабілітаційної роботи, у якій акцент зміщується з подолання дефіциту на мобілізацію та розвиток ресурсів особистості.

Особливої складності ця проблема набуває у випадку органічних уражень ЦНС, де посттравматичне зростання та резильєнтність реалізуються в умовах нейробиологічної вразливості, когнітивних порушень та перебудови психічної діяльності. Зміни охоплюють механізми уваги, пам'яті, мислення, довільної регуляції та емоційної реактивності, що істотно впливає на здатність до осмислення досвіду.

У цьому контексті актуальною є проблема можливості посттравматичного зростання за наявності органічного ураження ЦНС та механізмів його реалізації. Результати зарубіжних досліджень свідчать, що навіть за наявності неврологічного дефіциту можливі прояви зростання, зокрема у сфері переосмислення цінностей, поглиблення міжособистісних зв'язків та формування відчуття особистісної сили [4]. Водночас в українському науковому просторі цей напрям залишається недостатньо розробленим, що зумовлює актуальність і наукову новизну дослідження.

**Метою статті** є теоретичний аналіз посттравматичного зростання та резильєнтності як ресурсних характеристик осіб з органічними ураженнями центральної нервової системи в умовах психотравматичного досвіду, а також визначення чинників, що сприяють або перешкоджають їх реалізації.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній науці резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості адаптуватися до значних стресових впливів – травми, втрати чи хронічного стресу, зберігаючи або відновлюючи психологічне благополуччя та соціальне функціонування [2, с. 20]. Важливо, що резильєнтність не означає відсутності страждання: вона передбачає здатність витримувати дистрес, зберігаючи суб'єкту позицію та функціональність.

У структурі резильєнтності виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів: відновлення після стресу («пружність»), стійкість до тривалих навантажень та адаптивність як здатність гнучко перебудувати когнітивні й поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації [2, с. 23–25]. Ці компоненти поєднуються у різних конфігураціях залежно від характеру стресора та індивідуальних особливостей.

Важливе значення для розуміння резильєнтності має концепція салютогенезу А. Антоновського, яка зміщує фокус із патології на ресурси збереження здоров'я. Її ключовим конструктом є «почуття зв'язності» – переживання осмисленості, керованості та зрозумілості власного досвіду, що виступає психологічною основою адаптації [1, с. 19–21]. У цьому контексті резильєнтність постає як процес активного смислотворення у відповідь на кризу.

Методологічно важливим є розрізнення резильєнтності як процесу і як результату. У першому випадку йдеться про психологічні механізми адаптації (когнітивне переосмислення, емоційна регуляція, соціальна підтримка), у другому – про їх наслідок: збереження або відновлення функціонування та ідентичності. Це розмежування є ключовим для розуміння співвідношення резильєнтності та посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання визначається як позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок активної внутрішньої переробки травматичного досвіду [8, с. 3–5]. Важливо, що його джерелом є не сам факт травми, а процес її осмислення: не всі, хто пережив травматичні події, демонструють зростання, а рівень дистресу не є його прямою передумовою.

Відповідно до моделі Тедеші та Келхуна, посттравматичне зростання охоплює п'ять доменів: відчуття особистісної сили, відкриття нових можливостей, поглиблення міжособистісних стосунків, духовно-екзистенційні зміни та зростання вдячності до життя. Ці прояви можуть поєднуватися у різних конфігураціях і не виключають наявності страждання – посттравматичне зростання співіснує з дистресом, а не замінює його.

Посттравматичне зростання не є пасивним наслідком травми, а виступає результатом активної роботи особистості з власним досвідом. Ключову роль у цьому процесі відіграє самоусвідомлення – здатність рефлексивно осмислювати пережите, помічати внутрішні зміни, аналізувати власні дії та інтегрувати нові смисли у цілісний образ «Я». За відсутності такої внутрішньої роботи навіть інтенсивний травматичний досвід не трансформується у зростання, залишаючись джерелом дистресу. Відтак посттравматичне зростання передбачає активну суб'єктну позицію, готовність до зустрічі з болісними аспектами досвіду та їх осмислення.

Водночас у науковій літературі триває дискусія щодо «автентичності» посттравматичного зростання. Зокрема, А. Меркер і Т. Цельнер розрізняють його конструктивний компонент – це реальні особистісні зміни, пов'язані з довготривалим благополуччям, та ілюзорний, що виступає формою когнітивного самозахисту і забезпечує тимчасову стабілізацію після травми. У контексті органічних уражень ЦНС ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки когнітивні порушення можуть ускладнювати розмежування між автентичним зростанням і компенсаторними уявленнями.

Між резильєнтністю та ПТЗ існує ієрархічний зв'язок: резильєнтність є необхідною, але не достатньою умовою зростання [9]. Вона забезпечує здатність витримати зіткнення з травмою, не зруйнувавшись остаточно та створює психологічний простір, у якому зростання стає можливим, однак реалізується воно лише через активну суб'єктну роботу особистості з власним досвідом: рефлексивну переробку пережитого, пошук і конструювання нового сенсу та реконструкцію ідентичності. Власне посттравматичне зростання виникає лише тоді, коли це зіткнення запускає глибинний процес руйнування і реконструкції базових переконань про себе, світ та інших людей – так зване «зіткнення зі сейсмічною силою» [8, с. 4].

Якщо резильєнтність описує траєкторію відновлення – повернення до вихідного рівня функціонування попри кризу – то ПТЗ описує траєкторію трансформації, що передбачає якісне перевищення цього рівня у певних розуміннях особистісного

досвіду. Це говорить про те, що посттравматичне зростання є не просто вищим рівнем адаптації, воно є свідченням того, що людина вижила у зіткненні з травмою та зробила цей досвід частиною свого особистісного вдосконалення. Спільними психологічними механізмами, що пов'язують обидва адаптаційні ресурси особистості, є: рефлексивна переробка досвіду (на протигагу румінації), пошук і конструювання сенсу, емоційна регуляція, а також соціальна підтримка як зовнішній ресурс, що опосередковує внутрішні процеси осмислення [9]. Саме активація цих механізмів у відповідь на травматичний досвід визначає, чи залишиться людина на рівні адаптації, чи піднімається до рівня зростання.

Органічні ураження центральної нервової системи – зокрема черепно-мозкові травми (ЧМТ) та гострі порушення мозкового кровообігу – породжують широкий і поліморфний спектр психологічних наслідків, що охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості. Характер і глибина цих змін визначаються локалізацією та обсягом ураження мозку, ступенем тяжкості травми, преморбідними характеристиками особистості, а також соціальним контекстом відновлення.

У когнітивній сфері типовими є порушення пам'яті, уваги, швидкості обробки інформації та виконавчих функцій. При черепно-мозкових травмах спостерігається посттравматична амнезія, зниження концентрації та труднощі планування [6, с. 562–565]. Після інсульту когнітивний профіль залежить від локалізації ураження: при ураженні лівої півкулі – мовленнєві порушення, при правій – просторові та емоційно-особистісні розлади. У частини пацієнтів формується постінсультна деменція, що істотно обмежує здатність до осмислення власного досвіду. Оскільки посттравматичне зростання має рефлексивну природу, збереженість когнітивних функцій виступає однією з його ключових передумов.

В емоційно-вольовій сфері поширеними є депресія, тривожність, емоційна лабільність, а також патологічні афективні реакції, зокрема псевдобульбарний афект. Зниження ініціативності та мотивації (абулія) ускладнює включення у реабілітаційний процес, тоді як феномен емоційного оніміння обмежує здатність до повноцінного переживання досвіду.

У поведінковій сфері можуть спостерігатися імпульсивність, агресивність або, навпаки, пасивність і соціальна ізоляція. У частини пацієнтів відбуваються зміни особистості, що проявляються у трансформації характерологічних рис та зниженні соціальної адаптації. Важливим наслідком є криза ідентичності, пов'язана із внутрішньою звичною роллю і функціями – станом, який описується як «розрив наративу», коли попередній образ себе втрачає цілісність, а новий ще не сформований. Саме у цьому просторі між втратою і реконструкцією ідентичності може формуватися потенціал для посттравматичного зростання.

У соціальній сфері органічні ураження часто супроводжуються втратою або обмеженням звичних

ролей і залежністю від допомоги інших, що посилює екзистенційний дистрес. Соціальна стигматизація та труднощі комунікації додатково ускладнюють реінтеграцію. Водночас якість соціальної підтримки виступає одним із ключових чинників як реабілітаційного прогнозу, так і можливості посттравматичного зростання.

Таким чином, психічні зміни при органічних ураженнях ЦНС слід розглядати не як суму окремих симптомів, а як системну перебудову психічної діяльності. У цьому контексті внутрішня напруга, що виникає внаслідок поєднання дефіциту та адаптаційних зусиль, за наявності достатніх ресурсів може трансформуватися у підґрунтя для особистісних змін і посттравматичного зростання.

У підсумку психопатологія при органічних станах є не як сума окремих симптомів, а як опис перебудови психічної діяльності, де дефіцитні та надлишкові прояви співіснують, взаємно підсилюються й визначають функціональні наслідки. Коморбідні стани при цьому не лише ускладнюють клінічну картину, а й створюють багатовимірне поле внутрішньої напруги, у якому поєднуються втрати, обмеження та спроби адаптації до нових умов існування. Саме ця напруга – за наявності достатніх когнітивних ресурсів, підтримувального соціального середовища та можливості рефлексивного осмислення досвіду – може трансформуватися з джерела дистресу у потенціал особистісних змін, відкриваючи простір для прояву посттравматичного зростання.

Питання посттравматичного зростання (ПТЗ) в осіб з органічними ураженнями центральної нервової системи є відносно новим у науковому дискурсі, однак наявні емпіричні дані свідчать про його можливість навіть за умов вираженої неврологічної патології. Результати систематичних оглядів і метааналізів показують, що частина пацієнтів після набутого ураження головного мозку демонструє ознаки ПТЗ щонайменше в окремих доменах RTGI, зокрема у сферах особистісної сили та переоцінки цінностей.

У контексті черепно-мозкової травми (ЧМТ) ПТЗ підтверджено низкою проспективних досліджень. Зокрема, Б. Гангстад та П. Норман встановили, що пацієнти з ЧМТ середнього ступеня тяжкості демонструють зростання переважно в доменах міжособистісних відносин та нових можливостей упродовж першого року після травми. Динаміка ПТЗ має тенденцію до поступового збільшення, що підтримує його трактування як процесуального феномена. Окремо описано співіснування конструктивного та ілюзорного компонентів ПТЗ, особливо на ранніх етапах відновлення, коли ілюзорне зростання може виконувати тимчасову адаптивно-захисну функцію.

Після інсульту також виявлено прояви ПТЗ, однак його структура відрізняється від випадків ЧМТ. Дослідження показали, що пацієнти після інсульту частіше повідомляють про зростання у духовно-екзистенційному домені та у сфері переоцінки цінності життя, що інтерпретується як наслідок переживання безпосередньої загрози життю. Водночас домен особистісної сили є менш вираженим, що пов'язується з біль-

шою залежністю від сторонньої допомоги [5]. Таким чином, ПТЗ при органічних ураженнях ЦНС має гетерогенний характер і залежить від нозології, тяжкості ураження та етапу відновлення.

Формування ПТЗ зумовлюється складною взаємодією нейробіологічних, психологічних та соціальних чинників. Серед психологічних предикторів ключове значення має збереженість когнітивних функцій, достатніх для рефлексивної переробки досвіду, зокрема здатності до його осмислення, переоцінки та інтеграції [6]. Важливу роль відіграють також преморбідна резильєнтність, адаптивна емоційна регуляція та рефлексивна румінація, яка, на відміну від інтрузивної, позитивно корелює з рівнем ПТЗ [8, с. 6–7]. Соціальна підтримка виступає зовнішнім ресурсом, що опосередковує процеси когнітивної обробки досвіду та сприяє реконструкції ідентичності.

Суттєве значення має суб'єктивна позиція особистості, тобто активна залученість до процесу осмислення травматичного досвіду та пошуку його значень. У випадку органічних уражень ЦНС це передбачає, що реабілітація не може обмежуватися лише відновленням функціонального статусу, а має включати створення умов для рефлексивної переробки досвіду через психотерапевтичний супровід, нарративні практики та інші форми психологічної інтервенції.

Перешкодами для формування ПТЗ є виражений когнітивний дефіцит, тяжкі депресивні стани з апатією та ангедонією, анозогнозія, соціальна ізоляція та несприятливе мікросоціальне оточення. Додатковим обмежувальним фактором виступає нейробіологічне ураження структур, відповідальних за емоційну регуляцію та мотивацію (зокрема префронтальної кори та лімбічної системи). Водночас зазначені обмеження не є абсолютними, оскільки частково компенсуються за рахунок зовнішньо структурованих процесів осмислення в межах психотерапії та нейропсихологічної реабілітації.

Центральним механізмом ПТЗ є реконструкція ідентичності, що передбачає формування нового автобіографічного нарративу, який інтегрує досвід захворювання та забезпечує відновлення суб'єктності. Цей процес не зводиться до пасивного прийняття діагнозу, а передбачає активне конструювання оновленої Я-концепції.

Пошук сенсу при органічних ураженнях ЦНС ускладнюється поєднанням психологічної та біологічної травматизації, однак саме ця складність може виступати чинником глибокої особистісної трансформації. Рефлексивна переробка досвіду, на відміну від дезадаптивної румінації, забезпечує перехід від пасивного переживання втрати до активного конструювання нового смислу. Соціальне опрацювання досвіду в межах міжособистісної взаємодії та терапевтичного контексту виконує функцію зовнішньої опори інтеграційних процесів, особливо за умов когнітивних обмежень.

**Висновки.** Таким чином можна зробити висновок, посттравматичне зростання (ПТЗ) при органіч-

них ураженнях ЦНС є багатовимірним феноменом, що виникає на перетині нейробиологічних, психологічних і соціальних чинників та визначається суб'єктною активністю особистості. Його розгляд як вищої форми резильєнтності обґрунтовує розвиток ресурсно-орієнтованого підходу в нейрореабілітації, спрямованого не лише на відновлення функцій, а й на підтримку особистісного зростання.

Резильєнтність і ПТЗ є спорідненими, але різними феноменами: перша забезпечує відновлення базового функціонування, тоді як друге передбачає якісну трансформацію та вихід на вищий рівень особистісного розвитку. Перехід до ПТЗ можливий за умови збереженої здатності до рефлексивної переробки досвіду та активної суб'єктивної позиції особистості.

Органічні ураження ЦНС суттєво ускладнюють, але не унеможливають ПТЗ. Емпірично встановлено його нозологічну специфіку: після ЧМТ воно переважно проявляється у міжособистісній сфері та особистісній силі, після інсульту – у духовно-екзистенційному вимірі. Вираженість ПТЗ залежить від взаємодії клінічних, психологічних і соціальних чинників.

Практичне значення концепції полягає в обґрунтуванні необхідності включення до нейрореабілітації компонентів, спрямованих на рефлексивну переробку досвіду та реконструкцію ідентичності. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричну перевірку предикторів ПТЗ та розробку відповідних психокорекційних програм.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987.
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Grace J. J., Kinsella E. L., Muldoon O. T., Fortune D. G. Post-traumatic growth following acquired brain injury: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 1162. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01162>
5. Klass M., Rogers K., Dorstyn D., Kneebone I. I. Posttraumatic growth after stroke: a systematic review and meta-regression. *Disability and Rehabilitation*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2025.2540070>
6. Lezak M. D., Howieson D. B., Bigler E. D., Tranel D. *Neuropsychological Assessment*. 5th ed. New York : Oxford University Press, 2012.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
9. Солодчук С. Є. Резильєнтність і посттравматичне зростання: два шляхи подолання негараздів. Здобутки української психології за воєнний час та ціна, яку вона платить за це. 2025. С. 70.

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.5>

Арсентьєва Г. О.

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри філософії

Національного університету «Запорізька політехніка»

ORCID: 0000-0001-5444-4414

### ФЕНОМЕН ПІКОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ А. МАСЛОУ

#### THE PHENOMENON OF PEAK EXPERIENCES IN A. MASLOW'S THEORY

У статті досліджено природу та феноменологічні характеристики «пікових переживань» у контексті гуманістичної психології Абрагама Маслоу.

Актуальність роботи зумовлена необхідністю вивчення ресурсних станів особистості, що забезпечують її самоактуалізацію та психічне здоров'я.

В статті опрацьовані дослідження ключових зарубіжних та вітчизняних науковців, які вже працювали над цією темою, згруповано їх за підходами. В результаті чого з'ясовано, що, попри значну кількість праць про пікові переживання, феноменологічна сутність цього феномену, розпочата А. Маслоу, залишається недостатньо висвітленою послідовниками його концепції, які перевагу надали дослідженню ролі цього феномену у різних сферах життєдіяльності людей, приділяючи недостатньо уваги саме сутнісній характеристиці категорії «пікові переживання», що свідчить про зміщення фокусу з теоретичного опису феномену пікових переживань до його прикладного вивчення. Тому метою статті є поглиблення теоретичних концептуальних уявлень про динаміку вищих станів свідомості – від короточасних «пікових переживань» до стабільних «плато-переживань». Зроблено аналіз сутності феномену пікових переживань з використанням ключової дихотомії: Д-пізнання проти Б-пізнання, переходу від дефіцитарного (Д-пізнання) до буттєвого (Б-пізнання) сприйняття реальності. Висвітлено, що такі моменти мають терапевтичний ефект, валідуючи сенс життя та стимулюючи творчий потенціал.

До даної статті включено також дослідження пізнього періоду творчості А. Маслоу про плато-переживання, які доповнюють і поглиблюють наукове дослідження феномену пікових переживань А. Маслоу.

В результаті дослідження встановлено, що інтеграція пікового досвіду і плато-переживань в повсякденності є необхідною умовою трансформації особистості від короточасних сплесків щастя до стабільного буттєвого пізнання. Поглиблені концептуальні уявлення про динаміку вищих станів свідомості – від короточасних «пікових переживань» до стабільних «плато-переживань». Дістало подальшого розвитку розуміння буттєвого пізнання (Б-пізнання) як стабільної стратегії сприйняття реальності, що дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність та життєві орієнтири в умовах тривалої соціальної турбулентності.

Матеріали статті можуть бути використані у психологічному консультуванні та психотерапії, для створення технік активації ресурсних станів клієнтів у подоланні особистісних криз, депресивних станів та підвищенні загального рівня життєстійкості. Отримані дані можуть стати базою для розробки тренінгів із розвитку емоційного інтелекту та профілактики емоційного вигорання. Практичне значення дослідження визначається також можливістю впровадження його результатів у навчальний процес закладів освіти та у роботі соціальних працівників, а також у коучинговій практиці для навчання клієнтів стратегіям підтримки їх високої продуктивності та емоційної рівноваги без ризику психологічного виснаження.

**Ключові слова:** пікові переживання, самоактуалізація, плато-переживання, гуманістична психологія, трансценденція, психічне здоров'я.

This article examines the nature and phenomenological characteristics of “peak experiences” in the context of Abraham Maslow's humanistic psychology.

The relevance of this work stems from the need to study the resource states of the personality that ensure its self-actualization and mental health.

This article reviews the research of key foreign and domestic scholars who have previously addressed this topic, grouping them by approaches. As a result, it has been established that despite the significant number of works on peak experiences, the phenomenological essence of this phenomenon, initiated by A. Maslow, remains insufficiently explored by the followers of his concept, who have prioritized researching the role of this phenomenon in various spheres of human life, paying insufficient attention to the essential characteristics of the category of “peak experiences,” which indicates a shift in focus from the theoretical description of the phenomenon of peak experiences to its applied study. Therefore, the aim of this article is to deepen theoretical conceptual understandings of the dynamics of higher states of consciousness – from fleeting “peak experience” to stable “plateau experiences.” An analysis of the essence of the phenomenon of peak experiences using the key dichotomy: D-cognition versus B-cognition, the transition from a deficient (D-cognition) to an existential (B-cognition) perception of reality. It is highlighted that such moments have a therapeutic effect, validating the meaning of life and stimulating creative potential.



This article also includes a study of Maslow's later work on plateau experiences, which complements and deepens the scientific exploration of Maslow's phenomenon of peak experiences.

The study found that integrating peak experiences and plateau experiences into everyday life is a necessary condition for personal transformation – from fleeting bursts of happiness to a stable, existential understanding. In-depth conceptual insights into the dynamics of higher states of consciousness – from short-lived “peak experiences” to stable “plateau experiences.” The understanding of existential cognition (B-cognition) as a stable strategy for perceiving reality has been further developed, allowing the individual to maintain psychological integrity and life orientation in conditions of prolonged social turbulence.

The findings of this article can be applied in psychological counseling and psychotherapy to develop techniques for activating clients' resourceful states in overcoming personal crises and depressive states, as well as for enhancing overall resilience. The data obtained can serve as a foundation for developing training programs focused on emotional intelligence and the prevention of emotional burnout. The practical significance of the study is also determined by the possibility of implementing its results in the educational process of educational institutions and in the work of social workers, as well as in coaching practice to teach clients strategies for maintaining high productivity and emotional balance without the risk of psychological exhaustion.

**Key words:** peak experiences, self-actualization, plateau experiences, humanistic psychology, transcendence, mental health.

**Вступ.** Більш, ніж сім десятиліть, пройшло після першого виходу у світ книги А. Маслоу «Мотивація та особистість», а вона і досі залишається актуальною з її унікальною та впливовою теорією. І не тільки для сучасної психології, а для багатьох гуманітарних наук. Практичні та теоретичні аспекти системи поглядів Маслоу знайшли свій відбиток у всьому світі, розвиваються і далі, стають підґрунтям для інших досліджень «вершини» людського потенціалу – природи психологічно здорової, самоактуалізованої особистості, яка безперервно прагне до здійснення своїх потенційних можливостей, здібностей і талантів.

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в подоланні методологічного розриву між філософським пошуком сутності, психологічним описом суб'єктивного досвіду та природничою фіксацією нейронних корелятивів пікових переживань. Дослідження спрямоване на створення міждисциплінарного гносеологічного циклу, який дозволить синтезувати ці виміри в цілісну, так би мовити «3D-проекцію» людини у пікових та плато-переживаннях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про категорію «пікові переживання» йдеться у всіх трьох найфундаментальніших працях А. Маслоу про концепцію «самоактуалізації» та ієрархію потреб, що стала основою гуманістичної психології. Спочатку в його роботі «Мотивація і особистість» [17], а потім у книзі «На підступах до психології буття» [19]. Звісно ж, були і наукові статті, як правило, пов'язані з експериментальною частиною цього дослідження [16; 18] тощо.

Аналіз попередніх досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців, які дотичні до теми нашої статті, дозволив нам знайти спільне і відмінне між ними, згрупувати їх за підходами та дійти висновку, що, з одного боку, вони розширили наукове дослідження «пікових переживань» і одночасно поглибили їх міждисциплінарними науковими дослідженнями цього феномену, але феноменологічна сутність цього феномену, розпочата А. Маслоу, залишається все ж таки недостатньо висвітленою послідовниками його концепції, вони перевагу надали дослідженню ролі цього феномену у різних сферах жит-

тєдіяльності людей, змістивши таким чином фокус з теоретичного опису феномену пікових переживань до його прикладного вивчення.

Аналіз досліджень останнього десятиліття свідчить про те, що концепція пікових переживань А. Маслоу переживає етап «другого дихання», трансформуючись із суто гуманістичного дискурсу в прикладні площини нейропсихології, позитивної психології та менеджменту. Так, праці С. Б. Кауфмана пропонують нове бачення самоактуалізації через призму трансценденції [1]. Нейропсихологічні дослідження С. Котлера підтверджують об'єктивність суб'єктивних звітів Маслоу про зміну сприйняття часу та простору. С. Котлер досліджує пікові стани через призму нейробіології потоку. Його роботи (2021–2024) пояснюють, як мозок переходить у режим Б-пізнання на рівні дофамінових та серотонінових циклів. [8; 9; 10]. Девід Яден аналізує пікові переживання як частину «самотрансцендентних станів», що знижують рівень стресу та депресії [22; 23]. Заслуговує наукової уваги і сучасні дослідження, наприклад, Е. Ньюберга, які підтверджують зв'язок пікових переживань із зниженням активності «мережі пасивного режиму роботи мозку» (DMN) в стані медитації та релігійного трансю [5].

Водночас, у вітчизняній психологічній думці питання інтеграції пікового досвіду в структуру емоційного інтелекту особистості і взагалі йде адаптації ідей Маслоу до українського сьогодення. Дослідження пікових переживань Маслоу часто інтегруються в теми життєстійкості (resilience) та психологічного благополуччя в умовах війни. Слід відзначити роботу таких авторів: *С. Д. Максименко*: Фундаментальні дослідження генетичної психології та розвитку особистості. Його школа часто розглядає потенціал особистості через самоактуалізацію [2; 3; 14; 15]; *І. Д. Пасічник*: Досліджує когнітивно-психологічні аспекти розвитку особистості, що перегукується з темою Б-пізнання. Його дослідження зосереджені на стику когнітивної психології, акмеології та релігійної психології. На відміну від суто західного гуманістичного підходу, він інтегрує в дослідження категорію духовності. Пікове переживання аналізується не просто як емоційний сплеск, а як момент самотрансценденції – виходу людини за межі

власного «Я» через інтелектуальну або молитовну концентрацію [6]; *О. М. Кожун*: Провідний фахівець із психології адаптації та професійного становлення. У сучасних роботах він торкається питань ресурсних станів людини в екстремальних умовах [12; 13; 14]; *Т. М. Титаренко*: Її дослідження життєвого світу особистості та способів відновлення після травматичних подій часто апелюють до пошуку сенсу та «вершинних» досвідів [20; 21]. Не можна не відмітити навчальний посібник *Роменця В. А., Маноха І. П.* «Історія психології ХХ століття», що надав можливість впровадження ідей пікових та плато-переживань А. Маслоу у навчальний процес закладів вищої освіти [4].

**Метою дослідження**, результати якого презентує ця стаття, є теоретико-методологічний аналіз трансформації пікових переживань у плато-переживання як чинника стабілізації особистості в умовах соціальної турбулентності. Об'єктом нашого дослідження є процес дескрипції станів пікових переживань. А предметом дослідження – спільні та відмінні характеристики дескриптивних методів у психології та нейронауках.

**Виклад основного матеріалу.** Як відомо, у своїй знаменитій ієрархії потреб наверху піраміди Маслоу помістив самоактуалізацію – повне розкриття потенціалу особистості, стан, коли індивідуально неповторне «Я» людини реалізується максимально. Але чим глибше Маслоу вивчав самоактуалізацію людей, тим більше стикався з феноменом, який не вкладався у його схему. Йдеться про моменти, які неможливо описати звичайними словами. Моменти, коли час зупиняється, межі «Я» розчиняються, а світ сприймається як єдине ціле. Маслоу назвав їх «піковими переживаннями». Це короточасні моменти інтенсивного щастя, повноти буття та ейфорії. Здатність до таких переживань є не просто приємним відчуттям у житті, а, за твердженням Маслоу, необхідною умовою повноцінного психічного здоров'я та розвитку людини. Це можуть бути миттєвості найглибшої любові, естетичної насолоди від музики чи природи, творчого екстазу, батьківського щастя і взагалі особистих перемог у будь-чому. Спочатку вчений вважав, що такі стани доступні лише обраним, найбільш розвиненим особистостям, але згодом дійшов висновку, що більшість людей хоча б раз у житті відчували цей досвід.

Пікове переживання, за Маслоу, – це момент, коли людина відчуває гармонію з усім, особливу ясність свідомості, спонтанність і жвавість розуму. У такі моменти людина не думає про користь чи вигоду – вона просто є, відчуває абсолютну правильність того, що відбувається, відчувається на піку своїх можливостей – сильною, впевненою, і водночас легкою та спонтанною. Зникають внутрішні бар'єри, сумніви, страхи та психологічні захисти [17]. У такі моменти «людина стає чистою потенційністю, вільною від минулого і майбутнього, повністю зануреною у «тут і тепер». Такі переживання не тільки приємні, а й цілющі. Після них людина відчувається оновленою, змінюються її погляди на життя, ціну-

ється те, що раніше не помічалось. І це не ухилення від реальності, а, навпаки, більш повне входження до неї. Хоча є дезорієнтація у часі та просторі. Суб'єктивно хвилина може розтягнутися у вічність, а день промайнути, як мить. Це свідчить про перехід свідомості на інший рівень функціонування, який Маслоу пов'язував із поняттям «Буття». У цьому стані зникає звична роз'єднаність між суб'єктом (тим, хто спостерігає) і об'єктом (тим, що спостерігають). Людина зливається зі світом, відчуваючи свою причетність до космічного порядку. При цьому людина може скаржитися на неможливість передати словами глибину відчутого. Маслоу зазначав, що це нагадує спробу описати кольори людині, яка народилася сліпою. Емоційний спектр у ці моменти часто включає особливий священний трепет, благоговіння перед величчю Всесвіту, поєднаного з почуттям власної малості та водночас грандіозності. Людина може плакати від щастя, і ці сльози є реакцією на надмірну інтенсивність краси та досконалості, яку вона споглядає. Людина відчувається частиною чогось більшого. І Маслоу запевняє, що це відхилення, це пікове переживання. Воно не робить людину святою або генієм, воно показує людині, на що вона здатна як людина [18]. Отже, Маслоу розглядає пікові переживання як ресурс психіки людини як потенційно здоровий процес, а не як якість психічне відхилення. Більш того, Маслоу гостро критикував психіатрію за тенденцію плутати пікові переживання із захворюваннями. На його думку, пікові переживання – це *наднормальний*, а не *ненормальний* феномен. На думку Маслоу, пікові переживання – це один із найвищих рівнів людської природи та її граничних можливостей [17].

Маслоу ввів фундаментальне розрізнення між двома типами когнітивних процесів: Дефіцитарним пізнанням (Д-пізнання) та Буттєвим пізнанням (Б-пізнання).

Д-пізнання (Deficiency-cognition) є найбільш поширеним у повсякденному житті. Воно інструментальне та прагматичне. Ми сприймаємо світ крізь призму наших незадоволених потреб. Голодна людина бачить їжу лише як засіб втамування голоду; налякана людина оцінює оточення лише з точки зору безпеки. При Д-пізнанні об'єкти класифікують, оцінюють і використовують. Це звужене, часткове сприйняття реальності.

Натомість, під час пікових переживань вмикається Б-пізнання (Being-cognition). Це безкорисливе, споглядальне сприйняття об'єкта в його власній сутності, «таким, яким він є насправді», без накладання на нього наших потреб чи бажань. У стані Б-пізнання об'єкт (чи то квітка, чи інша людина) набуває абсолютної цінності. Він сприймається як унікальний, досконалий і самодостатній. Увага стає тотальною, виникає ефект «зачарованості». Важливим аспектом Б-пізнання є трансценденція подолання дихотомій. Звичайна логіка оперує протилежностями: добро/зло, егоїзм/альтруїзм, раціональне/емоційне. У вищих станах свідомості ці протиріччя інтегруються. Наприклад, в момент творчого

натхнення (пікове переживання) людина одночасно є і найбільш егоїстичною (заглибленою в себе), і найбільш альтруїстичною (створює цінність для світу). Маслоу стверджував, що Б-пізнання є більш об'єктивним, оскільки дозволяє побачити реальність без викривлень, зумовлених невротизмом чи дефіцитарними потребами.

Абрахам Маслоу приділяв значну увагу дослідженню так званих «after-effects» – наслідків пережитої ейфорії для подальшого життя людини. Він розглядав ці стани як природну психотерапію, вважаючи, що навіть один яскравий досвід пікового переживання здатен змінити структуру особистості.

По-перше, такий досвід виправдовує життя, надає йому сенсу. Згадка про пережите щастя стає внутрішнім ресурсом у важкі часи. Людина розуміє, що життя варте того, щоб його жити, заради таких моментів.

По-друге, змінюється ставлення до інших людей. Людина, яка пізнала єдність зі світом, стає більш схильною до «ніші любові», про яку говорили гуманісти, відновлюючи гармонію з соціумом.

По-третє, пікові переживання вивільняють творчий потенціал. Людина стає більш спонтанною, грайливою та менш залежною від думки оточуючих. Це підтверджує тезу про те, що самоактуалізація – це процес звільнення внутрішньої природи людини, а пікові переживання є каталізаторами цього процесу.

У пізній період своєї творчості Маслоу вніс важливе уточнення до своєї теорії. Він помітив, що бурхливі, екстатичні пікові переживання характерні переважно для молодих людей або періодів різких змін. Для зрілої, мудрої особистості більш характерним стає інший стан, який він назвав «плато-переживанням» (plateau experience). Плато-переживання – це стабільний, тривалий стан спокою, ясності та задоволення. Це здатність жити в режимі Б-пізнання постійно, бачити «чудесне у звичайному», не впадаючи при цьому в екстаз, який виснажує нервову систему. Це стан просвітленого сприйняття реальності, поєднаний з мудрістю та прийняттям неминучості смерті.

Будучи науковцем, Маслоу не ідеалізував пікові переживання сліпо. У своїх пізніх роботах він попереджав про певні пастки пікових переживань. Так, людина може стати пасивною, вважаючи, що «буття досконале», і перестати боротися зі злом. Можливе формування залежності від екстатичних станів, пошук «піку заради піку» (що може вести до вживання наркотиків або ризикованої поведінки). Можливо також егоцентричне замикання на власних відчуттях. Тому Маслоу запропонував концепцію вищого рівня розвитку – «Плато-переживання»

(Plateau-experience). Якщо пікове переживання – це «гірська вершина», бурхлива і коротка, то плато-переживання – це життя на високогір'ї. Це стабільний, спокійний стан ясності, характерний для мудрої старості. Це здатність бачити світ очима Б-пізнання постійно, без емоційних вибухів, але з глибоким внутрішнім спокоєм. Плато-переживання поєднує в собі свіжість дитячого сприйняття з досвідом зрілої людини. Це стан, коли «диво стає звичкою», а сакральне бачиться у повсякденному: у грі дитини, у праці, у спілкуванні [17].

**Висновки.** Підсумовуючи висновки статті, звертаємо увагу на те, що в результаті дослідження встановлено, що інтеграція пікового досвіду і плато-переживань в повсякденності є необхідною умовою трансформації особистості від короточасних сплесків щастя до стабільного буттєвого пізнання. Поглиблені концептуальні уявлення про динаміку вищих станів свідомості – від короточасних «пікових переживань» до стабільних «плато-переживань». Дістало подальшого розвитку розуміння буттєвого пізнання (Б-пізнання) як стабільної стратегії сприйняття реальності, що дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність та життєві орієнтири в умовах тривалої соціальної турбулентності.

Звертаємо увагу на те, що є необхідність подолання методологічного редукціонізму шляхом створення міждисциплінарного гносеологічного циклу. Проблема полягає у визначенні того, як синтезувати філософську глибину смислу, психологічний об'єм переживання та природничу доказову базу в єдину «3D-проекцію» людини. Міждисциплінарність у дослідженні дескрипції пікових переживань дозволяє бачити об'єкт у 3D-проекції: філософія дає глибину сенсу, психологія – об'єм переживання, а природничі науки – твердість доказової бази. Це робить опис людини цілісним, не дозволяючи жодній з наук монополізувати право на істину про людський досвід.

Матеріали статті можуть також бути використані у психологічному консультуванні та психотерапії, для створення технік активації ресурсних станів клієнтів у подоланні особистісних криз, депресивних станів та підвищенні загального рівня життєстійкості. Отримані дані можуть стати базою для розробки тренінгів із розвитку емоційного інтелекту та профілактики емоційного вигорання. Практичне значення дослідження визначається також можливістю впровадження його результатів у навчальний процес закладів освіти та у роботі соціальних працівників, а також у коучінговій практиці для навчання клієнтів стратегіям підтримки їх високої продуктивності та емоційної рівноваги без ризику психологічного виснаження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кофман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. Анна Марховська. К.: Лабораторія, 2021. 400 с.
2. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання // Проблеми сучасної психології. 2016. № 31. С. 7–19.
3. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.

4. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навчальний посібник / В.А. Роменець, І.П. Маноха. Вид. 3-тє. К.: Либідь, 2017.
5. Andrew B. Newberg 1, Nancy A. Wintering, Donna Morgan, Mark R. Waldman The measurement of regional cerebral blood flow during glossolalia: A preliminary SPECT study». 2006 DOI: 10.1016/j.psychresns.2006.07.001
6. Avhustiuk M. M., Pasichnyk I. D., Kalamazh R. V. The illusion of knowing in metacognitive monitoring: Effects of the type of information and of personal, cognitive, metacognitive, and individual psychological characteristics // *Europe's Journal of Psychology*. 2018. №. 14(2). P. 317–341. DOI: <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1418>
7. Ehrenkranz, R., Agrawal, M., Penberthy, J. K., Yaden, D. B. Narrative review of the potential for psychedelics to treat Prolonged Grief Disorder // *International Review of Psychiatry*. 2024. 36(8). P. 879–890. DOI: <https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2357668>
8. Kotler S., Parvizi-Wayne D., Mannino M., Friston K. Flow and intuition: a systems neuroscience comparison // *Neuroscience of Consciousness*. 2025. № 2025(1). niae040. DOI: <https://doi.org/10.1093/nc/niae040>
9. Kotler S., Mannino M., Friston K., Buzsáki, G., Kelso, J. A. S., Dumas, G. Pathfinding: a neurodynamical account of intuition // *Commun Biol*. 2025. № 8(1214). DOI: <https://doi.org/10.1038/s42003-025-08612-9>
10. Kotler S., Mannino M., Kelso S., Huskey R. First few seconds for flow: A comprehensive proposal of the neurobiology and neurodynamics of state onset. *Neuroscience // Biobehavioral Reviews*. 2022. № 143. 104956. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104956>.
11. Kokun, O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors // *Journal of Workplace Behavioral Health*, 2024. 39(2), 139–156. <https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681>
12. Kokun O., Vizniuk I., Paikush, M., Dolynnyi, S., Ordatii, N., Karimulin, R. Diagnosis of post-traumatic syndrome: functional-vegetative analysis of sensory systems // *EMERGENCY MEDICINE*, 2024. 20(3), P. 193–202. <https://doi.org/10.22141/224-0586.20.3.2024.1692>
13. Kokun, O. The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine // *Int J Psychol*, 2023. 58. P/ 407-414. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763422004456>)
14. Maksymenko, S., Ivashkevych, E., Kharchenko, Y., Tarnavska, O., Sinjavaska, N. Semantic and Pragmatic Meaning of Discursive Units in the Process of Communication of a Psychotherapist with a Client // *Psycholinguistics*. 2023. № 34(1), pp. 129–172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2023-34-1-129-172>
15. Maksymenko, S., Kokun, O., Topolov, I., Nemesh, O. Flaherty, M. The influence of occupational stress on employees' mental health // *Wiadomości Lekarskie*. 2021. №. 74(11). P. 2818–2822. DOI: <https://doi.org/10.36740/wlek202111124>.
16. Maslow, Abraham H. (1959). "Knowledge of Being in Peak Experiences // *Journal of Genetic Psychology: Research and Theory in Human Development*. 94 (1): 43–66. doi : 10.1080/00221325.1959.10532434
17. Maslow A. *Motivation and personality*. New York, NY: Harper. 1954.
18. Maslow A. H. *Toward a humanistic biology / A. H. Maslow // American Psychologist*. 1969. № 24. P. 724–735.
19. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being psikhologii bytiya*. Princeton, N'yu-Dzhersi: Van Nostrand-Reynkhol'd. 1962. doi: 10.1037/10793-000
20. Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2024). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context // *Journal of Loss and Trauma*, 29(2). P. 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
21. Tytarenko, T. (2024). Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilians at the Beginning of the War: Subcultural Differences // *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, P. 338–357. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>
22. Yaden D. B. Editorial for psychedelic and psychedelic and psychedelic-like states. *International Review of Psychiatry*. 2024. № 36(8). P. 827-832. DOI: <https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2394221>
23. Yaden D. B., Newberg A. B. *The Varieties of Spiritual Experience: 21st Century Research and Perspectives // Religious Studies Review*. 2023. № 49. P. 419-420. DOI: <https://doi.org/10.1111/rsr.16685>

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

УДК 159.944.4-026.564-057.87:305“364”

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.6>**Вітюк Н. Р.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології**Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0000-0003-1317-8230***Стецій В. В.***магістр психології**Карпатського національного університету імені Василя Стефаника  
ORCID: 0009-0002-7102-0052*

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### GENDER DIFFERENCES IN THE RESILIENCE OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF WAR

У статті здійснюється аналіз гендерних аспектів прояву та розвитку резильєнтності студентської молоді під час війни в Україні. Резильєнтність особистості розглядається як здатність адаптуватися та реорганізувати себе в умовах несприятливих подій, відновлювати психологічну рівновагу та підтримувати здорове функціонування.

Проведене емпіричне дослідження показало переважання середнього рівня резильєнтності у студентів чоловічої й жіночої статей. Значних, статистично значущих гендерних відмінностей в загальному рівні резильєнтності не виявлено, але встановлено наявність розбіжностей у ресурсах стійкості та копінг-стратегіях. Для обох статей важливими чинниками подолання стресу є здатність до логічного та критичного мислення, віра, уява, фізична активність. Однак юнаки у складних життєвих ситуаціях виявляють більшу схильність до критичного аналізу проблеми та дисимуляції, оптимізму, планування діяльності й раціонального вирішення проблем. Дівчата частіше, ніж юнаки, звертаються за підтримкою до інших людей та більш відкрито виявляють емоції. У дівчат виявлена сильніша тенденція зменшувати стрес через відступ/рефлексію, переключення уваги на іншу діяльність, проблемний аналіз та збереження самовладання. Обидві групи респондентів проявляють гнучкість у використанні когнітивних та поведінкових копінгів, проте жіноча вибірка для подолання стресу застосовує ширший спектр емоційних копінг-механізмів. Майже половина юнаків і дівчат застосовують адаптивні когнітивні копінгі (відповідно 47,3% і 42,1%) та відносно адаптивні поведінкові копінгі (відповідно 44,4% і 50%), а 77,8% юнаків і 63,1% дівчат – адаптивні емоційні копінгі. Водночас значна частина респондентів обох статей у стресових ситуаціях вдається до неадаптивних копінг-стратегій.

Студенти обох статей демонструють усвідомлення сенсу життя та наявність життєвих цілей, однак дівчата можуть частіше відчувати, що сенс уже знайдено, тоді як юнаки значно активніші в екзистенційних пошуках. У чоловічій вибірці переважають середній та вище за середній рівні самоефективності, а в жіночій – вищий за середній.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки гендерно чутливих програм розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

**Ключові слова:** резильєнтність, гендерні особливості, стрес, копінг, копінг-стратегія, адаптація, соціальна підтримка, чинник, студентська молодь, психологічна стійкість, війна.

The article analyzes gender-specific aspects of the manifestation and development of resilience among university students during the war in Ukraine. Personal resilience is conceptualized as the capacity to adapt and reorganize oneself under adverse conditions, to restore psychological equilibrium, and to maintain healthy functioning.

The empirical study revealed a predominance of a moderate level of resilience among both male and female students. No statistically significant gender differences were found in overall resilience; however, differences were identified in resilience resources and coping strategies. For both groups, key factors in coping with stress include logical and critical thinking, faith, imagination, and physical activity. At the same time, male students in challenging life situations demonstrate a greater tendency toward critical problem analysis and dissimulation, as well as optimism, planning, and rational problem-solving. Female students, more often than males, seek social support and express emotions more openly. They also show a stronger tendency to reduce stress through withdrawal/reflection, shifting attention to alternative activities, problem analysis, and maintaining self-control. Both groups of respondents demonstrate flexibility in the use of cognitive and behavioral coping strategies; however, the female sample employs a broader range of emotional coping mechanisms to manage stress. Nearly half of both male and female participants use adaptive cognitive coping strategies (47.3% and 42.1%, respectively) and relatively adaptive behavioral coping strategies (44.4% and 50%, respectively), while 77.8% of males and 63.1% of females utilize adaptive emotional coping. At the same time, a considerable proportion of respondents of both genders resort to maladaptive coping strategies in stressful situations.

Students of both sexes demonstrate an awareness of the meaning of life and the presence of life goals; however, female students are more likely to report that this meaning has already been found, whereas male students are significantly



more active in existential searching. In the male sample, medium and above-average levels of self-efficacy predominate, while in the female sample, levels above average are more prevalent.

The results of the study can be used to develop gender-sensitive programs for fostering resilience among student youth in wartime conditions.

**Key words:** resilience, gender differences, stress, coping, coping strategy, adaptation, social support, factor, student youth, psychological resilience, war.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні стала надзвичайно потужним викликом для психологічної стійкості учасників освітнього процесу закладів вищої освіти. Постійна загроза безпеці, нестабільність буття, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього негативно впливають на рівень психологічного благополуччя молодих людей, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення.

Особливої уваги потребує дослідження гендерних аспектів прояву та розвитку резильєнтності студентів. Важливо визначити здатність юнаків і дівчат адаптуватися в критичній ситуації, реорганізувати себе, а також їхні стратегії й механізми подолання стресу та негативних наслідків впливу травматичних подій. Їх вивчення дозволить сформувати програми психологічних інтервенцій, які враховуватимуть відповідні проблеми та потреби представників кожної зі статей, допоможе інтегрувати гендерно чутливу політику в освіті та загалом підвищити якість освітнього процесу у вищій школі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема резильєнтності особистості, групи і суспільства за кілька останніх десятиріч досить активно досліджується закордонними та вітчизняними психологами. У своїх працях науковці розкривають зміст поняття «резильєнтність», складові резильєнтності та її чинники (К. Болтон, Н. Вітюрк, О. Кокун, К. Коннор, Г. Лазос, Дж. Девідсон, Е. Мастен, Р. Ньюман, О. Романчук, Т. Титаренко, Г. Річардсон, С. Саутвік, Л. Теорн, М. Унгар, Д. Чарні та ін.), розробляють психотехнології, спрямовані на розвиток резильєнтності (П. Барретт, Г. Річардсон, М. Селігман, Ш. Рейвіч, О. Романчук та ін.).

Гендерно-специфічні аспекти резильєнтності порівняно нещодавно стали предметом психологічного пізнання. Притім здійснений нами аналіз літератури показує, що отримані авторами результати досліджень досить неоднозначні: одні з них доводять наявність відмінностей у проявах та чинниках резильєнтності представників різних статей (Е. Вернер, Дж. Гілера, Б. Долл, Дж. Елліот, Г. Есківель, Р. Левіс, М. Плейс, М. Раттер, М. Унгар, Е. Фрайденберг та ін.), а інші показують відсутність суттєвих розбіжностей (К. Блелок, Дж. Бордман, Ш. Верма, Дж. Девідсон, Е. Когар, К. Коннор та ін.). Це свідчить про багатовимірність означеного феномену, його динамічність та недостатню вивченість. Тому дослідження гендерних аспектів формування і проявів резильєнтності молодого покоління українців в умовах тривалої війни є досить актуальним.

**Мета дослідження** – виявити гендерно-психологічні (за критерієм належності до біологічної статі) особливості резильєнтності студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** У своїй роботі ми спираємося на визначення резильєнтності як потенційної або проявленої здатності динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивної адаптації або розвитку в контексті негативного впливу (Е. Мастен) [11]; розумової, фізичної, емоційної та поведінкової здатності людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негариздів, а також вчитися та рости після невдач (О. Кокун, Т. Мельничук) [4].

Резильєнтна особистість характеризується стійким прийняттям реальності, вірою в наявність сенсу життя, здатністю адаптуватися до ситуації, гнучким позитивним мисленням, впевненістю у власних силах, відкритістю до нового досвіду, відчуттям соціальної приналежності, усвідомленням емоцій та саморегуляцією, застосуванням активних копінгів, спроможністю підтримувати здорове функціонування, здобувати необхідну інформацію та критично аналізувати її, відновлюватися після несприятливих подій [2; 3]. Резильєнтність є важливим психологічним чинником, що впливає на здатність студентської молоді до адаптації, внутрішню мотивацію, академічну успішність, соціальну активність в умовах наявності пролонгованого травматичного стресу.

Окремі дослідження доводять, що представники різних статей ще з дитинства і в дорослому віці використовують різні стратегії подолання стресу. Зокрема, дівчата частіше залучають внутрішні копінгі, демонструють більшу схильність до самоаналізу, вербалізації та відкритого прояву емоцій, звертаються по соціальну підтримку. Хлопці частіше покладаються на активні, орієнтовані на дію стратегії, також вони більше схильні до зовнішніх реакцій, зокрема агресії або уникання [1; 6; 9; 10]. Чоловіки характеризуються більшою емоційною стриманістю, тоді як жінки є більш імпульсивними, вони вільніше, яскравіше й повніше виявляють емоції, а водночас і складніше переживають стрес; хлопці сміливіше за дівчат випробовують нові способи поведінки, більше схильні до ризику, до фізичної активності, що сприяє їх самоствердженню [1; 6; 8].

Досліджуються й біологічні відмінності, включно з гормональними та нейророзвитковими факторами, які впливають на динаміку резильєнтності [12]. Зміни рівня кортизолу у відповідь на стрес можуть відрізнятися у хлопців та дівчат, зумовлюючи розбіжності в патернах їхньої поведінки. Зокрема, у хлопців спостерігалось збільшення схильності до прийняття ризику після впливу стресу, тоді як у дівчат – зниження [8]. Результати досліджень С. Вера-Гіл показали, що існують гендерні відмінності з точки зору зв'язку між психологічною резильєнтністю та акаде-

мічною успішністю у вищій школі. Для жінок деякі фактори психологічної стійкості корелювали з їхніми оцінками, але у чоловіків не було виявлено цього зв'язку [15]. Л. Кемпбелл-Сілліс із колегами виявили, що чоловіки характеризуються вищим рівнем резильєнтності, ніж жінки [5]. Натомість К. Коннор та Дж. Девідсон не виявили гендерних відмінностей у загальній резильєнтності [7].

Дж. Елліот, М. Плейс, Л. Терон, М. Унгар та інші дослідники зауважують, що гендерні аспекти резильєнтності опосередковуються соціальними, економічними, культурними, освітніми, екологічними та іншими умовами. У багатьох культурах суспільні очікування створюють різні вимоги до поведінки хлопців і дівчат, що визначає шляхи розвитку їх резильєнтності, стилі копінгу та емоційні реакції [13; 14]. Дівчат частіше заохочують до емоційної відкритості, пошуку соціальної підтримки та співпраці, тоді як від хлопців очікують незалежності та стриманості, проблемно-орієнтованих копінг-механізмів [1; 10; 14]. Такі гендерно диференційовані механізми можуть зумовлювати різні результати резильєнтності: дівчата частіше мають вищу емоційну резильєнтність, а хлопці – дієво-орієнтовану [13]. Відтак реалізація гендерно чутливих освітніх стратегій може сприяти ефективному розвитку резильєнтності молоді та розширенню діапазону її копінгів.

З метою вивчення гендерної специфіки проявів та чинників резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірка включала 74 особи (36 юнаків і 38 дівчат) – студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника та Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Для збору емпіричних даних ми використали низку методик: опитувальник «BASIC Ph» М. Лахада, «Методику психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хайма, «Шкалу само-ефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема, «Шкалу резильєнтності» Коннора – Девідсона (CD-RISC-10),

«Опитувальник сенсу життя» (MLQ) М. Штегера.

В результаті діагностики рівня резильєнтності студентів за методикою «CD-RISC-10» Коннора–Девідсона ми з'ясували, що більш ніж половині (55,5%) представників чоловічої статі і третині (34,2%) респондентів жіночої статі притаманний середній рівень резильєнтності. Високий рівень резильєнтності виявлено у 16,7% юнаків і 15,8% дівчат, рівень вище середнього – у 13,9% юнаків і 29% дівчат, рівень нижче середнього – у 11,1% юнаків і 10,5% дівчат. Низьким рівнем резильєнтності характеризуються 2,8% юнаків і 10,5% дівчат. Як бачимо, здебільшого студенти помірно здатні долати стрес, адаптовуватися у складних життєвих ситуаціях, зберігати відчуття контролю, однак у складних, кризових ситуаціях їх стійкість є нестабільною, знижуються адаптивність та витривалість. Порівняння отриманих показників за критерієм статі показало наявність відмінностей за відсотковими показниками: значно більше юнаків, ніж дівчат, характеризуються середнім рівнем резильєнтності, натомість значно більше дівчат відзначаються вище середнього та низьким рівнями резильєнтності. Однак ця відмінність загалом є недостатньо великою, адже за критерієм Манна–Уїтні статистично значущих гендерних відмінностей не встановлено ( $U_{\text{emp}}=670,0$  при  $U_{\text{кр}}=531,0$ ;  $p \leq 0,05$ ) – припускаємо, що через велику варіативність показників у групах вибірки.

Дослідження чинників резильєнтності студентів ЗВО (за опитувальником «BASIC Ph») показало, що і юнаки, і дівчата в складних життєвих ситуаціях найбільше спираються на свої ментальні здібності, вміння критично мислити, а також на віру (в Бога, в людей чи в самих себе, світле майбутнє) й переконання, систему життєвих цінностей, здатність наповнювати своє буття сенсом, фізичну активність. Дещо менше, але все ж активно молодь використовує як ресурси уяву, мрії, спогади, соціальні зв'язки, підтримку близьких людей чи фахівців. Зіставлення емпіричних даних (див. рис. 1) виявило деякі від-

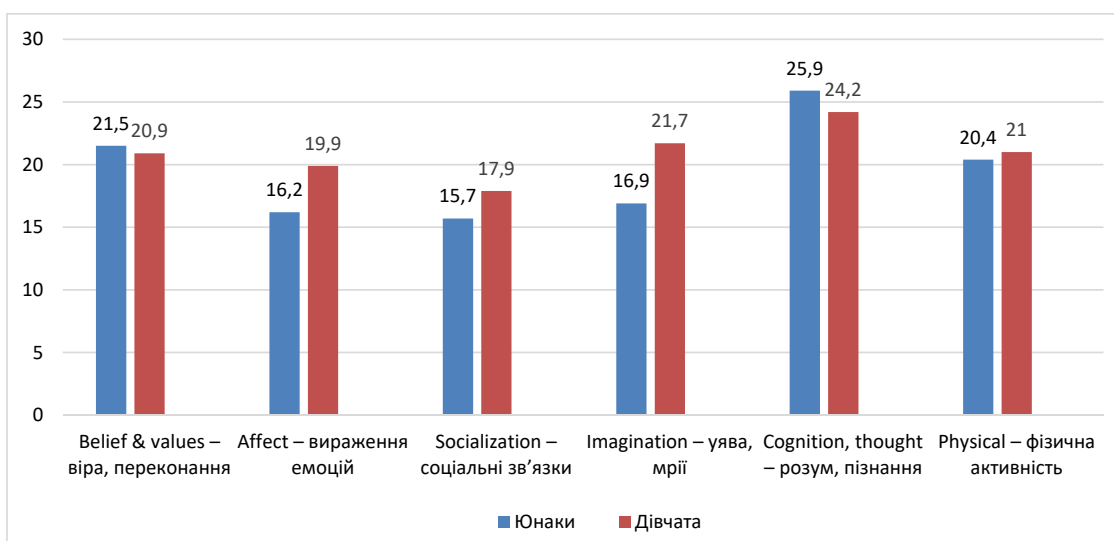


Рис. 1. Результати дослідження ресурсів резильєнтності студентської молоді: порівняння показників за статтю (в середніх балах)

мінності у застосуванні певних ресурсів представниками різних статей. Приміром, дівчата дещо частіше, ніж юнаки, схильні долати стрес і кризи через мрії та спогади, більш відкрито виявляють емоції та взаємодіють у складних ситуаціях з іншими людьми. Натомість юнаки відзначаються більшою прагматичністю, стриманістю у проявах емоцій, схильністю протистояти стресам через критичний аналіз ситуацій, проблем, раціональне планування їх вирішення.

«Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема була використана нами для визначення ступеня впевненості студентської молоді у власній здатності успішно долати труднощі, ефективно діяти й досягати цілей. Результати дослідження показали, що високий рівень самоефективності властивий тільки 11,1% юнаків і 10,5% дівчат. Вони цілком переконані у своїй здатності впоратися з труднощами, мають високу внутрішню мотивацію. Середній рівень самоефективності діагностовано у 41,7% юнаків і 31,6% дівчат. Вони досить ефективно діють у знайомих ситуаціях, але можуть сумніватися у своїй компетентності в нових або складних ситуаціях, їхня мотивація хоч і достатня, але нестабільна. Досить високий відсоток студентів мають вище середнього рівень самоефективності (41,7% юнаків і 47,4% дівчат). Рівень самоефективності нижче середнього діагностовано у 2,8% респондентів чоловічої статі і 7,9% – жіночої, а низький рівень самоефективності – у 2,8% юнаків і 2,6% дівчат.

Таким чином, у представників чоловічої статі однаковою мірою переважають середній та вище середнього рівні самоефективності, а в представниць жіночої статі – вище середнього. Причому юнаки та дівчата мають подібні показники за різними рівнями, окрім вище середнього, що може свідчити про відсутність значної різниці у їхніх показниках самоефективності.

Результати дослідження за опитувальником «MLQ» М. Штегера свідчать про присутність незначних гендерних відмінностей за показниками шкали «Наявність сенсу життя»: у дівчат середній бал є вищим ( $M=15$ ), ніж у юнаків ( $M=13,9$ ). Це може вказувати на те, що представниці жіночої статі відчують дещо більшу обґрунтованість і наповненість свого життя сенсом, усвідомлюють свої життєві цілі та цінності. Натомість за шкалою «Пошук сенсу життя» юнаки мають більший середній показник ( $M=14,8$ ), ніж дівчата ( $M=12,6$ ). Це може свідчити про активніший пошук чоловіками сенсу життя, бажання глибше розуміти свою життєву мету. Статистичний аналіз із застосуванням критерію Манна-Уїтні підтвердив наявність значущих відмінностей у вибірках респондентів різної статі за шкалою «Пошук сенсу»:  $U=477,5$  при  $p \leq 0,05$ .

Дослідження особливостей реагування студентської молоді на стрес та стратегій його подолання здійснювалося нами за допомогою «Методики психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хайма. Ми з'ясували, що з-поміж когнітивних копінгів адаптивні стратегії використовують 47,3% юнаків і 42,1% дівчат, неадаптивні – 27,8% юнаків

і 21% дівчат, а відносно адаптивні – 25% юнаків і 36,9% дівчат. Адаптивні емоційні копінгі схильні застосовувати 77,8% юнаків і 63,1% дівчат, неадаптивні – 19,5% юнаків і 16,4% дівчат, відносно адаптивні емоційні копінгі – 2,8% юнаків і 10,5% дівчат. Водночас адаптивні поведінкові копінгі застосовують тільки 25% юнаків і 7,9% дівчат, неадаптивні – 30,5% юнаків і 42,1% дівчат, відносно адаптивні – 44,4% юнаків і 50% дівчат. Як бачимо, представники обох статей використовують як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії.

Більш детальний аналіз та порівняння отриманих результатів дослідження за критерієм статі показали, що обидві групи реалізують широкий спектр когнітивних копінг-стратегій для подолання стресу. Гендерні відмінності виявляються на рівні частоти застосування конкретних копінгів. Зокрема, юнаки виявляють більшу схильність до проблемного аналізу (27,8%) та дисимуляції (25%), причому вони їх використовують ще й значно частіше (дівчата відповідно – 18,4% і 13,2%). А дівчата віддають перевагу проблемному аналізу та збереженню самовладання у стресових ситуаціях (по 18,4%). Також дівчата частіше, ніж юнаки (15,8% проти 5,6%), задіюють механізм «відносність», порівнюючи свої актуальні проблеми з проблемами більшої складності. За іншими когнітивними копінгами гендерні відмінності досить незначні. Обидві групи респондентів рідше демонструють прихильність до надання сенсу (11,1% юнаків і 13,2% дівчат) та релігійності (8,3% юнаків і 7,9% дівчат). Зовсім рідко вони використовують копінг-механізми встановлення власної цінності (2,8% юнаків і 5,3% дівчат), покори (2,8% юнаків і 2,6% дівчат), майже ніколи – розгубленість (тільки 2,6%, дівчат), ігнорування (не властиве юнакам і властиве 2,6%, дівчат).

З-поміж емоційних копінгів студентів явно домінує схильність до оптимізму, яку застосовують майже три чверті юнаків (72,2%) і більше половини (52,6%) дівчат. Також представниці жіночої статі виявили схильність до використання таких емоційних копінгів, як: протест (10,5%), емоційна розрядка (7,9%), придушення емоцій (13,2%) та самозвинувачення (7,9%). Окрім того, що кожен десятий юнак теж вдається до стратегії придушення емоцій (11,1%), інші копінг-механізми вони майже або зовсім не задіюють.

Аналіз результатів дослідження також показав, що студентська молодь активно використовує різноманітні поведінкові копінг-механізми. У юнаків виявлено тенденції до відступу й рефлексії у стресових ситуаціях (22,2%), відволікання (19,4%) та конструктивної активності (16,7%), а у дівчат – до відволікання (28,9%), відступу/рефлексії (26,3%), активного уникнення (15,8%), компенсації (13,2%). За іншими копінг-механізмами гендерні відмінності незначні.

**Висновки.** У сучасних реаліях життя в Україні студентська молодь перебуває під впливом різноманітних стресогенних чинників, які пов'язані як із вимогами освітнього середовища ЗВО, так і з соці-

альним контекстом воєнного стану. У зв'язку з цим особливою актуальністю набуває розвиток резильєнтності студентів – здатності адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах несприятливих подій, відновлювати психологічну рівновагу та підтримувати здорове функціонування.

Проведене нами емпіричне дослідження показало переважання середнього рівня резильєнтності у студентів обох статей. Значних, статистично значущих відмінностей у загальному рівні їхньої резильєнтності ми не виявили, але встановили наявність гендерних відмінностей у ресурсах резильєнтності, копінг-стратегіях, рівнях активності у пошуках сенсу життя в умовах несприятливих обставин. Для обох статей важливими чинниками подолання стресу є здатність до логічного та критичного мислення, віра, уява, фізична активність, однак дівчатам більш властиве відкрите експресивне реагування на стрес, використання уяви та креативності, вони частіше, ніж юнаки, звертаються за соціальною підтримкою. Натомість юнаки у складних ситуаціях дещо більше опираються на свої життєві переконання, планування діяльності й раціональне вирішення проблем.

Студенти обох статей характеризуються усвідомленням сенсу життя та своїх життєвих цілей, водночас вони прагнуть подальшого самопізнання й самореалізації. При цьому дівчата можуть частіше відчувати, що сенс життя вже знайдено, а юнаки значно активніші в екзистенційних пошуках.

Майже половина юнаків і дівчат застосовують адаптивні когнітивні копінги (відповідно 47,3% і 42,1%) та відносно адаптивні поведінкові копінги (відповідно 44,4% і 50%), а 77,8% юнаків і 63,1% дівчат – адаптивні емоційні копінги. Обидві групи респондентів проявляють гнучкість у використанні когнітивних та поведінкових копінгів, проте жіноча вибірка для подолання стресу застосовує ширший спектр емоційних копінг-механізмів, ніж чоловіча. Юнаки виявляють більшу схильність до критичного аналізу проблеми та дисимуляції, оптимізму, конструктивної активності. У дівчат виявлено сильнішу тенденцію зменшувати стрес чи негативні емоції через відступ/рефлексію, переключення уваги на іншу діяльність, проблемний аналіз та збереження самовладання. Разом з тим значна частина респондентів обох статей в умовах несприятливих обставин вдається до неадаптивних копінг-стратегій: 27,8% опитаних юнаків і 21% дівчат застосовують неадаптивні когнітивні копінги, 19,5% юнаків і 21% дівчат – неадаптивні емоційні копінги, а неадаптивні поведінкові – 30,5% юнаків і 42,1% дівчат.

Студенти демонструють помірний рівень впевненості у своїй здатності впоратися з труднощами, але вони потребують зовнішньої підтримки. Це вказує на доцільність провадження у закладах вищої освіти заходів, спрямованих на розвиток резильєнтності студентів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці та апробації гендерно чутливої програми психологічного супроводу студентської молоді, спрямованої на розвиток її резильєнтності в умовах війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вітюк Н. Р. Гендерні особливості поведінки учасників конфліктних ситуацій. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 73–83.
2. Вітюк Н. Р. Інфомедійна грамотність як запорука резильєнтності особистості. *Психологічні виклики сучасних організацій*: Збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції / За наук. ред. Л. С. Пілецької та ін. (м. Івано-Франківськ, 3 березня 2022р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 34–37. URL: <http://surl.li/fuxe1>
3. Вітюк Н. Р. Медіакомпетентність як умова інформаційно-психологічної безпеки особистості та суспільства. *Психологічна безпека особистості в умовах суспільно-політичної нестабільності: матеріали круглого столу, м. Івано-Франківськ*, 27 лист. 2014 р. URL: <https://surl.li/prkezh>
4. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Campbell-Sills L., Forde D. R., Stein M. B. Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 2009. Vol. 43, 1007–1012. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2009.01.013
6. Chong K. F., Ling C., Chuan T. C. Psychological Factors in Gendered Resilience Development. *MJSSH Online*. 2025. Vol. 9, Issue S1. P. 89–100.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
8. Daughters S. B., Gorka S. M., Matusiewicz A., Anderson K. Gender specific effect of psychological stress and cortisol reactivity on adolescent risk taking. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2013. Vol. 41, № 5. P. 749–758. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23338478/>
9. Elliott J., Place M. *Children in Difficulty: A Guide to Understanding and Helping*. London: Routledge, 2019. 304 p.
10. Frydenberg, E. *Adolescents Coping: Advances in Theory, Research, and Practice*. London: Routledge, 2008. 360 p.
11. Masten A. S. *Ordinary magic: resilience in development*. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
12. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. No. 2. P. 335–344. DOI: 10.1017/S0954579412000028
13. Theron L., Theron A.M.C. A critical review of studies of South African youth resilience, 1990–2008. *South African Journal of Science*, 2010. 106 (7–8). P.1–8.
14. *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice* / ed. by M. Ungar. New York: Springer, 2011. 463 p.
15. Vera Gil S. The influence of gender on academic performance and psychological resilience, and the relationship between both: understanding the differences through gender stereotypes. *Trends in Psychology*. 2024. DOI: 10.1007/s43076-024-00370-7.

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Єгорова О. С.

психолог, аспірант кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
ORCID: 0009-0006-5129-3212

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРИЙНЯТТЯ БЛОГЕРА ЙОГО АУДИТОРІЄЮ: РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТАЖНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BLOGGER PERCEPTION BY THEIR AUDIENCE: RESULTS OF A PILOT STUDY

У статті здійснено аналіз психологічних чинників сприйняття блогера його аудиторією на основі результатів пілотажного емпіричного дослідження. Збір емпіричних даних здійснювався із застосуванням дистанційного опитування за допомогою платформи Google Forms та подальшого статистичного опрацювання даних у програмному середовищі IBM SPSS Statistics 27. Проаналізовано результати анкетування 47 респондентів. Розкрито латентну структуру сприйняття медійної особистості, окреслено взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів формування публічного образу блогера.

У результаті факторного аналізу виявлено чотири базові чинники сприйняття блогера: 1) когнітивно-репутаційний – включає раціональні оцінки (компетентність, особистісні якості, соціальна ідентичність) та позитивні емоційні реакції (довіра, повага, захоплення); 2) фактор негативної емоційної залученості – виявлено неоднозначну роль негативних переживань, які виступають одночасно і у якості індикатора критичного ставлення, і у якості важливого механізму утримання уваги аудиторії; 3) фактор позитивної емоційної залученості – відображає переживання глибоких позитивних емоцій (прив'язаність, емпатія, задоволення); 4) фактор соціального порівняння – включає емоції, які зумовлені процесами порівняння себе з медійною особистістю. У результаті застосування ієрархічного кластерного аналізу виявлено три ключові кластери. Вони відображають: механізми формування довіри та авторитету на основі автентичності та професіоналізму блогера, інструменти комунікативної взаємодії та lifestyle-складову його публічного образу, а також автономний блок інтенсивних негативних емоційних реакцій. Доведено, що щирість самопрезентації виступає базовим елементом позитивного прийняття публічного образу блогера. Прояви неавтентичності (недостатньої щирості) можуть призводити до ланцюгових негативних реакцій. Вони суттєво впливають на рівень довіри з боку аудиторії.

Доведено, що ефективна самопрезентація, узгодженість контенту зі способом життя блогера, здатність керувати емоційним станом аудиторії забезпечують побудову позитивного публічного образу. За таких умов він може розраховувати на тривалу підтримку з боку підписників.

**Ключові слова:** сприйняття блогера, публічний образ, психологічні фактори, емоційна залученість, когнітивні оцінки, соціальне порівняння, самопрезентація, довіра, аудиторія, кластерний аналіз, факторний аналіз.

The article presents an analysis of the psychological factors underlying the audience's perception of a blogger based on the results of a pilot empirical study. Empirical data were collected through a remote survey administered via Google Forms, followed by statistical processing using IBM SPSS Statistics 27. The results of a questionnaire survey involving 47 respondents were analyzed. The latent structure of media personality perception was revealed, and the interrelations among cognitive, emotional, and behavioral components in the formation of a blogger's public image were outlined.

As a result of factor analysis, four fundamental factors of blogger perception were identified: (1) a cognitive-reputational factor, which includes rational evaluations (competence, personal qualities, social identity) and positive emotional responses (trust, respect, admiration); (2) a factor of negative emotional engagement, within which the ambivalent role of negative experiences was revealed, as they function both as an indicator of critical attitudes and as an important mechanism for maintaining audience attention; (3) a factor of positive emotional engagement, reflecting the experience of deep positive emotions (attachment, empathy, satisfaction); (4) a social comparison factor, encompassing emotions arising from processes of comparing oneself with the media personality.

The application of hierarchical cluster analysis made it possible to identify three key clusters. These clusters reflect: mechanisms of trust and authority formation based on the blogger's authenticity and professionalism; tools of communicative interaction and the lifestyle component of the blogger's public image; as well as an autonomous block of intense negative emotional reactions. It was demonstrated that sincerity in self-presentation serves as a fundamental element of the positive acceptance of a blogger's public image. Manifestations of inauthenticity (insufficient sincerity) may trigger chain-like negative reactions, significantly affecting the level of audience trust.

It was further demonstrated that effective self-presentation, consistency between content and the blogger's lifestyle, and the ability to manage the emotional state of the audience ensure the construction of a positive public image. Under such conditions, the blogger can rely on sustained support from their followers.

**Key words:** blogger perception, public image, psychological factors, emotional engagement, cognitive evaluations, social comparison, self-presentation, trust, audience, cluster analysis, factor analysis.



**Постановка проблеми.** Публічний образ блогера формується як результат складного процесу сприйняття аудиторії. У ньому беруть участь когнітивні оцінки та емоційні стани, які актуалізуються у процесі віртуального спілкування. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переходу до більш глибокого аналізу внутрішньої структури сприйняття публічної особистості. Зокрема, залишається відкритим питання щодо того, які саме психологічні чинники утворюють системоутворююче ядро сприйняття блогера та яким чином вони взаємопов'язані між собою. Необхідно відзначити, що у сучасних психологічних дослідженнях мало уваги приділяється розкриттю прихованих (латентних) психологічних чинників сприйняття блогера. Існуючі напрацювання часто обмежуються вивченням окремих психологічних аспектів без включення цих показників у цілісну систему. У результаті залишається нез'ясованим те, яким чином різні психологічні параметри поєднуються у свідомості респондента, формуючи відносно стабільні патерни ставлення до блогера.

Особливу увагу варто приділити психологічним чинникам сприйняття блогерів із великою аудиторією. Адже їхній публічний образ функціонує в умовах високої соціальної видимості та, відповідно, підсилюється значущість психологічних механізмів інтерпретації. Великий обсяг аудиторії дозволяє сформувати репрезентативну вибірку для дослідження. Це, у свою чергу, робить можливим емпіричне визначення тих психологічних факторів, які визначають формування публічного образу медійної особистості.

Таким чином, наукова проблема дослідження полягає у необхідності виявленні латентної факторної структури, що лежить в основі психологічних особливостей сприйняття блогера. Це дозволить поглибити розуміння психологічних чинників формування публічного образу в соціальних мережах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний науковий дискурс включає декілька напрямів, дотичних до досліджуваної наукової проблематики. У першу чергу мова йде про вивчення інтернет-середовища як простору самопрезентації особистості. Також досить широко представлено аналіз психологічних механізмів впливу соціальних медіа, дослідження феномену інфлюенсерів як нових агентів соціального впливу. Значну кількість досліджень присвячено виявленню когнітивних та емоційних детермінант сприйняття аудиторією цифрового контенту.

Вагомий внесок у розкриття досліджуваної проблематики здійснено у рамках вивчення інтернет-комунікації як специфічного середовища конструювання образу особистості. Зокрема, А. Краснякова обґрунтовує розуміння інтернет-простору як нового комунікативного середовища, у якому самопрезентація набуває стратегічного характеру. Їх результат визначається особливостями процесів перцепції серед аудиторії [4]. Структурно-функціональні характеристики віртуального іміджу, зокрема його

динамічність, залежність від зворотного зв'язку аудиторії, було представлено О. Поповою [5]. Вказані положення створюють теоретичне підґрунтя для розуміння блогера як суб'єкта цілеспрямованої самопрезентації, однак не розкривають у достатній мірі психологічні механізми індивідуального сприйняття його публічного образу.

Ще один напрям пов'язаний із вивченням психологічних особливостей функціонування соціальних мереж та їх впливу на поведінку й психоемоційний стан користувачів. Н. Гречаник, С. Шурпа та К. Коледіна довели значний вплив соціальних медіа на поведінку споживачів, підкреслюючи роль інформаційного контенту у формуванні установок і рішень [2]. І. Фальчевська, у свою чергу, розглядає психоемоційну вразливість як чинник ефективності онлайн-маніпуляцій, що має безпосередній зв'язок із сприйняттям блогерського контенту [7]. Подібні висновки підтверджуються у працях А. Сіленко та Ю. Кедик [6], а також А. Єфременко, П. Стегній та Г. Лукянської, які виявляють зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і психологічним станом користувачів [3]. Т. Щербан та О. Самойлов підкреслюють вплив соціальних мереж на формування лідерських якостей, що опосередковано вказує на роль блогерів як моделей соціального наслідування [8]. У зазначених дослідженнях висвітлюються переважно загальні ефекти соціальних медіа без деталізації специфіки сприйняття окремих медіаакторів, зокрема блогерів.

Окремий кластер сучасних досліджень присвячений безпосередньо феномену блогерів та інфлюенсерів як нових агентів соціального впливу. Вони мають виражену маркетингову спрямованість, а у поле зору дослідників потрапляють переважно зміни у поведінці споживачів після впливу інфлюенсерів. Когнітивно-перцептивні механізми сприйняття блогера як особистості при цьому залишаються поза увагою. Г. Лієва з колегами, а також Дж. Кім та М. Кім досліджують вплив інфлюенсерів на споживчу поведінку, підкреслюючи значення довіри, соціальної відповідальності та психологічного благополуччя аудиторії [11; 13]. У результаті наукових пошуків Ф. Хана та С. Фунга доведено суттєвий вплив інфлюенсерів на прийняття рішень споживачами. Р. Санчес-Фернандес та Д. Хіменес-Кастільйо підкреслюють роль емоційної прив'язаності та інформаційної цінності контенту [16]. Вплив інфлюенсерів на образ тіла було вивчено Т. Левінім зі співавторами. Зокрема, виявлено глибинні психологічні наслідки такого впливу [14]. А. Балаж визначає блогерів як важливих суб'єктів сучасного медіапростору, здатних формувати громадську думку, визначати ціннісні орієнтації аудиторії [1].

Суттєвим для розуміння психологічних чинників сприйняття є також когнітивний підхід, представлений у працях М. Стелла, який застосовує методи когнітивної мережевої науки для аналізу соціального пізнання в онлайн-середовищі [17]. Подальший розвиток цього напрямку простежується у дослідженнях А. Етьєн та Ф. Шартон, які розглядають соціальний

вплив у соціальних мережах через призму міметичних процесів [10]. У науковій розвідці С. Чаудрі та його співавторів здійснено аналіз взаємозв'язку між особистісними характеристиками інфлюенсерів і емоційними реакціями аудиторії [9]. У свою чергу Н. Ордатій з колегами дослідили вплив соціальних медіа на психологічне благополуччя. Особливістю когнітивного підходу є те, що виконані у його рамках дослідження, відкриваючи можливості для більш глибокого розуміння когнітивних та емоційних механізмів сприйняття, часто залишаються на рівні загальних моделей. Відповідно в них не враховується специфіка індивідуального досвіду аудиторії у взаємодії з конкретними блогерами.

Здійснений аналіз дозволяє виділити невирішені завдання у рамках досліджуваної наукової проблематики. Так, недостатньо дослідженими є когнітивно-перцептивні механізми формування образу блогера. Зокрема, роль у цих процесах його особистісних характеристик, ціннісних орієнтацій, попереднього досвіду залишається майже не розкритою.

**Мета дослідження** – використовуючи результати проведеного пілотажного дослідження, розкрити латентні психологічні чинники сприйняття блогера його аудиторією.

**Виклад основного матеріалу.** За допомогою платформи Google Forms було здійснено дистанційне опитування підписників популярного блогера з аудиторією понад 1,1 млн осіб. Для збору емпіричних даних використано авторську анкету «Опитування сприйняття блогера». Опрацювання отриманих здійснювалось за допомогою статистичного застосунку IBM SPSS Statistics 27.

Авторську анкету розроблено з метою отримання емпіричних даних про психологічні особливості сприйняття публічного образу у цифровому середовищі. Її ключова функція полягає у виявленні та систематизації когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів ставлення аудиторії до блогера як медійної особистості. З її допомогою також можна отримати інформацію щодо про суб'єктивні оцінки соціальної ідентичності, компетентності, особистісних якостей, особливостей самопрезентації суб'єкта публічної комунікації. Інструмент орієнтований на фіксацію індивідуального досвіду підписників, що дозволяє реконструювати структуру сприйняття блогера як складного психосоціального феномена.

Стимульний матеріал анкети поєднує шкальні питання, напіввідкриті та відкриті запитання. Вони спрямовані на отримання як кількісних, так і якісних даних. Демографічний блок містить закриті питання, відповіді на які дозволяють отримати усю повноту інформації про соціально-демографічний профіль респондентів. Блок, присвячений інформації про підписку, включає як закриті, так і питання з множинним вибором, а також можливість розширеної відповіді. Його призначення полягає у виявленні мотиваційних чинників залучення до контенту блогера та первинних тригерів інтересу.

Основна частина анкети структурно складається з кількох тематичних блоків, кожен із яких відпо-

відає окремому аспекту сприйняття. Центральним елементом анкети є блок когнітивного компонента. Містить переважно твердження, які потрібно оцінити на основі шкали Лайкерта. Цей блок охоплює такі параметри як уявлення про соціальну ідентичність блогера, його індивідуальну унікальність, компетентність, персональні якості, роль колективної думки у формуванні образу, а також характеристики самопрезентації (переконливість і щирість). Кожен шкальний пункт доповнюється відкритим питанням, що виконує функцію уточнення наданої оцінки.

Окремий блок присвячений ретроспективній оцінці чинників, які привернули увагу до блогера на момент підписки. Він реалізований у форматі матричного питання з оцінюванням кількох параметрів (зміст контенту, стиль подачі, зовнішній вигляд, цінності тощо). Афективний компонент представлений розгорнутим набором емоційних реакцій, що охоплюють як позитивні (симпатія, захоплення, повага, натхнення, довіра, прив'язаність), так і негативні (антипатія, роздратування, відраза, заздрість, шок) переживання. Поведінковий компонент фіксує реальні або потенційні дії респондентів щодо блогера (підтримка, поширення, задоволення підпискою), що відображає зовнішні прояви сформованого ставлення. Завершальний блок відкритих запитань орієнтований на отримання узагальненого опису публічного образу блогера, спрямованості його самопрезентації.

Дослідження мало пілотажний характер. Вибірку дослідження склали 47 респондентів, які є підписниками досліджуваного блогера, що дозволяє розглядати отримані результати як релевантні для аналізу психологічних особливостей аудиторії з високим рівнем залученості. Характерною особливістю вибірки є її відносна стабільність і тривалість взаємодії з блогером, що свідчить про сформованість аудиторії та наявність стійкого інтересу до контенту блогера. Зокрема, понад половини опитаних (57,4%) підписані на нього більше, ніж два роки, а понад 65% мають досвід підписки тривалістю більше одного року. При цьому частка нових підписників (менше шести місяців) є незначною.

Ключовим чинником залучення аудиторії виступає змістовна привабливість контенту. Найчастіше респонденти відзначали, що підписалися після ознайомлення з цікавим для них постом або відео. Помітну роль відіграють також рекомендації соціальних мереж, участь блогера у певних медійних подіях. Рекомендації знайомих у цьому плані виявилися менш значущими.

Соціально-демографічний профіль вибірки характеризується вираженою однорідністю за окремими параметрами. Абсолютну більшість респондентів становлять жінки. За віковими характеристиками переважає група 35–44 років, яка складає 60% вибірки, тоді як молодші (25–34 роки) та старші (45–54 роки) респонденти представлені значно меншою мірою. Освітній рівень учасників є порівняно високим: переважають особи з вищою освітою (бакалаврський рівень або спеціаліст) та магістер-

ською / аспірантською підготовкою, що в сукупності становить переважну більшість вибірки. Респонденти із середньою освітою представлені незначною часткою. Географічно вибірка є змішаною: більшість респондентів проживають в Україні (70%), значна частина представлена українською діаспорою в різних країнах Європи та світу.

У ході дослідження основну увагу було зосереджено на виявленні глибинних психологічних детермінант побудови публічного образу блогера. Зібраний емпіричний матеріал містив широкий спектр взаємопов'язаних відомостей від уявлень про особистість блогера до різних форм емоційного ставлення. Така багатовимірність емпіричних даних передбачала використання інструментів, що дозволяють впорядкувати та виявити приховані закономірності їх взаємозв'язку. Саме тому було обрано факторний аналіз. Факторний аналіз дозволяє зробити видимою латентну організацію досліджуваного явища та, відповідно, визначити його внутрішню логіку.

Звернення до цього методу зумовлене низкою методологічних переваг. Він надає можливість поєднати значну кількість взаємозалежних показників у більш узагальнені психологічні конструкти. До того ж характер отриманих даних, зібраних за шкалою Лайкерта, відкриває додаткові можливості для виявлення прихованих вимірів. Саме вони лежать в основі формування публічного образу, визначаючи особливості його інтерпретації респондентами.

У результаті факторного аналізу, здійсненого методом головних компонент із Varimax-обертанням, було виокремлено чотири відносно стійкі фактори, що відображають ключові виміри формування публічного образу блогера у сприйнятті аудиторії. Отримана структура дозволяє систематизувати різноманітні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції респондентів (табл. 1).

Перший фактор репрезентує когнітивно-репутаційний вимір образу блогера, поєднуючи уявлення про його соціальну ідентичність, компетентність, персональні якості та особливості самопрезен-

тації з позитивними емоційними оцінками. Найвищі факторні навантаження у цьому компоненті мають змінні: сприйняття соціальної ідентичності (0,886), уявлення про особливості блогера (0,846), уявлення про компетентність (0,865), уявлення про персональні якості (0,912), формування думки про блогера (0,756), а також показники самопрезентації – переконливість (0,865) і щирість (0,893). До структури цього фактору входять також емоційно-оцінні змінні: повага (0,753), емоційне ставлення (0,740), довіра / недовіра (0,701), захоплення блогером (0,677) та натхнення (0,578). Наявність цих показників свідчить, що когнітивне оцінювання блогера тісно поєднується з позитивними емоційними реакціями аудиторії. У межах цього фактору спостерігається і від'ємне навантаження змінної «Відраза» (-0,605), що підкреслює позитивну спрямованість даного фактору: чим більш виразними є позитивні уявлення про блогера, тим меншою є ймовірність виникнення негативних емоційних реакцій. Тобто образ блогера формується як одночасна наявність позитивних характеристик та відсутність виражених негативних емоцій щодо нього.

Таким чином, перший фактор відображає базовий механізм формування публічного образу блогера. Його можна розглядати як основний психологічний фундамент довіри та лояльності підписників. Аудиторія створює цілісне уявлення про нього на основі поєднання когнітивних оцінок і позитивних емоційних реакцій.

Другий фактор відображає негативну емоційну залученість і об'єднує дисфоричні емоційні переживання, пов'язані з блогером. Найвищі факторні навантаження у цьому компоненті мають такі змінні як «Негативне ставлення» (0,884) та «Роздратування» (0,857), що свідчить про їхню ключову роль у формуванні даного фактору. У даний вимір було включено також такі показники як «Відраза» (0,659) та «Здивування / шок» (0,553). Вони відображають дуже інтенсивні емоційні реакції, пов'язані з неприйняттям або різкою критичною оцінкою поведінки блогера. Показники «Повага» (-0,408) та

Таблиця 1

Факторна структура формування публічного образу блогера

Фактор 1. Когнітивно-репутаційний вимір публічного образу блогера	Фактор 2. Негативна емоційна залученість	Фактор 3. Позитивна емоційна залученість	Фактор 4. Соціально-порівняльні емоції
сприйняття соціальної ідентичності (0,886) уявлення про особливості блогера (0,846) уявлення про компетентність (0,865) уявлення про персональні якості (0,912) формування думки про блогера (0,756) самопрезентація (переконливість) (0,865) самопрезентація (щирість) (0,893) емоційне ставлення (0,740) захоплення блогером (0,677) повага (0,753) натхнення (0,578) довіра / недовіра (0,701) відраза (-0,605)	негативне ставлення (0,884) роздратування (0,857) здивування / шок (0,553) відраза (0,659) повага (-0,408) довіра / недовіра (-0,427)	емпатія (0,623) прив'язаність (0,701) загальне задоволення підпискою (0,617) захоплення блогером (0,506) натхнення (0,484)	заздрість (0,820) здивування / шок (0,424)

Примітка: у дужках зазначено факторні навантаження.

Джерело: підраховано автором.

«Довіра / недовіра» (-0,427) мають від’ємні навантаження. Тобто цей фактор має протилежний характер по відношенню до фактору, який лежить в основі позитивного сприйняття особистості блогера.

Другий фактор відображає ситуації, коли взаємодія з контентом блогера викликає у підписників суперечливі або інтенсивні негативні переживання. У процесі комунікації з медійною персоною він виконує функцію механізму привернення й утримання уваги аудиторії. Сильні негативні емоції підсилюють емоційну реакцію глядачів і, таким чином, стимулюють їхню подальшу взаємодію з контентом (перегляд, коментування, обговорення). Подібний ефект може спостерігатися під час сприйняття провокативного емоційно насиченого контенту, який викликає дискусії й поляризацію думок.

Третій фактор характеризує позитивну емоційну залученість, пов’язану з формуванням психологічної близькості до блогера. Він проявляється на основі прив’язаності (0,701), емпатії (0,623) та задоволення від підписки (0,617). До змістовного наповнення цього фактору також належать захоплення блогером (0,506) та натхнення (0,484). На відміну від першого, цей вимір відображає не результат оцінювання, а емоційний зв’язок із медійною особистістю. Тобто він характеризує більш глибокий рівень взаємодії між блогером та аудиторією, коли сприйняття виходить за межі раціональної оцінки.

Четвертий фактор має більш вузький зміст і пов’язаний із соціально-порівняльними емоціями, що виникають під час віртуального спілкування з блогером, зокрема, сприйняття його контенту. Найвище факторне навантаження у цьому компоненті

має змінна «Заздрість» (0,820), що свідчить про її ключову роль у формуванні змісту даного фактора. Також до цього компонента частково належить такий психологічний параметр як «Здивування / шок» (0,424). Він відображає емоційну реакцію аудиторії на контент або спосіб самопрезентації блогера. У соціальних мережах блогери часто демонструють успішність, привабливий стиль життя, професійні досягнення або значні матеріальні ресурси. Можна констатувати виявлення специфічного механізму сприйняття медійної особистості: публічний образ блогера стимулює підписників до здійснення соціального порівняння, що може стимулювати у аудиторії відповідні емоційні переживання.

Отримані результати дозволяють констатувати, що формування публічного образу блогера є поліваріативним та варіативним процесом, у якому поєднуються когнітивні оцінки, різноспрямовані емоційні реакції, механізми соціального порівняння тощо. Їх динамічний вплив визначає характер взаємодії аудиторії з медійною особистістю.

Наступний етап дослідження полягав у застосуванні такого статистичного методу як ієрархічний кластерний аналіз. Для вимірювання відстані між змінними використовувалась евклідова метрика. Об’єднання змінних здійснювалось методом середнього міжгрупового зв’язку. На відміну від факторного аналізу призначенням ієрархічного кластерного аналізу є виявлення внутрішньої організації показників сприйняття публічного образу блогера без попереднього задання структури.

На рис. 1 представлено графік агломерації, який ілюструє проміжні етапи кластерного аналізу у про-

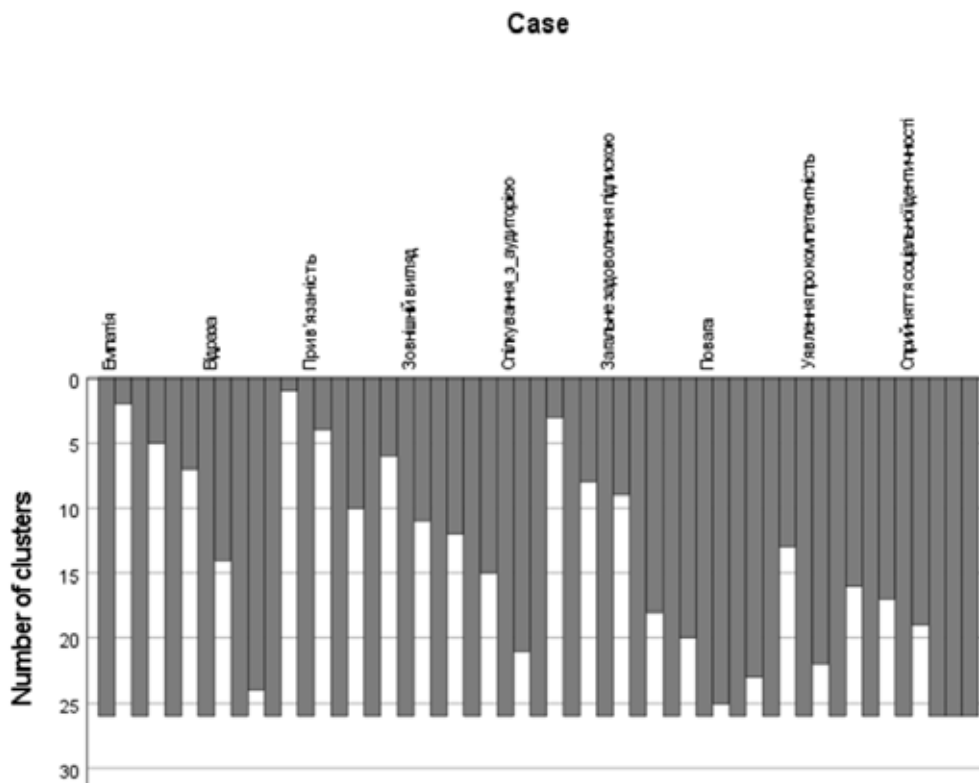


Рис. 1. Графік агломерації здійсненого кластерного аналізу

цесі визначення оптимальної кількості кластерів. На ньому відображено зміну коефіцієнта об'єднання (міри відстані між кластерами) на кожному етапі їх злиття. По осі абсцис наведено досліджувані змінні, а по осі ординат – етапи об'єднання. Висота стовпчиків відображає рівень, на якому відбувається об'єднання кластерів.

Зміст представленого графіка ілюструє поступове зростання коефіцієнта агломерації на початкових етапах. При цьому на більш пізніх етапах аналізу спостерігаються більш різні стрибки. Це дає підстави зробити висновок про існування у вибірці декількох чітко виражених кластерів. Зокрема, можна цілком обґрунтовано припустити існування 3–4 кластерів, що цілком узгоджується з результатами факторного аналізу.

Результатом кластеризації стала дендрограма, яка графічно відображає процес об'єднання змінних у кластери (рис. 2).

Перший кластер (верхня частина рис. 2) об'єднує характеристики, пов'язані з базовим формуванням довіри та авторитету. Тут ключову роль відіграють уявлення про особистісні якості, щирість, переконливість самопрезентації, а також компетентність. Їхній тісний зв'язок є свідченням того, що сприйняття професіоналізму блогера нерозривно пов'язане з відчуттям його автентичності (щирості). Це, у свою чергу, формує довіру, повагу, формуючи загальне задоволення від взаємодії з контентом.

Даний кластер виявляється найбільш компактним на дендрограмі. Уявлення про особистість, щирість і переконливість зливаються майже одразу, що підкреслює важливість автентичності в формуванні публічного іміджу. Відповідно щирість стає головним інструментом легітимізації образу блогера в очах його аудиторії.

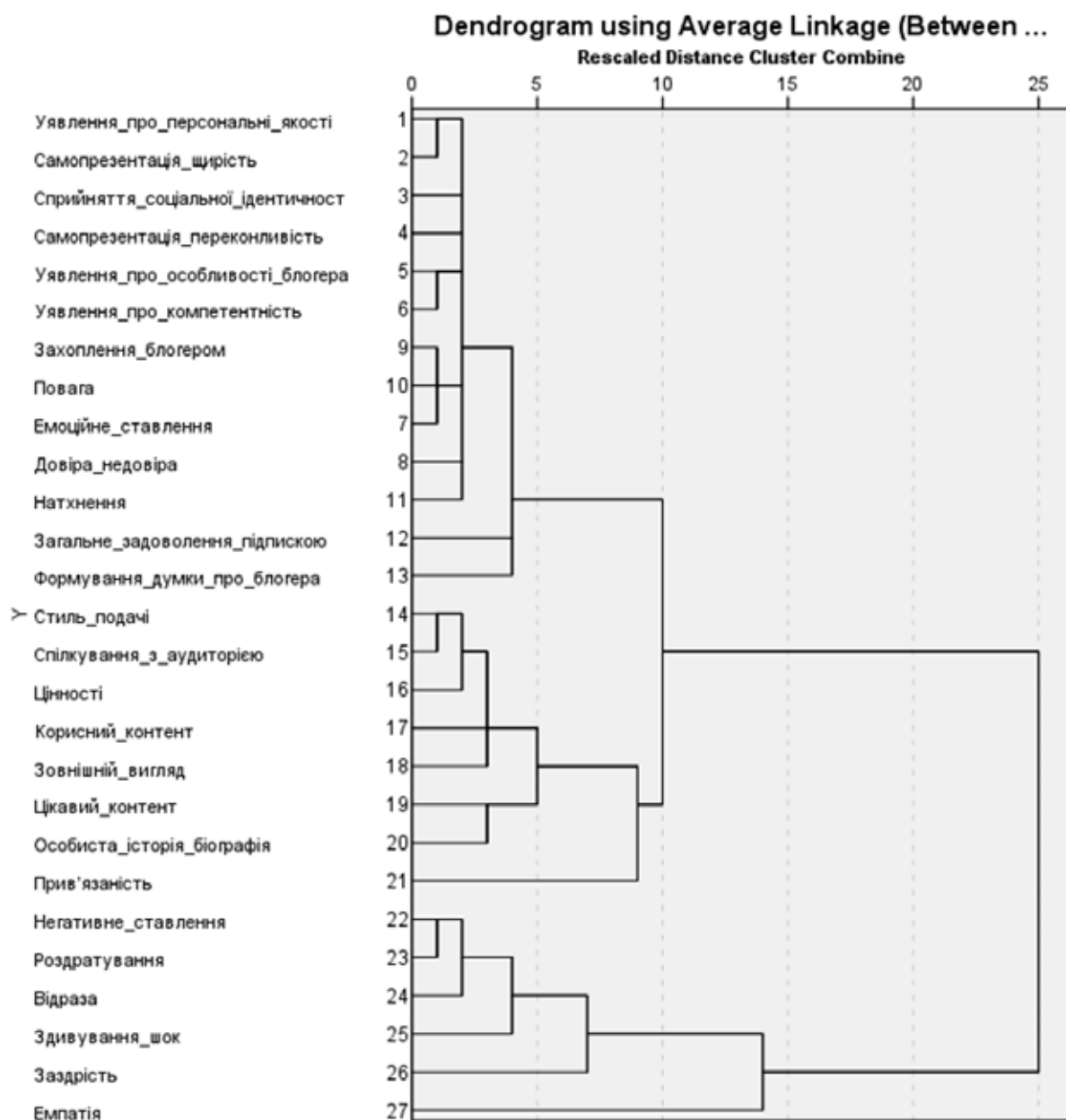


Рис. 2. Результати кластеризації психологічних змінних, що визначають особливості сприйняття медійної особистості

Другий кластер (середня частина рис. 2) включає переважно зовнішні комунікативні характеристики блогера. У його межах поєднуються стиль подачі, спосіб взаємодії з аудиторією, цінності, а також характеристики контенту та зовнішнього образу. Цей блок відображає інструменти залучення аудиторії, за допомогою яких формується інтерес та поступово виникає емоційна прив'язаність. Даний кластер є емпіричним підтвердженням lifestyle-складової в публічному образі блогера. Тобто для успішного публічного образу блогера є не його конкретні досягнення, а увесь спосіб його життя, інформація про який транслюється у процесі постійного контакту з аудиторією.

Третій кластер (нижня частина рис. 2) представляє складний спектр емоційних реакцій, що в основному є негативними або сильно емоційно забарвленими. У рамках цього кластеру можна констатувати утворення щільної групи емоційних реакцій. Прояви фальші, нещирості з боку блогера запускають ланцюгову реакцію відторгнення. Ці емоції настільки тісно переплітаються, що виправити ситуацію стає надзвичайно складно. Відчуття недовіри і розчарування буквально «проникають» один в одного, створюючи ефект, який важко зупинити або перевести на позитивний лад. Віддаленість цього кластеру від інших кластерів вказує на відносну автономність негативних реакцій у структурі сприйняття.

Результати кластерного аналізу дозволяють переконавшись, що публічний образ блогера формується як багаторівнева система, а процес взаємодії аудиторії з медійною особистістю має складний характер. Це зумовлено тим, що когнітивні оцінки та емоційні реакції, що виникають в результаті сприйняття контенту не існують ізольовано, а утворюють взаємопов'язані блоки. При цьому довіра, емоційні переживання, у тому числі і дисфоричні емоційні стани, виступають елементами єдиного процесу сприйняття, доповнюючи один одного.

**Висновки.** Отже, сприйняття блогера аудиторією формується як комплексна взаємодія когнітивних оцінок та емоційних реакцій прихильності. Не останнє місце у цьому процесі належить механізмам соціального порівняння.

У результаті застосування факторного аналізу було виявлено чотири латентні чинники, що визначають сприйняття блогера його аудиторією. Перший фактор включає показники позитивного образу блогера. Він відображає інтеграцію раціонального оцінювання (компетентність, особистісні якості, соціальна ідентичність) із позитивним емоційним сприйняттям (довіра, повага, захоплення). Важливу роль у цьому процесі відіграє самопрезентація блогера, зокрема її переконливість і щирість. Вони виступають ключовими механізмами формування довіри та позитивного ставлення аудиторії. Другий фактор відображає негативно-емоційну залученість аудиторії, яка виступає і показником критичного ставлення до блогера, і своєрідним інструментом формування інтересу до його діяльності. Наявність такого виміру свідчить, що побудова публічного образу блогера відбувається не тільки на основі позитивних оцінок. Негативні емоційні переживання можуть парадоксальним чином сприяти збереженню уваги аудиторії. Третій фактор було потрактовано як глибинний емоційний вимір взаємин аудиторії з блогером. Він відображає рівень емоційної близькості, прихильності, задоволення від взаємодії з його контентом. Наявність емпатії та прив'язаності свідчить про формування стійкої емоційної взаємодії, яка сприяє тривалій підтримці блогера та збереженню інтересу аудиторії до його діяльності. Четвертий фактор соціально-порівняльний вимір сприйняття блогера. У його межах якого проявляються емоційні реакції, що виступають наслідковим результатом порівняння себе з медійною особистістю.

У результаті застосування ієрархічного кластерного аналізу було встановлено, що публічний образ блогера є складною полівимірною структурою. У ній його професіоналізм, лояльність, зовнішній вигляд складаються у цілісний гармонійно працюючий механізм. Кожен з кластерів впливає на сприйняття блогера з різних боків: сприйняття його професійної компетентності та довіри, що виникає як результат цього процесу; оцінка стилю його життя; негативні емоційні реакції в структурі сприйняття. Успішний блогер вміє органічно враховувати та використовувати окреслені компоненти, забезпечуючи сталу прихильність своєї аудиторії.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балаж А. В. Роль блогерів та їхній вплив у сучасному медіапросторі. *Габітус*. 2025. № 75. Т. 1. С. 32-37. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.5>
2. Гречаник Н., Шурпа С., Коледіна К. Особливості впливу соціальних медіа на поведінку споживачів. *Економіка та суспільство*. 2024. № 65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-65-28>
3. Єфременко А., Стегній П., Лукянська Г. Вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. *Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 46-51. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.7>
4. Краснякова А. О. Інтернет-середовище як новий комунікативний простір самопрезентацій особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 286-297. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2016\\_38\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2016_38_30) (дата звернення: 24.01.2025).
5. Попова О. В. Вплив інтернет-комунікацій на структуру та функції віртуального іміджу особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. № 71. С. 57-61.
6. Сіленко А. О., Кедик Ю. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 79-85. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13>
7. Фальчевська, І. В. Психоемоційна вразливість користувачів як фактор ефективності онлайн-маніпуляцій: шлях підвищення інформаційної стійкості. *Сталий розвиток правоохоронної системи та публічної безпеки в умовах глобальних трансформацій*: зб. матеріалів Кругл. столу (м. Вінниця, 19 січ. 2026 р.) / ГО «Центр наук.-дослід. ініціатив». Вінниця: «ГО ЦНДІ», 2026. С. 80-84. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/24846> (дата звернення: 09.04.2026).

8. Щербан Т. Д., Самойлов О. С. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на лідерські якості студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2025. Т. 11. № 4. С. 61-72. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4>
9. Chaudhry S., Benabderrahmane S., Rahwan T. Real talk, virtual faces: a formal concept analysis of personality and sentiment in influencer audiences. *arXiv* : website. 2026. № arXiv:2603.24410. URL: <https://arxiv.org/abs/2603.24410> (last accessed: 09.04.2026).
10. Etienne H., Charton F. A mimetic approach to social influence on Instagram. *arXiv* : website. 2023. № arXiv:2305.04985. URL: <https://arxiv.org/abs/2305.04985> (last accessed: 09.04.2026).
11. Ilieva G., Yankova T., Ruseva M., Dzhabarova Y., Klisarova-Belcheva S., Bratkov M. Social media influencers: customer attitudes and impact on purchase behaviour. *Information*. 2024. Vol. 15(6). P. 359. DOI: <https://doi.org/10.3390/info15060359>
12. Khan F. R., Phung S. P. Social media influencers and its impacts on consumer behavior: Malaysia. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*. 2021. № 25. 4. P. 6276-6285. URL: [https://www.researchgate.net/publication/351231560\\_Social\\_Media\\_Influencers\\_and\\_its\\_Impacts\\_on\\_Consumer\\_Behavior\\_Malaysia](https://www.researchgate.net/publication/351231560_Social_Media_Influencers_and_its_Impacts_on_Consumer_Behavior_Malaysia) (last accessed: 09.04.2026).
13. Kim J., Kim M. Rise of social media influencers as a new marketing channel: focusing on the roles of psychological well-being and perceived social responsibility among consumers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19. 4. 2362. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042362>
14. Levin T., Tiggemann M., Harriger J., Fardouly J. The influencer effect: current findings and future directions for research on social media influencers and body image. *Body Image*. 2025. № 55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.102000>
15. Ordatii N., Nykonenko O., Barbashova I., Klymenko I. The influence of social media on psychological well-being: examination and outlook. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. № 6. DOI: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0721>
16. Sánchez-Fernández R., Jiménez-Castillo D. How social media influencers affect behavioural intentions towards recommended brands: the role of emotional attachment and information value. *MPRA Paper*. 2025. № 123159. URL: [https://mpra.ub.uni-muenchen.de/123159/1/MPRA\\_paper\\_123159.pdf](https://mpra.ub.uni-muenchen.de/123159/1/MPRA_paper_123159.pdf) (last accessed: 09.04.2026).
17. Stella M. Cognitive network science for understanding online social cognitions: a brief review. *arXiv* : website. 2021. № arXiv:2102.12799. URL: <https://arxiv.org/abs/2102.12799> (last accessed: 09.04.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 09.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Зеленін В. В.

*кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології, факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
ORCID: 0000-0003-1267-9308*

## САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

### SELF-REALIZATION AS A RESOURCE FOR PROFESSIONAL AND PERSONAL SUCCESS IN CONTEMPORARY SOCIETY

У статті розглянуто самореалізацію особистості як один із ключових внутрішніх ресурсів професійного та життєвого успіху в умовах сучасного суспільства. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до адаптивності, автономії, професійної мобільності, психологічної стійкості та здатності особистості до усвідомленої побудови власної життєвої траєкторії.

Метою роботи є визначення ролі самореалізації особистості як ресурсу професійного та життєвого успіху у сучасному суспільстві. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації наукових підходів до трактування самореалізації, професійного становлення, життєвого успіху та психологічного благополуччя особистості.

У результаті дослідження встановлено, що самореалізація має багатокомпонентну структуру і включає мотиваційно-ціннісний, суб'єктивний, діяльнісний, рефлексивний та соціально-інтегративний компоненти. Обґрунтовано, що саме узгоджена взаємодія цих компонентів забезпечує здатність особистості реалізувати власний потенціал у професійній діяльності, досягати соціально значущих результатів, підтримувати внутрішню цілісність, психологічну стійкість і суб'єктивне переживання життєвої успішності. Показано, що професійний успіх визначається не лише рівнем знань, навичок і формальних досягнень, а й автентичністю, автономією, відповідальністю та здатністю до рефлексивної корекції власного розвитку. Доведено, що життєвий успіх має як зовнішній, так і внутрішній вимір, а його стійкість залежить від відповідності між цінностями, цілями та реальною поведінкою особистості.

Визначено, що умовою самореалізації виступає сприятливе освітнє, професійне та соціокультурне середовище, яке підтримує ініціативність, автономію, активність і смислову включеність людини в суспільне життя. Практичне значення отриманих положень полягає у можливості їх використання для психологічних і педагогічних досліджень проблем особистісного розвитку, професійного самовизначення та підтримки життєвої ефективності. Зроблено висновок, що самореалізація є системним ресурсом, який поєднує особистісний потенціал із вимогами соціального середовища та виступає передумовою професійної ефективності, життєвої результативності й психологічного благополуччя.

**Ключові слова:** самореалізація особистості, професійний успіх, життєвий успіх, особистісний потенціал, професійне становлення, психологічне благополуччя, саморозвиток, сучасне суспільство.

The article examines the self-realization of the individual as one of the key internal resources of professional and life success in modern society. The relevance of the topic is due to the growing demands for adaptability, autonomy, professional mobility, psychological stability and the ability of the individual to consciously build his own life trajectory.

The aim of the work is to determine the role of self-realization of the individual as a resource of professional and life success in modern society. The methodological basis of the study was the general scientific methods of analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of scientific approaches to the interpretation of self-realization, professional development, life success and psychological well-being of the individual.

As a result of the study, it was established that self-realization has a multi-component structure and includes motivational-value, subjective, activity, reflective and socially integrative components. It is substantiated that it is the coordinated interaction of these components that ensures the ability of an individual to realize their own potential in professional activity, achieve socially significant results, maintain internal integrity, psychological stability and subjective experience of life success. It is shown that professional success is determined not only by the level of knowledge, skills and formal achievements, but also by authenticity, autonomy, responsibility and the ability to reflexively correct one's own development. It is proven that life success has both an external and internal dimension, and its stability depends on the correspondence between values, goals and real behavior of the individual.

It is determined that the condition for self-realization is a favorable educational, professional and socio-cultural environment that supports initiative, autonomy, activity and meaningful inclusion of a person in social life. The practical significance of the obtained provisions lies in the possibility of their use for psychological and pedagogical research into the problems of personal development, professional self-determination and support of life effectiveness.

It is concluded that self-realization is a systemic resource that combines personal potential with the requirements of the social environment and is a prerequisite for professional efficiency, life effectiveness, and psychological well-being.

**Key words:** self-realization of the individual, professional success, life success, personal potential, professional development, psychological well-being, self-development, modern society.



**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві самореалізація особистості набуває значення не лише як внутрішня потреба людини у розкритті власного потенціалу, а і як важливий ресурс досягнення професійної стійкості, соціальної ефективності та життєвого успіху. Динамічність соціальних змін, зростання вимог до адаптивності, конкуренції, особистісної автономії та відповідальності актуалізують проблему пошуку внутрішніх механізмів, які забезпечують людині можливість не лише функціонувати в суспільстві, а й повноцінно реалізовувати себе в різних сферах життя [1; 2].

Проблема самореалізації сьогодні виходить за межі суто психологічного або філософського осмислення, оскільки безпосередньо пов'язана з якістю професійного становлення, рівнем суб'єктності, здатністю до саморозвитку, прийняття рішень і збереження особистісної цілісності в умовах соціальної невизначеності [2; 3]. За цих умов самореалізація постає як інтегративний процес, у якому поєднуються мотиваційні, ціннісні, діяльнісні та рефлексивні компоненти, що визначають не лише індивідуальну траєкторію розвитку, а і соціальну продуктивність особистості [1; 3].

Особливої актуальності ця проблематика набуває в контексті професійної діяльності, де успіх дедалі менше визначається лише формальними знаннями чи зовнішніми досягненнями, а все більше залежить від здатності особистості усвідомлювати власні ресурси, ставити смисложиттєві цілі, підтримувати внутрішню мотивацію та реалізовувати індивідуальний потенціал у змінних соціальних умовах [2; 3; 4]. Водночас життєвий успіх також не може розглядатися лише як результат зовнішнього визнання, матеріального добробуту чи кар'єрного просування, оскільки його суттєвою передумовою є досягнення внутрішньої узгодженості між цінностями, прагненнями, діяльністю та особистісним самосприйняттям [1; 3; 5].

Попри значну увагу науковців до проблем самореалізації, у сучасному науковому дискурсі зберігається потреба в більш цілісному осмисленні її як ресурсу одночасно професійного і життєвого успіху. Недостатньо розкритими залишаються питання щодо того, яким чином самореалізація забезпечує стійкість особистості в умовах суспільних трансформацій, як вона впливає на досягнення суб'єктивно значущих і соціально визнаних результатів та які чинники посилюють або, навпаки, обмежують цей процес [1; 2]. Саме це зумовлює необхідність подальшого теоретичного аналізу самореалізації особистості як багатовимірного ресурсу професійного та життєвого успіху у сучасному суспільстві.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема самореалізації особистості посідає помітне місце у сучасному міждисциплінарному науковому дискурсі, об'єднуючи підходи психології, педагогіки, соціології, філософії та досліджень професійного розвитку. У сучасних працях Л. Лаврова та ін. [1], А. S. Waterman [3], Є. М. Калюжна та ін. [4] самореалізація розглядається не лише як внутрішня

тенденція до розкриття потенціалу, а як складний багаторівневий процес, що охоплює формування ціннісних орієнтацій, розвитку суб'єктності, здатності до автентичного самовираження та досягнення соціально значущих результатів.

Окремий напрям сучасних досліджень стосується співвідношення понять самоактуалізації, саморозвитку та самореалізації. У цих працях наголошується, що самореалізація є не лише результатом внутрішнього особистісного зростання, а й формою його практичного втілення у професійній, освітній та соціальній діяльності. Саме тому вона трактується як процес переходу від потенційних можливостей особистості до їх реального виявлення у значущих видах активності [1; 2; 3].

У дослідженнях останніх років значна увага приділяється професійному виміру самореалізації. Науковці М. Волошенко [2], L.A. Maunz та ін. [5], M. Daugela та V. Zydziunaite [6] пов'язують її з еволюцією суб'єктного потенціалу, професійною автономією, автентичністю поведінки, здатністю до саморозвитку та збереженням психологічної цілісності в умовах високих вимог до результативності праці. Показано, що професійна самореалізація формується не лише під впливом індивідуальних мотиваційних ресурсів, а й залежить від наявності сприятливого середовища, визнання, можливостей для творчої ініціативи та особистісної значущості виконуваної діяльності [2; 5; 6; 7].

У низці праць самореалізація аналізується як чинник психологічного благополуччя та внутрішньої ефективності особистості. Дослідники G. King та ін. [8], M. Hryshchenko та V. Zelenin [9], O. D. Glavinska та ін. [10] підкреслюють її зв'язок із психологічним розширенням можливостей, відчуттям автономії, самоцінності, задоволеності власною діяльністю та ментальним здоров'ям. Такий підхід істотно розширює традиційне уявлення про успіх, оскільки переносить акцент із зовнішніх досягнень на внутрішню узгодженість між здібностями, потребами, цілями та реальною життєвою практикою [8; 9; 10].

Помітною є і тенденція до вивчення самореалізації у контексті конкретних сфер діяльності. Зокрема, досліджуються її особливості в освіті, академічному середовищі, управлінні, спорті, творчій та соціально орієнтованій професійній діяльності. Доведено, що зміст і механізми самореалізації залежать від характеру професійного простору, системи цінностей, рівня відповідальності та можливостей для індивідуального вибору, однак спільним залишається її зв'язок із саморозвитком, мотивацією досягнення та потребою у смисловому наповненні діяльності [6; 11; 12].

Окрему наукову цінність становлять праці, в яких самореалізація інтерпретується як ресурс сталого суспільного розвитку та як чинник життєвого успіху. У цьому контексті вона постає не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально значущим явищем, що впливає на якість міжособистісної взаємодії, відповідальність, громадянську включеність, професійну продуктивність та здатність особистості

поєднувати власні цілі з колективними цінностями. Такий підхід є особливо важливим для сучасного суспільства, у якому індивідуальний успіх дедалі тісніше пов'язується з адаптивністю, етичною зрілістю та готовністю до безперервного розвитку [13; 14; 15].

Разом із тим аналіз наявних публікацій свідчить, що попри значну кількість робіт, присвячених окремим аспектам самореалізації, у науковій літературі недостатньо цілісно розкрито її роль саме як інтегрального ресурсу професійного та життєвого успіху. Частина досліджень зосереджена переважно на психологічних механізмах самореалізації, частина на її освітніх або професійних проявах, тоді як питання взаємозв'язку між особистісним самоздійсненням, професійною результативністю та суб'єктивним переживанням життєвого успіху потребує подальшого системного осмислення [2; 15; 16].

**Мета статті** – визначити роль самореалізації особистості як ресурсу професійного та життєвого успіху у сучасному суспільстві.

**Виклад основного матеріалу.** Самореалізацію особистості доцільно розглядати як складний інтегративний процес, у межах якого внутрішні потенційні можливості людини переходять у реальні результати її діяльності, поведінки, соціальної участі та професійного становлення. У сучасному науковому дискурсі самореалізація не зводиться до абстрактного саморозвитку або досягнення окремих життєвих цілей. Її зміст пов'язаний зі здатністю особистості вибудовувати життєву траєкторію відповідно до власних цінностей, реалізовувати здібності у конкретній діяльності, зберігати внутрішню цілісність та досягати суб'єктивно значущих і соціально визнаних результатів [2; 3].

У цьому контексті самореалізація виступає не додатковою характеристикою зрілої особистості, а одним із ключових механізмів досягнення професійного та життєвого успіху. Її ресурсний потенціал полягає в тому, що вона об'єднує мотиваційну, ціннісну, когнітивну, емоційно-вольову та діяльну сфери [7; 16]. Саме така багатовимірність дозволяє особистості не лише ставити цілі, а й підтримувати їхню стійкість, адаптуватися до змін, витримувати професійне навантаження та зберігати смислову узгодженість власного життя.

Суттєвою ознакою самореалізації є її безпосередній зв'язок із суб'єктивністю. Особистість, здатна до самореалізації, не залишається пасивним об'єктом зовнішніх впливів, а виступає активним автором власних рішень, професійного вибору та життєвої стратегії. Такий підхід чітко простежується у працях, присвячених професійному саморозвитку, де підкреслюється, що зростання суб'єктивного потенціалу розширює здатність людини до відповідального самовизначення, професійної гнучкості та особистісної стійкості [2]. Відповідно, професійний успіх у сучасних умовах дедалі менше залежить лише від формальної кваліфікації й дедалі більше визначається рівнем внутрішньої зібраності, рефлексивності та вміння переводити індивідуальні ресурси у продуктивну діяльність [5; 6].

Професійний вимір самореалізації має особливе значення, оскільки саме праця є однією з базових сфер, у якій людина отримує можливість об'єктивувати власні здібності, перевірити межі компетентності, отримати соціальне визнання та пережити особистісну значущість результату. На цьому тлі самореалізація виступає умовою не лише професійної ефективності, а й професійного благополуччя. У сучасних дослідженнях показано, що автентичність у професійному середовищі, наявність значущих робочих ресурсів та можливість діяти у згоді з власними цінностями посилюють відчуття професійної самореалізації [5]. Це означає, що стійкий професійний успіх формується не в ситуації зовнішнього примусу, а там, де діяльність відповідає внутрішній структурі особистості.

Водночас самореалізація не може розглядатися лише як індивідуальна психологічна риса. Вона формується у взаємодії з освітнім, професійним і соціокультурним середовищем [1]. Освітній простір, зокрема, має значення не тільки як канал передачі знань, а як середовище розвитку автономії, ініціативності, рефлексії та потреби у досягненні. У працях, присвячених освітньому та студентському середовищу, наголошується, що саморозвиток і самореалізація є важливими векторами не лише індивідуального становлення, а й ширшого суспільного розвитку, оскільки формують покоління суб'єктів, здатних до відповідального вибору та конструктивної соціальної участі [1; 13]. Звідси випливає, що життєвий успіх не слід трактувати тільки як індивідуальне досягнення. Він є результатом поєднання особистісної активності та умов, які підтримують її продуктивну реалізацію [14].

Окремої уваги потребує питання зв'язку самореалізації й життєвого успіху. У прикладних і суспільствознавчих дослідженнях життєвий успіх нерідко ототожнюється з кар'єрним просуванням, фінансовою стабільністю або зовнішнім соціальним визнанням. Проте такий підхід є неповним. Без внутрішнього відчуття смислу, автономії та відповідності між особистими цінностями та способом життя зовнішні досягнення не гарантують переживання справжньої успішності. Саме тому сучасні роботи дедалі частіше розглядають самореалізацію як умову суб'єктивного благополуччя, психологічного розширення можливостей та стійкого переживання життєвої повноти [8; 9; 10].

Самореалізація пов'язана з результатом та способом його досягнення [1]. Вона включає усвідомлення власних цілей, здатність до довготривалої мотивації, витримку фрустрації, рефлексію невдач та корекцію життєвої траєкторії. Саме через це самореалізація виконує адаптаційну функцію у суспільстві високої мінливості. Людина, яка має розвинений потенціал самореалізації, здатна трансформувати кризові обставини в умови особистісного зростання, а не лише реагувати на них як на зовнішні обмеження [9; 16; 17]. Така позиція особливо важлива у сучасному соціальному контексті, де професійне середовище вимагає постійного оновлення компетентностей,

мобільності, самостійності та здатності до самоконструювання життєвого шляху [2; 14].

Особливу роль у структурі самореалізації відіграє мотиваційно-ціннісний компонент. Без внутрішньої мотивації до особистісного зростання, без переживання значущості власної діяльності та без ціннісної опори самореалізація втрачає глибинний зміст і може підмінятися зовнішньо успішною, але внутрішньо порожньою активністю. У зв'язку з цим науковці підкреслюють роль мотиваційних чинників професійної самореалізації, а також роль внутрішньої відповідності між прагненнями особистості та соціальними формами їх реалізації [7; 11]. Це дає підстави стверджувати, що самореалізація є не просто способом досягнення успіху, а критерієм його внутрішньої якості.

Не менш важливим є і рефлексивний компонент. Самореалізація передбачає не лише активність, а й здатність критично осмислювати власний досвід, співвідносити результати з вихідними цілями, переоцінювати пріоритети та вчасно змінювати напрям особистісного й професійного розвитку. Без розвинутої рефлексії навіть висока продуктивність може не призводити до цілісного особистісного зростання. Саме рефлексія забезпечує зв'язок між індивідуальним досвідом, професійним становленням і довгостроковою життєвою стратегією [3; 6].

У сучасних дослідженнях також простежується тенденція до осмислення самореалізації як чинника суспільної сталості. У цьому випадку її значення виходить за межі суто індивідуальної успішності. Самореалізована особистість, як правило, демонструє вищий рівень відповідальності, соціальної включеності, професійної продуктивності та здатності поєднувати особисті інтереси із суспільно значущими завданнями [13; 16; 18]. Таким чином, самореалізація набуває подвійного значення. Вона

є ресурсом особистої ефективності та водночас чинником соціального розвитку.

На підставі аналізу сучасних публікацій можна стверджувати, що між самореалізацією, професійним успіхом і життєвою успішністю існує системний взаємозв'язок. Самореалізація підсилює внутрішню мотивацію, підвищує стійкість до професійних та життєвих викликів, сприяє формуванню автентичної професійної позиції, покращує суб'єктивне благополуччя та збільшує ймовірність досягнення соціально значущих результатів [5; 8; 10]. У свою чергу, досягнення у професійній сфері та позитивний життєвий досвід можуть посилювати самореалізацію, якщо вони переживаються як осмислені, ціннісно виправдані та внутрішньо прийняті [9; 15]. Отже, самореалізацію доцільно розглядати як динамічний ресурс, який не лише супроводжує успіх, а й значною мірою визначає його зміст, стійкість і людську повноту.

Слід зазначити, що самореалізація особистості в сучасному суспільстві виступає не факультативною характеристикою індивідуального розвитку, а фундаментальним ресурсом професійного становлення, життєвої ефективності та психологічного благополуччя. Її ресурсний потенціал виявляється через здатність інтегрувати внутрішні можливості особистості з вимогами реального соціального середовища, переводити цінності у дію, а життєві цілі у стійкі результати. Саме тому подальше наукове осмислення самореалізації є необхідним для глибшого розуміння механізмів досягнення професійного та життєвого успіху в умовах сучасних суспільних трансформацій [2; 14; 15].

Узагальнення теоретичних підходів до розуміння самореалізації особистості дало змогу систематизувати її основні структурні компоненти та встановити їхній зв'язок із професійним і життєвим успіхом. Як наведено в табл. 1, самореалізація має багато-

Таблиця 1

## Аналітичний зв'язок компонентів самореалізації з професійним та життєвим успіхом

Компонент самореалізації	Зміст компонента	Прояв у професійній сфері	Прояв у життєвій сфері	Очікуваний результат
Мотиваційно-ціннісний	внутрішня мотивація, смисли, цінності, цілі	професійна ініціативність, стійкість до навантаження, зацікавленість у зростанні	цілеспрямованість, суб'єктивне відчуття осмисленості життя	вища стійкість до фрустрації та більша узгодженість життєвих рішень
Суб'єктивний	автономія, відповідальність, самовизначення	самостійне прийняття рішень, професійна зрілість	здатність будувати власну життєву стратегію	посилення особистісної ефективності
Діяльнісний	реалізація здібностей у конкретних діях	продуктивність, компетентність, результативність	активне втілення життєвих планів	досягнення соціально значущих і суб'єктивно важливих результатів
Рефлексивний	самоаналіз, переоцінка досвіду, корекція цілей	професійне вдосконалення, здатність до навчання	усвідомленість, корекція життєвих пріоритетів	більш стійка траєкторія розвитку
Соціально-інтегративний	поєднання особистих цілей із соціальними цінностями	конструктивна взаємодія, лідерство, відповідальність	соціальна включеність, якість міжособистісних зв'язків	поєднання особистого успіху з суспільною значущістю

Джерело: сформовано автором на основі [2; 5; 6; 7; 14; 15; 19].

компонентний характер і охоплює мотиваційно-ціннісний, суб'єктний, діяльнісний, рефлексивний та соціально-інтегративний виміри. Така структура свідчить, що самореалізація не обмежується лише внутрішнім прагненням до розвитку, а реалізується через конкретні механізми особистісного самовизначення, активної діяльності, осмислення власного досвіду та соціальної взаємодії [2; 5].

Представлені в таблиці компоненти демонструють, що професійний успіх формується не ізольовано, а як результат поєднання внутрішньої мотивації, автономності рішень, практичної реалізації здібностей і здатності до рефлексивної корекції власного шляху. Зокрема, мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує стійкість професійних намірів і смислову визначеність діяльності, суб'єктний компонент відображає здатність особистості брати відповідальність за власний вибір, а діяльнісний виступає безпосередньою площиною реалізації потенціалу в конкретних результатах праці та життєвої активності [7; 14; 19].

Водночас життєвий успіх має не лише зовнішній, а й внутрішній вимір. Його підґрунтям є не тільки досягнення соціально схвалюваних результатів, а й переживання особистісної цілісності, осмисленості життя, психологічної стійкості та соціальної включеності. Саме тому рефлексивний і соціально-інтегративний компоненти мають принципове значення, оскільки забезпечують здатність особистості не лише досягати цілей, а й узгоджувати їх із власними цінностями та суспільно значущими орієнтирами [8; 15; 20].

Отже, самореалізація є системним ресурсом професійного та життєвого успіху, оскільки поєднує внутрішні детермінанти особистісного розвитку з їх практичним втіленням у діяльності, професійній продуктивності та життєвій ефективності. Такий підхід дозволяє розглядати самореалізацію як ключову умову досягнення не лише зовнішньої результативності, а й внутрішнього благополуччя та стійкого особистісного розвитку [5; 14].

**Обговорення.** Отримані в роботі теоретичні узагальнення дають підстави розглядати самореалізацію не як вузько психологічний феномен внутрішнього самовираження, а як системний ресурс, що безпосередньо впливає на професійне становлення, життєву ефективність та суб'єктивне переживання успішності. Такий висновок узгоджується із сучасними підходами, в межах яких самореалізація трактується як процес виявлення, розвитку та практичного втілення особистісних можливостей у соціально значущій діяльності [2; 3]. Водночас результати аналізу показують, що її ресурсна функція реалізується лише за умови інтеграції мотиваційно-ціннісного, суб'єктного, діяльнісного та рефлексивного компонентів. Саме ця багатокомпонентність пояснює, чому самореалізація пов'язана не лише з досягненням окремих результатів, а й зі стійкістю особистості до професійних та життєвих викликів. Таке розуміння загалом відповідає сучасним працям, у яких самореалізація описується як складний процес.

Принципово важливим є те, що у сучасній літературі професійний успіх дедалі менше пояснюється лише рівнем формальної підготовки чи зовнішніми досягненнями. Натомість акцент зміщується на автентичність професійної поведінки, автономію, наявність підтримувального середовища та можливість діяти відповідно до власних цінностей [5; 16]. Це безпосередньо підтверджує доцільність висновку про те, що самореалізація є не похідним наслідком професійної кар'єри, а внутрішньою умовою її якісного розвитку. Особливо показовими тут є дані L. Maunz та J. Glaser, які продемонстрували, що автентичність у роботі виступає медіатором між такими ресурсами, як соціальна підтримка на роботі, автономія праці та автентичне лідерство, та професійна самоактуалізація [5]. Це означає, що навіть високі зовнішні можливості не трансформуються у справжню професійну самореалізацію без внутрішнього переживання відповідності між особистістю та діяльністю.

Не менш значущим є і зв'язок самореалізації з психологічним благополуччям. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що життєвий успіх не може бути коректно зведений лише до соціального статусу, матеріального добробуту чи кар'єрного просування [8; 10]. Без внутрішньої узгодженості між цінностями, цілями, свідомо та реальною поведінкою зовнішні досягнення залишаються нестійкими та нерідко не супроводжуються переживанням повноти життя. У цьому контексті важливим є дослідження M. Hryshchenko та V. Zelenin, у якому показано пряму зв'язок між стратегіями самореалізації та психічним здоров'ям у контексті професійного розвитку, а також встановлено зв'язок між участю у програмах професійного розвитку [9].

Окремого уваги потребує роль соціального та інституційного контексту. Самореалізація не формується ізольовано, поза середовищем, а залежить від наявності освітніх, професійних та культурних умов, які або стимулюють, або стримують реалізацію потенціалу. Такий висновок повністю корелює з даними феноменологічного дослідження M. Daugela та V. Zydziunaite, де академічна самореалізація дослідника описується як процес, у якому особисті інтереси та таланти реалізуються через долю в академічній спільноті та через внесок у її науковий та громадський розвиток [6]. Важливо, що автори наголошують на інтеграції академічного та особистісного компонентів, а також на значущості академічної свободи для багатовекторного зростання дослідника [6]. Самореалізація є не лише індивідуальною характеристикою, а формою взаємодії особистості з інституційним простором. Відповідно, професійний успіх є більш імовірним у тих системах, де існують умови для автономії, творчої ініціативи та особистісно значущої діяльності.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що самореалізація особистості у сучасному суспільстві є не супровідною характеристикою індивідуального розвитку, а системним ресурсом професійного та життєвого успіху. Її сут-

ність полягає у переході внутрішнього потенціалу особистості в реальні результати діяльності, соціальної взаємодії та життєвої самореалізації.

Отже, результати проведеного аналізу дають підстави розглядати самореалізацію як ключовий внутрішній ресурс, що забезпечує якісне професійне становлення, стійкість до соціальних викликів, досягнення життєво значущих цілей і підтримання

психологічного благополуччя. Саме тому її розвиток слід вважати одним із пріоритетних напрямів підтримки особистості в умовах сучасного суспільства.

**Перспективи подальших досліджень** є вивчення впливу освітнього, професійного та соціокультурного середовища на формування і реалізацію особистісного потенціалу в різних вікових та професійних групах.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лаврова Л., Савченко В., Гірліна Н. Самоактуалізація та самореалізація як освітні пріоритети нової української школи. *Вісник Дніпровської академії безперервної освіти. Серія: Філософія, педагогіка*, 2023. №1(1). С. 62-67. <https://doi.org/10.54891/2786-7005-2023-1-10>
2. Волошенко М. Професійний саморозвиток особистості як еволюція її суб'єктного потенціалу. *Соціальна робота та освіта*, 2023. №10(3). С. 336–347. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.7>
3. Waterman A. S. Self-Actualization. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham. 2023. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_2626](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2626)
4. Калюжна Є. М., Лісова Н. А., Зінченко Д. О. Самоактуалізація та самореалізація: взаємозв'язок та взаємозв'язок із самооцінкою в контексті професіоналізації особистості. *Věda a perspektivy*, 2024. №5(36). С. 242-254. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51641>
5. Maunz L. A., Glaser J. Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *J Bus Psychol*, 2023. Vol. 38. P. 347–367. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09815-1>
6. Daugela M., Zydziunaite V. Academic Self-Realization of Researchers in Higher Education: Phenomenological Research-Based Evidence. *Education Sciences*, 2024. Vol. 14(8). P. 823. <https://doi.org/10.3390/educsci14080823>
7. Bedan V., Brynza I., Budiianskyi M., Vasilenko I., Vodolazska O., Ulianova T. Motivative Factors of Professional Self-Realization of the Person. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. Vol. 12(2). P. 18–37. <https://doi.org/10.18662/brain/12.2/189>
8. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 2023. Vol. 46(14). P. 3097–3107. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222>
9. Hryshchenko M., Zelenin V. Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2025. Vol. 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9872497>
10. Glavinska O. D., Ovdiienko I. M., Brukhovetska O. V., Chausova T. V., Didenko M. S. Professional Self-Realization as a Factor in the Psychological WellBeing of Specialists of Caring Professions *Journal of Intellectual Disability. Diagnosis and Treatment*. 2020. Vol. 8. P. 548-559.
11. Krasnik Y., Aimagambetova O., Iancheva T. (2024). Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12. P. 416. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>
12. Sirris S. Minding the Gaps in Managers' Self-Realisation: The Values-Based Leadership Discourse of a Diaconal Organisation. *Religions*, 2023. Vol. 14(6). P. 722. <https://doi.org/10.3390/rel14060722>
13. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S., Prorok N., Kalishchuk S., Kolinko M., Binkivska K. Self-development as a vector of sustainable development of society: the perspective of Ukrainian students. *European Journal of Sustainable Development*, 2024. Vol. 13(1). P. 428–442. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p428>
14. Stoliarchuk O., Yang Q., Diedkov M., Serhieienkova O., Ishchuk A., Kokhanova O., Patlaichuk O. Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*, 2024. Vol. 13(4). P. 313. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>
15. Ніколенко В. Фактори самореалізації та життєвого успіху особистості в сучасному суспільстві (на прикладі лідерів громадської думки). *Український соціологічний журнал*, 2022. 28. С. 57-61. <https://doi.org/10.26565/2077-5105-2022-28-06>
16. Sugden R. Self-realisation and Usefulness: A Critical Examination of Self-determination Theory. *Review of Behavioral Economics*, 2024. Vol. 11(2). P. 211–234. <http://dx.doi.org/10.1561/105.00000187>
17. Kuznetsova I., Kuznietsova N. Self-realization as an issue of humanistic psychology. *Science and education*, 2016. Vol. 2–3. P. 129–134. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-23>
18. Stoliarchuk O., Liang K., Khrypko S., Ishchuk O., Serhieienkova O., Kalishchuk S., Divchuk T. Bridging Education and Sustainable Development: Assessing Future Psychologists' Perspectives. *European Journal of Sustainable Development*, 2023. Vol. 12(3). P. 307–320. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2023.v12n3p307>
19. Smorodskyi V., Tsuranova O., Smorodska M., Zimohliad N., Stepanova O. Pedagogical conditions as an applied problem of personal creative self-realization in music education. *Synesis*, 2023. Vol. 1. P. 15. <https://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/2670/3572>
20. Norris A. Dewey, Self-Realization, and Romanticism. *Philosophy Today*, 2023. Vol. 67(2). P. 331–348. <https://doi.org/10.5840/philtoday202354481>

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Кікбаєв Д. С.

аспірант факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID: 0009-0006-1128-9366

## ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

### MAIN PSYCHOLOGICAL METHODS FOR THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Актуальність і новизна дослідження зумовлені необхідністю вдосконалення системи психологічного та соціально-психологічного супроводу правоохоронної діяльності, спрямованої на узагальнення наукових і практичних досягнень у сфері профілактики девіантної поведінки правоохоронців. У дослідженні також акцентовано увагу на теоретичному обґрунтуванні профілактичних методів, спрямованих на виявлення недоліків професійно значущих якостей особистості, а також їх психологічну корекцію та розвиток засобами тренінгових підходів.

Метою статті є визначення сучасних психологічних підходів і методів профілактики ризику виникнення девіантної поведінки у правоохоронців. Завдання дослідження полягають у визначенні профілактичних методів, що застосовуються в системі соціально-психологічного супроводу, виокремленні ключових підходів, визначенні компонентів структури особистості, які підлягають профілактичному впливу, а також наданні практичних рекомендацій щодо розроблення програм профілактики.

Дослідження показало, що одним із найбільш ефективних методів психологічної корекції та розвитку професійно значущих якостей є професійно-психологічний тренінг, максимально наближений до реальних умов службової діяльності. Такий тренінг сприяє корекції дезадаптивних поведінкових установок і порушень емоційно-вольової, когнітивної та мотиваційної сфер.

Психопрофілактичні заходи переважно охоплюють когнітивно-поведінкову, комунікативну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери особистості. Ефективні тренінгові програми мають включати психофізіологічні підходи, елементи когнітивно-поведінкової терапії, розвиток комунікативних навичок, тренінги асертивності, рефлексивні практики, аутогенне тренування, техніки розвитку емоційного інтелекту, групові заняття особистісного зростання, логотерапію та психологічне консультування.

**Ключові слова:** девіантна поведінка, професійна деформація, професійне вигорання, профілактика, психотренінг, особистість.

The relevance and novelty of the study are обусловлены the need to improve psychological and socio-psychological support systems in law enforcement, aimed at generalizing scientific and practical achievements in preventing deviant behavior among officers. The study also emphasizes the theoretical substantiation of preventive methods focused on identifying deficiencies in professionally significant personality traits, as well as their psychological correction and development through training-based approaches.

The aim of the article is to determine contemporary psychological approaches and methods for preventing the risk of deviant behavior among law enforcement officers. The objectives include identifying preventive methods used within socio-psychological support systems, defining key approaches, specifying personality components subject to preventive influence, and providing practical recommendations for developing prevention programs.

The study demonstrates that one of the most effective methods of psychological correction and development of professional qualities is professional psychological training that closely simulates real working conditions. Such training contributes to modifying maladaptive behavioral attitudes and addressing disturbances in emotional-volitional, cognitive, and motivational domains.

Psychoprophylactic measures primarily target cognitive-behavioral, communicative, emotional-volitional, and motivational domains. Effective training programs should include psychophysiological approaches, elements of cognitive-behavioral therapy, communication skills development, assertiveness training, reflective practices, autogenic training, emotional intelligence enhancement techniques, group-based personal development sessions, logotherapy, and psychological counseling.

**Key words:** deviant behavior, prevention methods, psychological training, personality, social work psychology.

**Постановка проблеми.** Забезпечення психологічної стабільності особового складу правоохоронних органів передбачає системну роботу з попередження проявів девіантної поведінки, а психологічні служби при цьому відіграють ключову роль у ранньому виявленні ризиків та їх профілактиці [20].

Питання девіантної поведінки, профілактики і психокорекції представлені в роботах багатьох провідних вчених-психологів. Зокрема, роботи Д. О. Александрова та О. А. Левенець, в рамках діяльнісного підходу до вивчення особистості співробітника поліції, обґрунтовують необхідність зміц-



нення у нього професійно значущих психологічних якостей, що сприяє, як успішної адаптації до професійної діяльності, так і резистентності до ризик-факторів. Вчені, в тому числі, Ю. В. Александров, З. Р. Кісіль, В. С. Медведєв (психолого-юридичний підхід), В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко (психолого-педагогічний підхід), О. І. Кудерміна, Л. І. Мороз (особистісний підхід), В. А. Лефтеров, А. В. Тимченко (соціально-психологічний підхід), О. М. Бандурка, С. П. Бочарова, О. В. Землянська (психолого-управлінський підхід) розглядає профілактику професійної деформації і девіантної поведінки в цілому у правоохоронців як обов'язковий елемент системи забезпечення правоохоронної діяльності.

Проте, вивчення сучасних методів профілактики девіантної поведінки не втрачає своєї актуальності в силу динаміки розвитку самого об'єкта соціальної роботи як науки, яким є соціальна реальність, процеси і явища, безпосередньо стосуються життєдіяльності, як особистості, так і конкретних соціальних груп і громад. Зміна компонентів об'єкта пов'язана з впливом психологічних, економічних та управлінських факторів, які, в свою чергу, обумовлюють формування цілей і завдань соціальної роботи, спрямованої на запобігання асоціальної поведінки, діагностичними, терапевтичними, профілактичними та реабілітаційними методами [22].

**Мета і завдання дослідження.** Метою статті є визначення основних сучасних психологічних методів профілактики ризиків виникнення схильності до девіантної поведінки у правоохоронців.

Завданнями статті поставлено позначити методи профілактики девіантної поведінки, що застосовуються в системі соціально-психологічного супроводу правоохоронної діяльності; виділити основні методи профілактики девіантної поведінки; позначити компоненти структури особистості правоохоронця, що підлягають профілактичному впливу; представити практичні рекомендації до складання програм профілактики ризиків виникнення схильності до девіантної поведінки у правоохоронців.

**Методи** наукового дослідження, що застосовуються в даній статті: теоретичне узагальнення, системний аналіз, порівняльний аналіз джерел і синтез аналітичних даних.

**Актуальність** статті обумовлена необхідністю вдосконалення системи психологічного супроводу та соціально-психологічного забезпечення правоохоронної діяльності, спрямованої на узагальнення науково-практичних досягнень у сфері профілактики девіантної поведінки правоохоронців.

**Наукова новизна** даної роботи пов'язана з теоретичною обґрунтованістю застосування основних методів профілактики девіантної поведінки, спрямованих на виявлення порушень базових професійно значущих якостей особистості правоохоронця, їх психологічну корекцію та зміцнення засобами тренінгових технологій.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні в Україні впроваджують чимало психологічних програм профілактики негативних психологічних

явищ, які виникають під впливом специфічних умов правоохоронної діяльності, що охоплюють широкий спектр різноманітних підходів, методів і стратегій. Так, структура програми профілактики корупційної поведінки, запропонована І. Ларіоновою, включає: а) діагностичний блок, призначений для оцінки рівня антикорупційної стійкості, в тому числі з використанням поліграфа при відборі кандидатів на керівні посади; б) психопрофілактичний блок, який передбачає проведення лекцій і дискусій про причини і наслідки корупції, розвиток правової грамотності, організацію круглих столів, консультацій, поширення пам'ятників, а також кейсів щодо виявлення корупційних дій; в) психокорекційний блок (тренінг), що складається з підготовчого етапу, спрямованого на виявлення базових переконань учасників, основного етапу і рефлексивного етапу, орієнтованого на самоаналіз, групове обговорення і фіксацію особистих змін. Тобто, ключова роль професійно-психологічного тренінгу як системи вправ, спрямованих на розвиток значущих якостей і оволодіння професійними прийомами, полягає в підвищенні ефективності роботи особового складу правоохоронного органу [13].

Професійно-психологічний тренінг є ефективним для профілактики девіантної поведінки, корекції та розвитку професійних навичок. Він поєднує лекції, кейси, рольові ігри, вправи й консультування, максимально наближені до реальної роботи. Тренінг виявляє прогалини у знаннях, коригує мотивацію й установки, спираючись на активність учасників, партнерство, щирість і конфіденційність. Важливим елементом є зворотний зв'язок для попередження ризиків девіації. Методи психотренінгу включають ігрові, дискусійні, презентаційні, експериментальні, психотехнічні, психодіагностичні підходи, які спрямовані на психокорекцію когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційної сфери.

Д. О. Александров і О. А. Левенець [1] виділили кілька базових напрямків для розробки психологічної тренінгової програми допомоги правоохоронцям в екстремальних умовах діяльності:

– *поведінкова психотерапія* при корекції пост-травматичних стресових розладів. В основі даного виду терапії положення про не обов'язковість пошуку причин психологічної проблеми. Необхідно сформулювати і зміцнити здатність до самоконтролю. Поведінкова терапія спрямована на зменшення або припинення небажаної поведінки. Наприклад, техніками зняття тривожності, методом систематичної десенсибілізації, методом занурення, методом імплузії;

– *когнітивна психотерапія* вважає, що психопатологія виникає через помилкову оцінку подій; її виправлення допомагає змінити емоції клієнта. Метод вчить реагувати по-новому на тривожні ситуації і позбавлятися від ірраціональних суджень. Когнітивна терапія допомагає коригувати стереотипні думки та поведінку на основі спотворених уявлень. Мета терапії-усвідомити і змінити помилкові установки;

– *психодинамічна психотерапія* фокусується на внутрішньоособистісних конфліктах, що виникають через невідповідність між цінностями особистості та травматичною реальністю. Основні методи включають дослідження цінностей і потреб, усвідомлення конфліктів, емоційне відреагування витіснених подій і відновлення цілісності Я, самоповаги і самоконтролю, розвиток особистої відповідальності. При цьому широко використовуються проєктивні методики;

– *клієнт-центрована психотерапія* спрямована на повне переживання психотравмуючої ситуації, від відчуття психологічного дискомфорту на початку кризи, пошуку рішення щодо виходу з психотравмуючого стану, що ускладнює перебіг кризи і викликає його загострення у формі самоізоляції і відчуженості, що зазвичай призводить до ефемерних спроб поліпшити емоційно-травмуючий стан, і аж до депресії, коли людина не може самостійно впоратися з проблемою і вдається до допомоги терапевта для пошуку виходу з кризи;

– *логотерапія* заснована на пошуку сенсу людського існування в зв'язку з його втратою через психотравми, яка не тільки спотворює усталений побут, а й деформує світогляд людини, що може обумовлювати виникнення симптомів ноогенних неврозів. Як правило, використовується методика сократівського філософського діалогу, що стимулює самостійно знаходити сенс існування шляхом роздумів і відповідей на питання.

Ефективність психотренінгу визначають засвоєння механізмів саморегуляції та самоконтролю. Д. О. Александров і О. А. Левенець відзначає три основні напрямки зміцнення професійно значущих психологічних якостей особистості правоохоронця: розвиток внутрішнього мовлення, вміння долати труднощі і зберігати цілеспрямованість, набуття самовладання і самоконтролю. Розвиток цих якостей забезпечує можливість швидкого заспокоєння, відновлення і активізації [1].

До профілактичних заходів відноситься проведення психологічної діагностики працівників правоохоронних органів з метою раннього виявлення потенційних ризиків девіантної поведінки. Психодіагностичне обстеження також є необхідним для оцінки ефективності тренінгових програм.

Так, за результатами емпіричних досліджень Д. С. Кібаєва психологічних факторів девіантної поведінки у правоохоронців на основі батареї методик, що включає також діагностичний інструментарій визначення рівня професійної деформації В. С. Медведєва і схильності до поведінки, що відхиляється А. Н. Орла (адаптація Д. О. Александрова) у формі подолання норм і правил, адиктивної поведінки, схильності до саморуїнливої та самоушкоджуючої поведінки, агресії і насильства, схильності до втрати вольового контролю емоційних реакцій і делінквентної поведінки, дозволили стверджувати, що схильність до перерахованих форм девіантної поведінки обумовлена дисбалансом індивідуально-психологічних і соціально-психологічних факторів.

У тому числі виявлені такі предиктори дезадаптивної поведінки, як внутрішня невлаштованість, самозвиначення, ворожість, образливість, дратівливість, підозрілість, аутоагресія, агресивність, фізична агресія, непряма агресія, вербальна агресія, загальна дезадаптивність, неприйняття інших, емоційний дискомфорт, порушення дзеркальне Я, ескапізм, конфліктність, закритість, емоційна нестійкість, напруженість, тривожність, недовірливість [8; 9].

Також, емпіричні дослідження дозволили виділити дев'ять базових психологічних факторів порушення професійно значущих якостей особистості правоохоронця: емоційна нестійкість, чутливість, ригідність мислення, закритість, замкнутість, екстернальність, домінантність, егоцентризм, ворожість [9].

Таким чином, ми бачимо, що методи профілактики та корекції девіантної поведінки повинні ґрунтуватися на достовірній та валідній психологічній діагностиці.

**Обговорення.** З. Р. Кісіль, Т. І. Дучимінська і М. Ю. Микитюк, А. В. Тимченко, М. І. Мушкевич вказують, що психоемоційна напруженість співробітника поліції пов'язана з тривалим впливом стресогенів. При цьому поведінка людини в стресі залежить від ступеня значущості ситуації і від психологічної структури особистості, що вимагає розвитку стресостійкості особистості правоохоронця [5; 10; 11; 12; 21; 24].

Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебєдв Д. В. та співавтори, відзначаючи складність і умовність диференціації стресу та емоційних станів при вивченні і аналізі психологічних факторів, що збільшують ризик порушення психологічної адаптації працівників екстремальних професій, вказують на необхідність вдосконалення роботи з протидії симптомам постстресових порушень [7].

Магдисюк, Л. І., та Федоренко, Р. П., у діяльності соціально-психологічної служби виділяють такий важливий напрямок психологічної допомоги, як консультування, яке за своїми завданнями наближається до просвітницької та профілактичної діяльності [19].

Л. В. Левицька, Н. В. Лігун і З. Р. Кісіль, А. В. Юдіна відзначають, що з метою профілактики девіантної поведінки необхідно професійно самовдосконалюватися, розвивати навички саморегуляції і загального саморозвитку, оскільки екстремальний характер правоохоронної діяльності нерідко викликає психосоматичні розлади [14; 18; 25].

В. К. Гаврилькевич та С. Л. Крук рекомендують з метою профілактики суїцидальних проявів спрямовувати зусилля на комплексну роботу за двома напрямками: 1) покращення соціально-правового захисту, матеріально-технічного забезпечення, створення комфортних умов служби, запобігання конфліктам, навчання персоналу виявленню ознак суїцидальної поведінки тощо.; 2) психологічне спостереження, раннє виявлення осіб у групі ризику, створення мережі психологічних консультацій, емоційна підтримка, програми реабілітації та групи взаємодопомоги, особливо для учасників бойових дій [4].

В. І. Босько пов'язує ефективність роботи правоохоронців із індивідуально-психологічними особливостями, що слід враховувати при відборі кадрів [3].

В. О. Лефтеров виділяє педагогічні, соціальні, психологічні, економічні, моральні, фізичні, духовні, культурні засоби, що сприяють особистісно-професійному зростанню фахівця. При цьому зазначає, що психотренінг, психокорекція і психотерапія є основними методами психологічного впливу як на особистісний, так і на професійний розвиток людини. У зв'язку з цим, має принципове значення поєднання всіх заходів психопрофілактики схильності до девіантної поведінки у вигляді різних психологічних тренінгових програм [15; 16; 17].

В. В. Доценко пропонує спрямовувати профілактичну роботу на зміцнення таких якостей, як самоповага, життєстійкість, розвивати в собі толерантність до невизначеності, силу «Я-концепції», копінг-поведінку, активні життєві установки, локус контролю, осмисленість життя, особистісні якості [6].

Л. І. Мороз стверджує, що цілі тренінгу мають бути орієнтовані на практичний результат і розвиток професійних якостей. Поєднання різних наукових підходів допомагає виявити суб'єктивне сприйняття особистістю суспільних відносин і обрати ефективні методи психологічної корекції [20].

І. М. Охрімченко, досліджуючи системи підготовки поліцейських у закордонних країнах, встановив, що для кар'єрного зростання необхідно володіти не лише інтелектом та здатністю до постійного навчання, а й умінням аналізувати різні способи вирішення проблем і обирати найбільш ефективний. Важливими рисами також є впевненість, психоемоційна стійкість, рішучість, врівноваженість, самоконтроль у стресових і конфліктних ситуаціях, розвинені комунікативні навички, здібність налагоджувати довірливі стосунки, справедливість, чесність, сумлінність та багато інших якостей [23].

Разом з тим, дослідники відзначають, що реалізація завдань практичної психологічної допомоги нерідко супроводжується певними труднощами. Серед них небажання або нездатність клієнта самостійно справлятися з психологічною проблемою або звертатися за допомогою до фахівця, недостатнє розуміння суті проблеми і методів психокорекції, недостовірність наданої інформації, труднощі в постановці цілей роботи, а також складності у встановленні психологічного контакту і управлінні індивідуальним і груповим поведінкою [26; 20].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи практико-орієнтовані рекомендації, при розробці тренінгової програми для співробітників правоохоронних органів, необхідно спиратися на наступні положення:

– співробітник правоохоронних органів розглядається як зріла, що сформувалася особистість, що

володіє комплексом психологічних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності;

– співробітник мотивований на професійний і особистісний розвиток і при виникненні ризику девіантної поведінки готовий до вирішення психологічних проблем;

– психологічна допомога на етапі виявлення прихованих ознак формування девіацій, не пов'язаних зі стійкими психічними і поведінковими порушеннями, спрямована на відновлення балансу особистості засобами психологічного впливу;

– психологічна підтримка співробітників забезпечується компетентним кадровим складом і достатньою матеріально-технічною базою.

Психопрофілактичні заходи для співробітників правоохоронних органів в більшості своїй охоплюють когнітивно-поведінкову, комунікативну, емоційно-вольову і мотиваційну сферу.

Основні тренінгові методики, спрямовані на корекцію поведінки, що відхиляється, включають психофізіологічні методи, елементи когнітивно-поведінкової терапії, вправи на розвиток комунікативних умінь, асертивні тренінги, практики усвідомленості, аутотренінг, техніки підвищення емоційного інтелекту, групові заняття особистісного зростання, логотерапію, психологічне консультування.

Проаналізувавши представлений матеріал, можна зробити висновок, що успішність тренінгів профілактики девіантної поведінки залежить від комплексного використання методів, які охоплюють: соціально-психологічні аспекти (створення умов і сприятливого середовища), педагогічні прийоми (навчання, формування знань, навичок, підвищення компетентності), індивідуально-психологічні стратегії (робота з мотивацією, емоціями, установками особистості і корекцією поведінки).

Таким чином, ми виділили основні напрямки роботи в області профілактики та психологічної корекції девіантної поведінки у правоохоронців, що визначають подальші дослідження:

1) психологічна діагностика, як спосіб раннього виявлення ризиків девіантної поведінки у співробітників правоохоронних органів;

2) психологічний тренінг, як засіб зміцнення і розвитку професійно значущих якостей, а також спосіб психокорекції при первинних ознаках прояву схильності до девіантної поведінки;

3) психологічна корекція, як комплексна програма інтенсивного впливу на особистість з явними проявами схильності до девіантної поведінки методами психотренінгу і психотерапії без медикаментозного втручання, при бажанні клієнта і його активній участі;

4) психологічна терапія – при стійких формах девіантної поведінки, зазвичай застосовується в комплексі з психіатричними методами лікування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Александров Д. О., Левенець О. А. Психологічне забезпечення оперативної службової діяльності працівників міліції. Частина 7. Тренінгові технології формування професійно значущих якостей працівника ОВС: навчально методичний посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2015. 127 с.
2. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянська Є. В. Основи психології управління. Харків: Ун-т внутр. справ, 1999.
3. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомиги Н. Пезешкіана: дис. д-ра філос. наук. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2023. 270 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18411>
4. Гаврилькевич В. К., Крук С. Л. Причини і профілактика суїциду в правоохоронних органах: огляд наукових публікацій // Наукові перспективи. 2025. № 1 (55). С. 1722–1736. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1722-1736](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1722-1736)
5. Дучимінська Т. І., Микитюк М. Ю. Теоретичний аналіз психологічних особливостей професійного стресу в діяльності працівників поліції // Психологічні студії. 2023. № 2. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.10>
6. Доценко В. В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців // Право і безпека. 2018. Т. 66. № 3. С. 14–20. URL: <https://pb.univd.edu.ua/index.php/PB/article/view/56/46>
7. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія: підручник. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.
8. Кікбаєв Д. С. Чинники соціально психологічної дезадаптації осіб з девіантною поведінкою // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2025. № 1 (21). С. 56–65. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).7](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).7)
9. Кікбаєв Д. С. Індивідуально психологічні чинники ризику виникнення схильності до девіантної поведінки у правоохоронців // Габітус. 2025. № 80. С. 132–137. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.25>
10. Кісіль З. Р., Кісіль Р. В. Професійний стрес працівників Національної поліції України: психологічний вимір // Соціально правові студії. 2021. № 4 (14). С. 190–196. DOI: 10.32518/2617-4162-2021-4-190-196.
11. Кісіль З. Р., Кісіль Р. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України // Соціально правові студії. 2021. № 3 (13). С. 177–188. DOI: 10.32518/2617-4162-2021-3-177-188.
12. Кісіль З. Р. До питання формування психологічної стійкості співробітників Національної поліції України // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково практичної конференції. Львів, 2023. С. 135–139. URL: [https://dSPACE.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/65011/1/27\\_10\\_2023.pdf#page=135](https://dSPACE.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/65011/1/27_10_2023.pdf#page=135)
13. Ларіонова І. Програма профілактики корупційної поведінки персоналу сектору безпеки і оборони України // Теорія і практика управління соціальними системами. 2023. № 1. С. 116–128. URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/278624>
14. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2023. № 4. С. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>
15. Лефтеров В. А. Типова програма тренінгу Комунікація Стрес Безпека. Одеса, 2004. 37 с. URL: <https://dSPACE.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/22e95bc3-0de5-4c9e-b5d3-069098fd0a71/content>
16. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ // Методологія психотренінгу та його використання у професійно психологічному розвитку персоналу. 2008. С. 240. URL: <https://dSPACE.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/04e0af73-f1e4-4f6f-ab04-94c124b88e64/content>
17. Лефтеров В. А. Особистісно професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу // Психологія і суспільство. 2012. № 2. С. 91–107. URL: <https://dSPACE.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/86ead726-9693-41fb-b718-2bf68d4f1ade/content>
18. Лигун Н. В., Кісіль З. Р. Психологічна стійкість працівника національної поліції України // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали конференції. Львів, 2022. С. 195–199. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/lnshi69/0050386.pdf#page=195>
19. Магдисьюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико психологічне консультування: навчально методичний посібник. Луцьк: Вежа Друку, 2020. 332 с. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18737/1/med\\_psyhol\\_kons.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18737/1/med_psyhol_kons.pdf)
20. Мороз Л. І. Розвиток комунікативних умінь: посібник для ведучих тренінгу. Київ, 2004. 112 с.
21. Мушкевич М. І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення // Особистість в екстремальних умовах. Львів, 2012. С. 160–164. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/1425>
22. Омельченко С. О., Тернопільська В. І., Чернуха Н. М. та ін. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчально методичний посібник. Слов'янськ: Вид во Б. І. Маторіна, 2021. 229 с.
23. Охріменко І. М. Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України // Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України: матеріали I міжнародної науково практичної конференції (м. Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХНУВС, 2016. 175 с.
24. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України: автореф. дис. д-ра психол. наук. Харків, 2003. 35 с. URL: <http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2716>
25. Юдіна О. В. Профілактика психологічної напруженості як один із напрямів професійно психологічної підготовки // Наука і освіта. 2005. № 1. С. 51–53. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4142/1/Yudina.pdf>
26. Beck A.T., Freeman A., Davis D.D. Cognitive therapy of personality disorders. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2004. 412 p. URL: [http://www.espaciocvirtualctd.weebly.com/uploads/3/0/7/7/30779661/aaron\\_t\\_beck\\_md\\_edd\\_arthur\\_freeman\\_edd\\_denise\\_bookos-z1.org.pdf](http://www.espaciocvirtualctd.weebly.com/uploads/3/0/7/7/30779661/aaron_t_beck_md_edd_arthur_freeman_edd_denise_bookos-z1.org.pdf)

Дата першого надходження статті до видання: 25.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

УДК 159.922.8:316.62:364.624.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.10>**Крижановська З. Ю.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
ORCID: 0000-0002-5986-5725

**Бабак К. В.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID: 0000-0002-4008-1744

## ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІЮ З ДОСВІДОМ ТРАВМИ

### THE EXPERIENCE OF LONELINESS AMONG YOUTH WITH TRAUMA EXPERIENCE

**Мета дослідження** полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо значення прояву переживань самотності у молоді з досвідом травми.

**Методи.** Теоретична частина роботи будувалася на основі порівняльного аналізу вітчизняних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми травматичного досвіду та його впливу на якість психічного здоров'я у студентському віці. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів та репрезентативністю вибірки.

**Результати.** У статті здійснено спробу інтеграції наукових підходів до розуміння травматичного досвіду, його особливостей і причин у студентському віці. Об'єктом дослідження визначено травматичний досвід, предметом – особливості переживання самотності у студентів. Основну увагу зосереджено на наслідках травми для емоційного стану та переживання самотності молоді.

Отримані результати свідчать, що більшість молоді (65,4%) має низький рівень самотності, що вказує на збереження соціальних зв'язків навіть за наявності травматичного досвіду. Водночас 34,6% респондентів демонструють середній рівень самотності, що може свідчити про періодичні труднощі в емоційній близькості та відчуття ізоляції. За шкалою Аарон Бек переважають мінімальний (42,3%) та легкий (38,5%) рівні депресії, що загалом характеризує вибірку як відносно емоційно стабільну. Проте наявність помірного (15,4%) і важкого (3,8%) рівнів депресії вказує на частину молоді, яка потребує психологічної підтримки. Водночас у 76,9% респондентів травматичний досвід (середній і високий рівні впливу) продовжує позначатися на їхньому емоційному стані, що підкреслює його значущу роль у переживанні самотності.

**Ключові слова:** розлади емоційної сфери, депресія, стрес, студенти, психічна травма.

**Objective.** The aim of the study is to review existing psychological theories regarding the significance of loneliness experiences among youth with trauma experience.

**Methods.** The theoretical part of the study was based on a comparative analysis of Ukrainian scholarly and theoretical research on the problem of traumatic experience and its impact on the quality of mental health in student age. Based on the conducted theoretical exploration and generalizations, a program for empirical verification of the identified provisions was developed. The validity and reliability of the results were ensured by the scientific and methodological soundness of the study, the use of methods appropriate to the research objectives, and the representativeness of the sample.

**Results.** The article attempts to integrate scientific approaches to understanding traumatic experience, its characteristics, and causes in student age. The object of the study is traumatic experience, while the subject is the особенности переживання самотності у студентів. The main focus is placed on the consequences of trauma for the emotional state and the experience of loneliness in youth.

The obtained results indicate that the majority of young people (65.4%) demonstrate a low level of loneliness, suggesting the preservation of social connections even in the presence of traumatic experience. At the same time, 34.6% of respondents show a moderate level of loneliness, which may reflect periodic difficulties in emotional closeness and a sense of isolation. According to the Aaron Beck scale, minimal (42.3%) and mild (38.5%) levels of depression prevail, generally characterizing the sample as relatively emotionally stable. However, the presence of moderate (15.4%) and severe (3.8%) levels of depression indicates a subgroup of youth requiring psychological support. At the same time, for 76.9% of respondents, traumatic experience (moderate and high levels of impact) continues to affect their emotional state, highlighting its significant role in the experience of loneliness.

**Key words:** emotional disorders, depression, stress, students, psychological trauma.



**Постановка проблеми.** Сьогодні молоді люди дедалі частіше стикаються з різноманітними стресовими подіями, що можуть мати травматичний характер. До таких подій належать втрати близьких, вимушене переселення, переживання воєнних дій, насильство, складні сімейні обставини, соціальна нестабільність та інші життєві труднощі. Подібний досвід нерідко залишає глибокий психологічний слід, який впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальне відчуття благополуччя молодої людини.

Одним із поширених наслідків пережитої психологічної травми є відчуття самотності. Воно може проявлятися не лише як відсутність близьких контактів, але й як суб'єктивне переживання ізоляції, нерозуміння з боку інших людей та емоційної віддаленості від соціального оточення. Особливо гостро це відчуття переживається саме у молодому віці, коли формуються важливі соціальні зв'язки, відбувається становлення особистісної ідентичності та розвивається потреба у підтримці, прийнятті та приналежності до певної соціальної групи.

Молодь, яка пережила психологічну травму, нерідко стикається з труднощами у встановленні довірливих стосунків, може уникати соціальної взаємодії або, навпаки, відчувати постійну потребу у підтвердженні власної значущості з боку інших.

У таких умовах самотність набуває особливого психологічного змісту та може виступати чинником розвитку тривожності, депресивних переживань, зниження самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя. Саме тому вивчення рівня самотності серед молоді з досвідом психологічної травми є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

**Мета дослідження** полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо значення прояву переживань самотності у молоді з досвідом травми.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема переживання самотності та психологічної травми знайшла своє відображення у працях як вітчизняних (І. Галецька, Н. Коструба, Т. Данчева, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко та інші), так і західних дослідників (Джон Боулбі, Джудіт Герман, Бессел ван дер Колк, Джон Т. Качіоппо, Джуліанна Голт-Лунстад та інші).

Не зважаючи на розвиток комунікаційних технологій та розширення можливостей для спілкування, багато людей усе ж переживають почуття емоційної ізоляції, відчуття нерозуміння з боку інших та нестачу близьких міжособистісних контактів.

У психологічній літературі самотність розглядається як складний багатовимірний феномен, що пов'язаний із суб'єктивним переживанням людиною недостатності соціальних контактів або незадоволеності їхньою якістю. Дослідники зазначають, що самотність не завжди пов'язана з фактичною відсутністю людей поруч. Людина може перебувати серед інших, але водночас відчувати емоційну віддаленість, нерозуміння або брак підтримки. Саме тому

самотність розглядається насамперед як внутрішній психологічний стан особистості [8].

У наукових працях підкреслюється, що самотність має як негативні, так і потенційно конструктивні аспекти. З одного боку, вона може супроводжуватися переживаннями смутку, тривоги, внутрішньої напруги та відчуттям ізоляції від соціального оточення. З іншого боку, певний рівень самотності інколи може сприяти самопізнанню, рефлексії та особистісному розвитку. Однак тривале або інтенсивне переживання самотності здатне негативно впливати на психологічний стан людини, викликати емоційні труднощі та ускладнювати соціальну адаптацію [7].

У психології існує декілька підходів до розуміння феномену самотності. Одним із найбільш поширених є підхід, згідно з яким самотність розглядається як результат невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів. Якщо людина відчуває, що їй потреба у спілкуванні, підтримці та близькості не задовольняється, виникає переживання самотності. Такий стан може виникати в різних життєвих ситуаціях, наприклад під час зміни соціального оточення, втрати значущих стосунків або переживання складних життєвих подій [4].

Особливу увагу дослідники приділяють переживанню самотності у юнацькому віці.

Саме цей період є важливим етапом становлення особистості, формування системи цінностей, розвитку міжособистісних стосунків та пошуку власної ідентичності. У цей час значно зростає потреба у спілкуванні з однолітками, у відчутті прийняття та підтримки з боку соціального оточення. Водночас нестабільність емоційної сфери та пошук власного місця у суспільстві можуть сприяти виникненню переживання самотності [6].

Дослідження показують, що самотність у молодому віці часто пов'язана з труднощами у міжособистісній взаємодії, невпевненістю у собі, низькою самооцінкою або недостатньо розвиненими комунікативними навичками. Крім того, на переживання самотності можуть впливати соціальні фактори, такі як зміна середовища навчання, переїзд, розрив дружніх або романтичних стосунків. Усе це може призводити до відчуття ізоляції та психологічного дискомфорту [1].

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок самотності з емоційним станом особистості. Тривале переживання самотності може сприяти розвитку тривожності, депресивних станів, зниженню рівня життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Деякі дослідники відзначають, що самотність може виступати одним із факторів виникнення психологічних труднощів та ускладнювати процес соціальної адаптації людини [9].

Переживання самотності у молодому віці доцільно розглядати не лише як наслідок соціальних умов або індивідуальних особливостей, а і як складний психологічний феномен, тісно пов'язаний із наявністю травматичного досвіду. У сучасних наукових підходах самотність трактується як суб'єктивне

відчуття емоційної ізолюваності, що виникає внаслідок невідповідності між бажаними та реальними міжособистісними зв'язками. Водночас психологічна травма, особливо пережита у значущих стосунках або в ранньому віці, здатна порушувати базові уявлення особистості про безпеку, довіру та передбачуваність соціального світу.

Поняття психологічної травми в науковій літературі трактується як сильне емоційне потрясіння, що виникає внаслідок переживання людиною надзвичайно складних або загрозливих життєвих ситуацій. Такі події можуть порушувати відчуття безпеки, стабільності та довіри до навколишнього світу.

Як зазначає О. Л. Туриніна, травматичний досвід здатний змінювати внутрішній світ людини, впливати на її емоційний стан, поведінку та систему взаємин з іншими людьми [11].

Дослідники підкреслюють, що психологічна травма часто супроводжується тривалими емоційними переживаннями, такими як тривога, страх, почуття безпорадності або внутрішньої напруги. Ці переживання можуть ускладнювати процес спілкування з іншими людьми, спричиняти уникнення соціальних контактів та поступове віддалення від соціального оточення. У результаті людина може починати відчувати себе ізолюваною або нерозумілою, що, у свою чергу, сприяє формуванню переживання самотності [3].

На думку Дж. Герман, психологічна травма часто призводить до порушення довіри до інших людей та світу загалом. Людина, яка пережила травматичну подію, може відчувати труднощі у встановленні близьких взаємин, оскільки боїться повторного емоційного болю або розчарування. Унаслідок цього вона може свідомо або несвідомо дистанціюватися від соціального оточення, що підсилює почуття самотності та емоційної відчуженості [2].

Особливо складно переживається психологічна травма у молодому віці. Юнацький період є важливим етапом розвитку, коли людина активно формує свою ідентичність, систему життєвих цінностей і соціальних зв'язків.

Переживання травматичних подій у цей час може порушувати процеси соціалізації та негативно впливати на емоційний стан молодої людини. Як зазначає Г. О. Діденко, травматичний досвід здатний змінювати життєвий стиль особистості, впливати на її поведінку та спосіб взаємодії з іншими людьми.

Дослідники також підкреслюють, що травматичний досвід може призводити до розвитку посттравматичних реакцій. Одним із таких проявів є посттравматичний стресовий розлад, який характеризується нав'язливими спогадами про травматичну подію, підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та труднощами у міжособистісній взаємодії. Як зазначає О. А. Блінов, посттравматичні прояви часто супроводжуються почуттям відчуженості від інших людей та зниженням інтересу до соціальної активності.

Психологічна травма також може впливати на самооцінку та впевненість людини у собі. Після

переживання травматичних подій деякі люди починають сумніватися у власних можливостях, відчувати власну вразливість або беззахисність. Це може призводити до уникнення нових соціальних контактів, страху перед близькістю з іншими людьми та формування внутрішнього бар'єра у спілкуванні. У таких умовах почуття самотності поступово посилюється.

У наукових дослідженнях також звертається увага на те, що переживання травматичних подій може змінювати емоційну сферу людини. Тривале перебування у стані психологічної напруги або стресу здатне знижувати рівень психологічного благополуччя та погіршувати здатність людини підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Унаслідок цього людина може почуватися відірваною від соціального середовища, навіть якщо формально вона продовжує взаємодіяти з іншими людьми.

Деякі дослідники підкреслюють, що самотність може виступати не лише наслідком психологічної травми, а й своєрідним захисним механізмом. Людина, яка пережила травматичний досвід, інколи свідомо обмежує контакти з іншими, щоб уникнути ситуацій, які можуть нагадувати про травматичні події або викликати сильні емоційні переживання. Така поведінка може тимчасово зменшувати внутрішню напругу, проте водночас сприяє соціальній ізоляції та поглибленню почуття самотності.

Важливо також враховувати соціальний контекст переживання психологічної травми. У сучасних умовах багато молодих людей стикаються з різними стресовими та травматичними подіями, які можуть бути пов'язані з суспільними кризами, воєнними конфліктами або іншими складними життєвими обставинами.

Як зазначають Н. Ю. Журавльова та Т. С. Гурлева, наслідки травматичних подій можуть проявлятися у вигляді емоційної відчуженості, зниження довіри до інших людей та труднощів у міжособистісному спілкуванні [5].

Окремі дослідження також підкреслюють взаємозв'язок між переживанням психологічної травми та виникненням почуття самотності. Наприклад, Р. І. Ткачук та З. Ю. Крижановська зазначають, що травматичний досвід може «говорити мовою самотності», коли внутрішній біль і переживання людини залишаються незрозумілими для оточення, що підсилює відчуття ізолюваності та емоційної віддаленості від інших людей [10].

Отже, аналіз наукових досліджень свідчить про те, що психологічна травма є важливим чинником формування переживання самотності у молоді. Травматичні події можуть впливати на емоційний стан людини, її самооцінку, довіру до інших людей та здатність будувати міжособистісні стосунки. У результаті цього молоді люди, які мають досвід психологічної травми, можуть частіше відчувати емоційну ізолюваність, труднощі у спілкуванні та нестачу підтримки з боку соціального оточення.

З огляду на це важливим завданням сучасної психології є подальше дослідження взаємозв'язку

між психологічною травмою та переживанням самотності, а також розробка ефективних підходів до психологічної підтримки молоді, яка має досвід травматичних подій. Такі підходи можуть сприяти зниженню рівня самотності, покращенню психологічного благополуччя та успішній соціальній адаптації молодих людей.

гармонійній адаптації.

**Методи та процедура дослідження.** В дослідженні взяли участь молоді люди віком від 17 до 21 років в кількості 26 осіб. Опитування відбувалося в онлайн-формі, що давало можливість кожному учаснику дослідження відповідати чесно і відверто. Це створило безпечну та конфіденційну атмосферу, де кожен міг вільно висловити свою думку і почутися захищеним від зовнішнього соціального тиску.

Серед методів збору психодіагностичних даних, нами були використані: *методика діагностики рівня самотності Д. Рассела і М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale)*, шкала депресії Аарона Бека, *шкалу оцінки впливу травматичної події*.

Результати, отримані за методикою *UCLA*, свідчать про те, що більшість респондентів (65,4%) мають низький рівень переживання самотності. Це може свідчити про наявність певної соціальної підтримки у їхньому житті або про здатність підтримувати міжособистісні контакти навіть за наявності складного життєвого досвіду.

Водночас 34,6% опитаних продемонстрували середній рівень самотності, що може вказувати на періодичні переживання соціальної ізоляції або недостатності емоційної близькості з іншими людьми. Варто зазначити, що високого рівня самотності серед респондентів не було виявлено, однак наявність середнього рівня у значної частини молоді може свідчити про певні труднощі у сфері соціальних взаємин.

Аналіз результатів за методикою Бека показав, що найбільша частка респондентів (42,3%) має мінімальний рівень депресії, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників дослідження. Разом з тим 38,5% молоді продемонстрували легкий рівень депресивних проявів, що може проявлятися у періодичному зниженні настрою, емоційній втомі або переживанні невпевненості.

Помірний рівень депресії було зафіксовано у 15,4% респондентів, що може свідчити про більш виражені емоційні труднощі та потребу у психоло-

гічній підтримці. Лише у 3,8% опитаних було виявлено важку депресію, що є відносно невисоким показником, однак потребує особливої уваги з боку фахівців.

Результати за *шкалою оцінки впливу травматичної події* показали, що у 46,2% респондентів спостерігається середній рівень впливу травматичної події, що свідчить про те, що пережитий досвід продовжує певною мірою впливати на їхній емоційний стан та поведінку.

30,7% молоді мають високий рівень впливу травматичної події, що може проявлятися у нав'язливих спогадах, емоційному напруженні або униканні ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом.

Натомість 23,1% респондентів продемонстрували низький рівень впливу травматичної події, що може свідчити про поступову адаптацію до пережитих подій або наявність ефективних механізмів психологічного подолання.

**Висновки.** Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що переживання самотності у молоді з досвідом психологічної травми має специфічні прояви, зумовлені впливом травматичних подій на емоційно-особистісну сферу. Попри те, що у більшості респондентів зафіксовано низький рівень самотності, травматичний досвід виступає чинником, який може ускладнювати емоційне благополуччя та якість міжособистісних взаємин. Водночас помітна частина молоді демонструє ознаки емоційної вразливості, що свідчить про необхідність врахування впливу травми при аналізі феномену самотності.

Отримані емпіричні дані показали, що поряд із відносно низьким рівнем самотності у більшості опитаних, значна частка молоді переживає середній рівень цього феномену, що може проявлятися у відчутті недостатньої емоційної близькості та періодичній соціальній ізоляції. Додатково встановлено, що у частини респондентів наявні різні рівні депресивних проявів – від легких до помірних і важких, що свідчить про емоційну нестабільність та підвищену психологічну вразливість окремих груп молоді. Важливо також, що для більшості досліджуваних травматичний досвід продовжує мати середній або високий рівень впливу, що вказує на його тривалу дію та здатність опосередковано впливати на переживання самотності через порушення емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. 2013. №11. С. 5–9.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022.
3. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. №1. С. 378–390.
4. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. С. 74–79.
5. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу в контексті психологічної допомоги постраждалим від війни. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). №1. С. 190–196.
6. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук. Київ, 2010.
7. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості. Полтава, 2009.

8. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. №23. С. 206–214.

9. Попелюшко Р. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій. 2013. №2. С. 212–216.

10. Ткачук Р. І., Крижановська З. Ю. Коли травма говорить мовою самотності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 31–35.

11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : Персонал, 2017.

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Руденок А. І.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету  
ORCID: 0000-0003-1197-0646***Мельник О.С.***магістрантка кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету  
ORCID: 0009-0007-9237-6580*

## ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК В УМОВАХ СІМЕЙНИХ КРИЗ

### THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN WOMEN'S SELF-REALIZATION IN FAMILY CRISES

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної резильєнтності як провідного чинника самореалізації жінок в умовах сімейних криз. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності та тривалості стресогенних впливів у сімейному середовищі, що детермінують порушення емоційної рівноваги, трансформацію життєвих цінностей і зниження рівня особистісної ефективності жінки. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують адаптивне функціонування та здатність до саморозвитку.

Метою дослідження є концептуалізація феномену психологічної резильєнтності, визначення її структурно-функціональних характеристик та обґрунтування її ролі у процесах самореалізації жінок у кризових умовах сімейного середовища. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до інтерпретації понять «психологічна резильєнтність», «самореалізація» та «сімейна криза», здійснено їхній порівняльний аналіз у межах особистісно-орієнтованої та соціально-психологічної парадигм.

Встановлено, що психологічна резильєнтність виступає інтегративною, динамічною властивістю особистості, яка включає когнітивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти й забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих обставин. Обґрунтовано, що самореалізація жінки в умовах сімейних криз є багатовимірним процесом, який передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвого досвіду та формування конструктивних стратегій подолання труднощів.

Розкрито, що високий рівень резильєнтності корелює з розвитком адаптивних копінг-стратегій, збереженням психологічної цілісності та здатністю до особистісного зростання навіть у ситуаціях хронічного стресу. Доведено, що резильєнтність виконує не лише компенсаторну, але й прогностичну та ресурсну функції у процесі самореалізації.

**Ключові слова:** жінки, емоційна стійкість, копінг-стратегії, психологічна резильєнтність, самореалізація, сімейна криза, стресостійкість.

The article provides a theoretical and methodological analysis of the problem of psychological resilience as a leading factor in women's self-realization in family crises. The relevance of the study is due to the increase in the intensity and duration of stress-related influences in the family environment, which determine the disruption of emotional balance, the transformation of life values, and the decrease in the level of personal effectiveness of women. In this context, the study of the internal resources of the individual, which ensure adaptive functioning and the ability to self-development, is of particular importance.

The purpose of the study is to conceptualize the phenomenon of psychological resilience, determine its structural and functional characteristics, and substantiate its role in the processes of women's self-realization in crisis conditions of the family environment. The work systematizes modern scientific approaches to the interpretation of the concepts of «psychological resilience», «self-realization», and «family crisis», and their comparative analysis is carried out within the framework of the personality-oriented and socio-psychological paradigms.

It has been established that psychological resilience is an integrative, dynamic property of the personality, which includes cognitive, emotional-regulatory and behavioral components and ensures effective adaptation to adverse circumstances. It is substantiated that self-realization of a woman in conditions of family crises is a multidimensional process that involves the activation of internal resources, rethinking of life experience and the formation of constructive strategies for overcoming difficulties.

It is revealed that a high level of resilience correlates with the development of adaptive coping strategies, the preservation of psychological integrity and the ability to personal growth even in situations of chronic stress. It is proven that resilience performs not only a compensatory, but also a prognostic and resource function in the process of self-realization.

**Key words:** women, emotional stability, coping strategies, psychological resilience, self-realization, family crisis, stress resistance.



**Постановка проблеми.** Сучасні соціальні трансформації, що супроводжуються підвищенням рівнем невизначеності, стресогенності та дестабілізації міжособистісних стосунків, актуалізують проблему збереження психологічного благополуччя особистості в умовах сімейних криз. Сім'я як базовий соціальний інститут зазнала суттєвих змін, що проявляються у трансформації ролевих очікувань, зростанні конфліктності, порушенні емоційних зв'язків та зниженні рівня взаємної підтримки. У таких умовах жінка, яка традиційно виконувала значну частину емоційно-регулятивних та стабілізуючих функцій у сім'ї, опинилася перед необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій та збереження здатності до самореалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика життєвих і сімейних криз отримала ґрунтовне висвітлення у сучасній психологічній науці. Зокрема, у працях Титаренко Т. криза розглядається як переломний етап життєвого шляху особистості, що супроводжується переосмисленням життєвого досвіду та відкриває можливості для особистісного зростання. Вона підкреслює, що життєві кризи мають не лише деструктивний, а й конструктивний потенціал, оскільки сприяють формуванню нових смислів і стратегій поведінки. Аналогічні підходи простежуються у роботах українських науковців, зокрема, Горностає П., Варбана Є., Доценка В., які досліджують кризу як складний психічний стан, що зумовлений порушенням рівноваги між особистістю та середовищем [2, с. 145].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням сімейних криз та їх впливу на особистість. У цьому контексті важливими є наукові розробки українських дослідників Поліщука В., Столярчук О., Шулдика А., Федоренка Р., які аналізують причини виникнення криз у сімейних взаєминах та їхні психологічні наслідки для членів сім'ї. Значний внесок у дослідження психології подружніх взаємин і сімейних дисфункцій здійснив Потапчук Є., у працях якого розглядаються кризи сімейного життя, психологічна діагностика шлюбного потенціалу, особливості міжособистісної сумісності та емоційної взаємодії подружжя. Зокрема, дослідник аналізує явища емоційної байдужості, конфліктності та дестабілізації сімейних відносин, що виступають передумовами кризових станів [7, с. 24].

У зарубіжній психології на думку Мастен Е., Гармезі Н., Раттера М. проблема резильєнтності розглядається як динамічний процес адаптації до несприятливих умов, що забезпечує збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості [9; 11]. У вітчизняному науковому просторі резильєнтність досліджується у контексті подолання стресу, життєвих труднощів і травматичних подій, зокрема в умовах соціальних криз і війни, що суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що попри значну кількість досліджень, недостатньо уваги приділено комплексному вивченню взаємозв'язку психологічної резильєнтності та

самореалізації жінок саме в умовах сімейних криз. Особливої актуальності набуває питання визначення механізмів, через які резильєнтність сприяє збереженню особистісної цілісності та активізації процесів саморозвитку в кризових ситуаціях.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові та спеціальні методи, зокрема теоретичний аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; порівняльний аналіз для виявлення специфіки трактування основних понять; систематизація наукових підходів, а також структурно-функціональний метод для визначення компонентного складу психологічної резильєнтності та її ролі у процесах самореалізації жінок.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна резильєнтність у сучасній науковій думці розглядається як багатовимірний, динамічний і процесуальний феномен, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до несприятливих життєвих умов, зберігаючи психологічну цілісність та функціональність. У процесі концептуалізації цього поняття відбулося його поступове переосмислення – від трактування як відносно стабільної особистісної риси до розуміння як складної системи взаємодії індивідуальних ресурсів, соціального контексту та процесів розвитку.

Засадничий внесок у формування сучасного розуміння резильєнтності зробили дослідження Раттер М., який визначав її як інтерактивний феномен, що відображає відносну стійкість до ризикових впливів і здатність до подолання стресу [11, с. 8]. У своїх роботах він підкреслював, що резильєнтність не є абсолютною характеристикою, а формується через взаємодію індивідуальних факторів та чинників середовища. Подальший розвиток цієї ідеї представлено у концепції «звичайної магії» Мастен Е., яка довела, що резильєнтність виникає завдяки нормальним адаптивним системам особистості: сім'ї, соціальній підтримці та когнітивно-емоційній регуляції, а не винятковим якостям [10, с. 228].

У межах сучасних підходів резильєнтність визначається як системний процес, що охоплює індивідуальний, сімейний та соціальний рівні функціонування. Зокрема, дослідження Унгара М. доводять, що резильєнтність формується через взаємодію особистості з соціальним середовищем, де головну роль відіграє доступ до ресурсів підтримки, культурний контекст та можливості соціальної інтеграції. У подібному ключі сучасні українські дослідження, зокрема роботи Титаренко Т. та Максименка С., підкреслюють, що резильєнтність є життєтворчим ресурсом особистості, який забезпечує не лише адаптацію, але й розвиток у кризових умовах [8, с. 175].

Окрему увагу в науковій літературі приділено дослідженню резильєнтності в умовах війни та соціальних криз. Так, емпіричні дослідження Матусевич Т. показують, що у студентської молоді резильєнтність виступає основним чинником збереження психологічного благополуччя в умовах воєнної нестабільності, а її структура включає когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та соціальну під-

тримку. Аналогічні результати отримано у дослідженнях життєстійкості населення України в умовах вимушеної міграції, де встановлено, що сімейна підтримка є одним із найсильніших захисних чинників розвитку резильєнтності [4, с. 103].

Сучасні теоретичні узагальнення також підкреслюють, що резильєнтність є інтеграцією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, включаючи навички саморегуляції, самоефективності, соціальні зв'язки та здатність до осмислення досвіду. У цьому контексті вона виступає не лише як механізм подолання труднощів, але й як основа для позитивної адаптації та особистісного зростання.

Розглядаючи питання кризових умов сімейного середовища, ми розуміємо його як складний багато-рівневий стан порушення функціонування сімейної системи, що проявляється у втраті її структурної цілісності, дестабілізації емоційних зв'язків, деформації комунікативних процесів та зниженні ефективності виконання сімейних ролей. Сім'я як соціально-психологічна система функціонує на основі балансу взаємодії її членів, а будь-яке істотне порушення цього балансу призводить до виникнення кризових явищ. Такі явища можуть мати як ситуативний характер, що пов'язаний із конкретними подіями (конфлікти, втрати, зміни життєвих обставин), так і хронічний, коли дисфункціональні патерни взаємодії закріплюються та стають стійкими.

Кризові умови сімейного середовища формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать подружні конфлікти, емоційне відчуження, відсутність психологічної підтримки, нерівномірність розподілу ролей, а також прояви психологічного насильства або емоційної холодності. Зовнішні чинники охоплюють економічну нестабільність, воєнні дії, вимушену міграцію, соціальну невизначеність та інші макросоціальні впливи. У таких умовах значно підвищується рівень психоемоційного навантаження на всіх членів сім'ї, однак особливо вразливою стає жінка, яка часто виконує функції емоційного регулятора, підтримки стабільності та збереження сімейної цілісності. Саме тому її здатність до адаптації та внутрішньої рівноваги набуває особливого значення.

У цьому контексті психологічна резильєнтність виступає вагомим інтегративним феноменом, що забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічну цілісність та здатність до розвитку.

Психологічна резильєнтність за структурою є багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий та соціально-інтерактивний рівні функціонування. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю особистості до осмислення складних життєвих ситуацій, їх рефлексивного аналізу та когнітивної переоцінки. Саме на цьому рівні формується здатність сприймати кризу не лише як руйнівний чинник, а й як потенційний ресурс для змін і розвитку, що передбачає гнучкість мислення та переосмислення життєвого досвіду.

Емоційно-регулятивний компонент забезпечує здатність особистості до управління власними емоційними станами, зниження інтенсивності негативних переживань та підтримання внутрішньої стабільності навіть у ситуаціях високого стресового навантаження. Він включає розвиток емоційної стійкості, толерантності до фрустрації та здатності до самозаспокоєння. У кризових умовах сімейного середовища цей компонент відіграє критичну роль, оскільки дозволяє зберігати психологічну рівновагу, незважаючи на конфліктність та напруженість внутрішньо-сімейних взаємин.

Поведінковий компонент відображає здатність до активного подолання труднощів через використання конструктивних копінг-стратегій, пошук соціальної підтримки та прийняття ефективних рішень. Він проявляється у здатності діяти цілеспрямовано навіть за умов невизначеності, що особливо важливо у кризових сімейних ситуаціях, коли необхідно одночасно вирішувати емоційні та практичні проблеми.

Соціально-інтерактивний компонент пов'язаний із здатністю особистості до побудови та підтримання соціальних зв'язків, використання ресурсів соціальної підтримки та ефективної взаємодії з оточенням. Адже соціальна підтримка є одним із найсильніших захисних чинників для розвитку резильєнтності, оскільки вона знижує рівень стресу та підвищує відчуття безпеки.

Функціонально психологічна резильєнтність виконує адаптаційну, захисну та розвивальну функції. Адаптаційна функція забезпечує пристосування до змінних умов середовища, захисна – мінімізує негативний вплив стресових чинників на психіку, а розвивальна – сприяє особистісному зростанню та формуванню нових життєвих смислів. Саме ця багатофункціональність робить резильєнтність основним психологічним ресурсом у кризових умовах.

Згідно досліджень Баланюка В., Гульбса О., процес самореалізації жінки в умовах сімейних криз виходить за межі простого розкриття особистісного потенціалу і набуває характеру активного психологічного функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження. У кризових сімейних ситуаціях, які супроводжуються порушенням емоційної стабільності, рольових очікувань, комунікативної взаємодії та загальної системної рівноваги сім'ї, процес самореалізації набуває особливої складності, оскільки вимагає від жінки одночасної інтеграції внутрішніх ресурсів та ефективного реагування на зовнішні виклики [1, с. 60].

У цьому контексті, на думку Галаз Л., Беспальюка Х., Іванюк У., самореалізація жінки постає як процес, що передбачає насамперед активізацію внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема когнітивних, емоційних та мотиваційно-вольових. Активізація внутрішніх ресурсів означає здатність особистості мобілізувати власні психологічні можливості для подолання кризових ситуацій, збереження внутрішньої цілісності та підтримання функціональної активності в різних сферах життя. Важливим компонентом цього процесу є переосмислення життєвого досвіду, яке передбачає

когнітивну переоцінку подій, інтеграцію негативного досвіду у загальну життєву історію та формування нових смислових структур. Саме через механізм переосмислення кризові події перестають бути виключно травматичними і набувають потенціалу розвитку, що відповідає положенням сучасної гуманістичної та екзистенційної психології [3, с. 363].

Окрім цього, самореалізація в умовах сімейних криз передбачає формування конструктивних стратегій подолання труднощів, які у психологічній літературі визначаються як копінг-стратегії. Ці стратегії охоплюють як проблемно-орієнтовані, так й емоційно-орієнтовані способи реагування на стресові ситуації. У випадку високого рівня психологічної резильєнтності спостерігається переважання адаптивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та саморегуляція емоційного стану. Резильєнтність безпосередньо пов'язана з ефективністю використання саме конструктивних стратегій подолання труднощів, що сприяє зниженню рівня психологічного дистресу та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами. Важливо підкреслити, резильєнтність виступає предиктором використання активних, а не уникаючих чи дезадаптивних стратегій подолання стресу. Це означає, що особи з високим рівнем резильєнтності більше схильні до конструктивного вирішення проблем, а не до їх уникнення чи емоційного заперечення, що є особливо важливим у контексті сімейних криз, де постійно є необхідність прийняття рішень.

Варто зазначити, що психологічна резильєнтність виконує не лише компенсаторну функцію, яка полягає у відновленні психічної рівноваги після впливу стресових чинників, але й більш складні функції – прогностичну та ресурсну. Компенсаторна функція проявляється у здатності особистості знижувати негативний вплив кризових подій та повертатися до стану психологічної рівноваги. Прогностична функція полягає у тому, що високий рівень резильєнтності дозволяє передбачати ефективнішу адаптацію в майбутніх кризових ситуаціях, оскільки вона формує стійкі моделі поведінки та реагування. Дослідники Малімон Л., Пархоменко В., Мороз Є. вказують, що ресурсна функція резильєнтності полягає у накопиченні внутрішніх психологічних ресурсів, які можуть бути використані особистістю для подальшого розвитку, самореалізації та подолання нових життєвих викликів [5, с. 92; 6, с. 64].

Таким чином, у процесі самореалізації жінки в умовах сімейних криз психологічна резильєнтність виступає системоутворюючим чинником, який забезпечує не лише адаптацію до складних життєвих обставин, але й активізацію внутрішніх ресурсів, конструктивне переосмислення досвіду та формування ефективних стратегій подолання труднощів.

Її багатофункціональний характер дозволяє розглядати резильєнтність як основний психологічний механізм, що забезпечує перехід від стану кризового переживання до стану особистісного зростання та самореалізації.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити проблему психологічної резильєнтності як головного чинника самореалізації жінок у кризових умовах сімейного середовища. Узагальнення сучасних наукових підходів дало можливість встановити, що кризові умови сімейного середовища є складним багаторівневим феноменом, який характеризується порушенням стабільності сімейної системи, деформацією емоційних зв'язків, зниженням ефективності комунікації та трансформацією рольових функцій її членів. У таких умовах суттєво зростає психологічне навантаження на жінку, що актуалізує потребу у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

Встановлено, що психологічна резильєнтність є інтегративним, динамічним і багатовимірним феноменом, який включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий та соціально-інтерактивний компоненти. Її структурна організація забезпечує здатність особистості до адаптації в умовах стресу, збереження внутрішньої рівноваги та відновлення функціонування після впливу кризових чинників. Обґрунтовано, що самореалізація жінки в умовах сімейних криз є складним процесом, який передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвого досвіду та формування конструктивних стратегій подолання труднощів. Визначено, що високий рівень психологічної резильєнтності позитивно корелює з розвитком адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих форм поведінки, когнітивної переоцінки та ефективної емоційної саморегуляції. Встановлено, що резильєнтність виконує не лише компенсаторну функцію, яка забезпечує відновлення психологічної рівноваги після впливу стресових чинників, але й прогностичну, оскільки дозволяє формувати стійкі моделі адаптивного реагування на майбутні кризові ситуації. Також її ресурсна функція полягає у накопиченні та актуалізації внутрішніх психологічних можливостей, які забезпечують особистісне зростання та самореалізацію жінок в умовах сімейних криз.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з необхідністю емпіричної перевірки структурно-функціональної моделі психологічної резильєнтності у різних соціально-демографічних групах жінок. Окремого наукового інтересу набуває дослідження ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності та підвищення рівня самореалізації, зокрема в умовах воєнного стану, вимушеної міграції та соціальної нестабільності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Баланюк В., Гульбс О. Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок. *UNIVERSUM*, 2024. № 11. С. 59–69.
2. Варбан Є. О. Психологія життєвих криз особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.
3. Галаз Л. В., Беспалюк Х. В., Іванюк У. В. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична*. № 38/2023. С. 361–369. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8409322>.
4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Малімон Л., Пархоменко В. Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати внаслідок воєнних дій. *Психологічні перспективи*, 2025. № 45. С. 91–106 DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-mal>.
6. Мороз Є. В. Резильєнтність жінок, чиї партнери перебувають на фронті, у контексті стилів прив'язаності: Магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія». Український католицький університет. Кафедра клінічної психології. Львів: УКУ, 2025. 75с.
7. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
8. Титаренко Т. М. Життєтворчість особистості в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 320 с.
9. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 2014. № 85 (1), Pp. 6–20 DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>.
10. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001. № 56 (3). Pp. 227–238 DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
11. Rutter M. Implications of resilience concepts. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006. № 1094 (1). Pp. 1–12 DOI <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>.

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Стоцький Я. В.***доктор історичних наук, професор,  
професор кафедри психології**Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя  
ORCID: 0000-0003-0429-8740*

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СТЕРЕОТИПИ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ

### SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL STEREOTYPES OF YOUTH IN CONTEMPORARY UKRAINIAN REALITIES

У статті досліджено такі соціально-психологічні стереотипи серед молоді віком 18–25 років, як: освіта, гендерні ролі та зовнішність. Проведено оригінальне анкетування 30 респондентів: 15 жінок і 15 чоловіків. Детально розроблено 20 запитань, які згруповано у такі чотири рівномірні блоки: усвідомлення існування стереотипів; соціальний досвід і внутрішній тиск; психологічний вплив стереотипів; рефлексія та психологічна зрілість. Загалом, стереотипи, це – більш-менш сформований образ чи відповідне уявне бачення того чи іншого соціального об'єкта розмаїтих суб'єктів соціуму, які є виразниками повсякденного відображення та сприйняття у своїй свідомості предметів, дій чи явищ об'єктивного світу щодо суб'єкта, які діють у конкретному часі, ставлення до них, реагування на них, а, відповідно, до суб'єкта, як їхнього носія наділеного ними. Слід зазначити, що стереотипи є як стабільні, так і змінні, а також – розмаїті. На їхнє сприйняття і адаптацію впливають різні чинники, наприклад, вплив виховання в сім'ї, соціально-психологічне зовнішнє оточення соціуму, особистий досвід, релігійна чи конфесійна приналежність, ставлення до інших націй чи етносів, вплив засобів масової інформації тощо. Вікові цикли життя також впливають на їхню стабільність чи змінність. У даному дослідженні ці фактори простежуються, хоча вікова вибірка респондентів є стабільною, але суспільні умови в нашій країні також позначилися на стереотипізації. Поряд із стабільними, у даному віці стереотипами, появилися нові, зумовлені викликом часу, а саме російсько-українською війною, які наповнили свідомість і поведінку молоді більшою емоційною стійкістю, психологічною стриманістю, глибинним відчуттям та усвідомленням своєї ідентичності. У вищезазначених чотирьох блоках дослідження детально аналізуються питання щодо виявлення рівня усвідомлення молоддю існування соціально-психологічних та гендерних стереотипів, висвітлюється реальний соціальний досвід молоді, психологічний вплив стереотипів на особистість, готовність молоді до критичного осмислення і подолання соціально- психологічних стереотипів тощо.

**Ключові слова:** стереотипи, молодь, освіта, гендерні ролі, зовнішність, дівчата, хлопці, дослідження.

This article examines the following socio-psychological stereotypes among young people aged 18–25: education, gender roles, and physical appearance. An original survey was conducted with 30 respondents: 15 women and 15 men. Twenty questions were developed in detail and grouped into four equal blocks: awareness of the existence of stereotypes; social experience and internal pressure; the psychological impact of stereotypes; reflection and psychological maturity. In general, stereotypes are more or less established images or corresponding mental representations of a particular social object held by various members of society, who express in their consciousness the everyday reflection and perception of objects, actions, or phenomena of the objective world as they relate to the subject, operating at a specific time, their attitudes toward them, their reactions to them, and, accordingly, to the subject as their bearer endowed with them. It should be noted that stereotypes are both stable and variable, as well as diverse. Their perception and adaptation are influenced by various factors, such as the influence of family upbringing, the socio-psychological external environment of society, personal experience, religious or denominational affiliation, attitudes toward other nations or ethnic groups, the influence of the mass media, and so on.

Life cycles also influence their stability or variability. In this study, these factors are evident; although the age distribution of respondents is stable, social conditions in our country have also influenced stereotyping. Alongside stable stereotypes at this age, new ones have emerged, driven by the challenges of the times – namely, the Russian-Ukrainian war – which have imbued the consciousness and behavior of young people with greater emotional resilience, psychological restraint, and a deep sense and awareness of their identity. The four sections of the study mentioned above analyze in detail issues related to identifying the level of young people's awareness of the existence of socio-psychological and gender stereotypes, highlighting the real-life social experiences of young people, the psychological impact of stereotypes on the individual, young people's readiness for critical reflection and overcoming socio-psychological stereotypes, and so on.

**Key words:** stereotypes, youth, education, gender roles, appearance, girls, boys, research.

**Постановка проблеми.** Дослідження є актуальним, так як у сучасних українських умовах значний вплив на формування соціально-психологічних стереотипів та очікувань відносно молоді має російсько-українська війна. Це не озна-

час, що молодь відмовляється від так званих зазначених і традиційно поширених стереотипів, але у свідомості й поведінці молоді появилися й такі стереотипи, які пов'язані із вимогою більшої психологічної стійкості, відмовою від проявів слабкості



та прерогативою усвідомлення своєї ідентичності. Ймовірно, це створює у певній частині молоді психологічну напругу між традиційними соціальними стереотипами і появою нових соціальних моделей поведінки у нашому теперішньому соціумі.

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

У даному контексті Н. Приходькіна стверджує, що: «Відповідність поведінки прийнятним у суспільстві стереотипам в цілому негативно впливає на психологічний стан молоді, оскільки перешкоджає їх повній самореалізації» [4, с. 77]. Та із дослідження випливає, що, в основному, це не є проблема подвійних стандартів. Сучасна українська молодь є дієздатною у позитивному вирішенні такої проблеми, враховуючи реальність і час в яких проходить її життєдіяльність. Тому що, як зазначають Н. Куровська, Н. Вітюк, І. Пінчук: «Сучасна молодь, у порівнянні зі своїми попередниками, значно більше знає про гендерні ролі, гендерні стереотипи, гендерну толерантність...» [2, с. 72]. О. Блинова розширює даний аспект такою конотацією: «Стереотип вважається необхідним атрибутом реальної психіки людини, а «стереотипізовані» поняття, оцінки, категорії трактуються як закріплені у суспільній свідомості «згустки» суспільного досвіду, як повторювані властивості і явища» [1, с. 110]. Тому і соціальні, і психологічні стереотипи формуються впродовж усієї діяльності особистості й залежно від впливів виховання, особливо в молодому віці. Загалом, стереотипізація є: «Механізмом каузальної атрибуції і може бути результатом узагальнення особистого досвіду суб'єкта міжособистісного сприймання, доповненого відомостями з інших джерел...» [5, с. 344]. Спираючись на таке енциклопедичне визначення, В. Москаленко лаконізує: «Стереотипізація – це механізм, він завжди є там, де відбувається соціальна взаємодія... Стереотипи можуть створювати власну реальність» [3, с. 493]. Але також на соціальну взаємодію впливають психологічні стереотипи, а саме – емоційні відносини. Тобто, це є соціально-психологічний комплекс стереотипізації, щодо даного дослідження. Подібно трактує О. Блинова: «Механізмом формування стереотипів є багато когнітивних процесів (сприймання, розуміння, мислення, прийняття рішень), оскільки стереотипи виконують низку когнітивних (раціонально-пізнавальних) функцій – функцію схематизації і спрощення, функцію формування і збереження групової ідеології тощо» [1, с. 112]. Різнібічні аспекти, дотичні до даної досліджуваної проблеми, мають доволі широку джерельну базу і їхній аналіз це – окреме дослідження, а тому наведені тут цитати українських вчених є скромним прикладним штрихом аналізу відповідної літератури до теми цього дослідження. Окрім актуальності дослідження та аналізу використаних літературних джерел, методологія дослідження включає й інші позиції.

Зокрема, **дослідницькі задачі:** визначити, які соціально-психологічні стереотипи найбільш поширені серед молоді; дослідити, наскільки молодь усвідомлює психологічний вплив стереотипів на своє життя; проаналізувати відмінність

у сприйнятті соціально-психологічних стереотипів серед хлопців і дівчат; виявити готовність молоді боротися зі стереотипами. **Мета дослідження:** вивчити наявність і характер соціально-психологічних стереотипів серед молоді, а також їхнє сприйняття у різних сферах життя (освіта, гендерні ролі, зовнішність). **Об'єкт дослідження:** соціально-психологічні стереотипи у свідомості молоді. **Предмет дослідження:** ставлення та поведінкові прояви молоді, пов'язані із соціально-психологічними стереотипами.

*Віковий діапазон респондентів, час і місце:* молодь віком 18–25 років, анкетування проведено у лютому 2026 року в м. Тернопіль.

**Виклад основного матеріалу.** Для дослідження були використані такі методи: анкетування (опитування), порівняння, аналіз, синтез, індукція, дедукція, аналогія, системний підхід, застосування яких уможливило комплексне висвітлення даної досліджуваної проблеми та визначити її актуальність, новизну, практичне застосування, перспективи.

#### **Блок 1. Усвідомлення існування стереотипів**

1. Чи вважаєте ви, що існують «правильні» та «неправильні» професії для хлопців і дівчат?

Так / Ні / Частково

2. Чи погоджуєтесь ви з твердженням: «Зовнішність людини суттєво впливає на її успіх у житті»?

Так / Частково / Ні

3. Чи вважаєте ви, що соціальні мережі посилюють стереотипи серед молоді?

Так / Ні / Важко сказати

4. Чи існує, на вашу думку, стереотип «успішної молоді» (постійний розвиток, заробіток, ідеальне життя)?

Так / Частково / Ні

5. Чи вважаєте ви, що українське суспільство загалом підтримує гендерні стереотипи?

Так / Частково / Ні

#### **Блок 2. Соціальний досвід і зовнішній тиск**

6. Чи стикаєтесь ви у повсякденному житті з висловлюваннями «Це не для дівчат» або «Хлопці так не роблять»?

Часто / Рідко / Ніколи

7. Як ви вважаєте, гендерні стереотипи впливають на вибір освіти та кар'єри молоді?

Сильно / Помірно / Не впливають

8. Чи погоджуєтесь ви з тим, що певні хобі або інтереси є «неприйнятними» для вашої статі?

Так / Частково / Ні

9. Чи відчували ви тиск відповідати очікуванням суспільства (бути успішним, сильним, емоційно стабільним)?

Часто / Іноді / Ніколи

10. Чи вважаєте ви, що під час війни з'явилися нові соціальні стереотипи щодо молоді?

Так / Ні / Важко сказати

#### **Блок 3. Психологічний вплив стереотипів**

11. Чи впливають соціально-психологічні стереотипи на ваші рішення щодо зовнішності, поведінки або самовираження?

Так / Частково / Ні

12. Чи викликають соціальні стереотипи у вас тривогу, напруження або почуття провини?

Так / Іноді / Ні

13. Чи відчували ви емоційне виснаження через необхідність «бути кимось», а не собою?

Часто / Іноді / Ніколи

14. Чи впливає страх негативної оцінки на вашу відкритість у висловленні власної думки?

Сильно / Помірно / Не впливає

15. Чи відчуваєте ви потребу відповідати соціальним очікуванням навіть тоді, коли вони суперечать вашим особистим цінностям?

Часто / Іноді / Ніколи

#### Блок 4. Рефлексія та психологічна зрілість

16. Чи замислювались ви над тим, що багато ваших уявлень про «норму» є результатом соціального впливу, а не особистого вибору?

Часто / Іноді / Ніколи

17. Чи вважаєте ви, що подолання соціально-психологічних стереотипів може покращити психологічне здоров'я молоді?

Так / Частково / Ні

18. Чи готові ви свідомо протистояти стереотипам у своєму середовищі (навчання, сім'я, соцмережі)?

Так / Частково / Ні

19. Чи вважаєте ви, що ваш рівень психологічної зрілості допомагає вам критично оцінювати соціальні стереотипи?

Так / Частково / Ні

20. Які соціально-психологічні стереотипи, на вашу думку, найбільше шкодять сучасній молоді? (Відкрите запитання).

#### Вектори інтерпретації результатів

- Питання 1–5 спрямовані на виявлення рівня усвідомлення молоддю існування соціально-психологічних і гендерних стереотипів, а також їхнього поширення у суспільстві та медіапросторі.

- Питання 6–10 дозволяють проаналізувати реальний соціальний досвід молоді, зокрема вплив соціального тиску, гендерних норм і актуальних суспільних умов (війна) на формування стереотипних уявлень.

- Питання 11–15 спрямовані на дослідження психологічного впливу стереотипів на особистість, зокрема на емоційний стан, самовираження, рівень тривожності, внутрішній конфлікт та страх соціальної оцінки.

- Питання 16–19 дають змогу оцінити рівень рефлексії, психологічної зрілості та готовності молоді до критичного осмислення і подолання соціально-психологічних стереотипів.

- Питання 20 (відкрите) дозволяє виявити суб'єктивне бачення найбільш деструктивних стереотипів та доповнює кількісні дані якісним аналізом.

Після обробки результатів анкетування проведено визначення найбільш поширених соціально-психологічних стереотипів, аналіз їхнього впливу на психологічне благополуччя молоді та формування узагальнених висновків.

#### Статистика результатів дослідження

Вибірка: 30 осіб

- Жінки – 15.

- Чоловіки – 15.

#### Блок 1. Усвідомлення існування стереотипів

##### 1. «Правильні» та «неправильні» професії

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	6	7	13 (43%)
Частково	6	5	11 (37%)
Ні	3	3	6 (20%)

Чоловіки трохи частіше прямо визнають існування гендерних обмежень.

##### 2. Зовнішність впливає на успіх

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	10	7	17 (57%)
Частково	3	5	8 (27%)
Ні	2	3	5 (16%)

Жінки частіше пов'язують успіх із зовнішністю.

##### 3. Соцмережі посилюють стереотипи

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	10	8	18 (60%)
Ні	2	3	5 (17%)
Важко сказати	3	4	7 (23%)

##### 4. Стереотип «успішної молоді»

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	11	8	19 (63%)
Частково	3	5	8 (27%)
Ні	1	2	3 (10%)

##### 5. Суспільство підтримує гендерні стереотипи

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	9	7	16 (53%)
Частково	4	5	9 (30%)
Ні	2	3	5 (17%)

#### Блок 2. Соціальний досвід і внутрішній тиск

##### 6. «Це не для дівчат / хлопців»

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Часто	8	6	14 (47%)
Рідко	5	5	10 (33%)
Ніколи	2	4	6 (20%)

##### 7. Вплив на освіту та кар'єру

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Сильно	7	6	13 (43%)
Помірно	5	6	11 (37%)
Не впливають	3	3	6 (20%)

##### 8. «Неприйнятні» хобі

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	6	5	11 (37%)
Частково	5	5	10 (33%)
Ні	4	5	9 (30%)

**9. Тиск відповідати очікуванням**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Часто	8	6	14 (47%)
Іноді	5	5	10 (33%)
Ніколи	2	4	6 (20%)

**10. Нові стереотипи під час війни**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	9	8	17 (57%)
Ні	3	3	6 (20%)
Важко сказати	3	4	7 (23%)

**Блок 3. Психологічний вплив стереотипів**

**11. Вплив на поведінку і самовираження**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	8	6	14 (47%)
Частково	5	5	10 (33%)
Ні	2	4	6 (20%)

**12. Тривога та напруження**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	8	5	13 (43%)
Іноді	4	6	10 (33%)
Ні	3	4	7 (24%)

**13. Емоційне виснаження**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Часто	7	5	12 (40%)
Іноді	4	5	9 (30%)
Ніколи	4	5	9 (30%)

**14. Страх негативної оцінки**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Сильно	8	6	14 (47%)
Помірно	4	5	9 (30%)
Не впливає	3	4	7 (23%)

**15. Відповідність очікуванням**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Часто	7	6	13 (43%)
Іноді	5	5	10 (33%)
Ніколи	3	4	7 (24%)

**Блок 4. Рефлексія та психологічна зрілість**

**16. Усвідомлення соціального впливу**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Часто	7	6	13 (43%)
Іноді	5	5	10 (33%)
Ніколи	3	4	7 (24%)

**17. Подолання стереотипів і психічне здоров'я**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	10	8	18 (60%)
Частково	3	5	8 (27%)
Ні	2	2	4 (13%)

**18. Готовність протистояти**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	7	6	13 (43%)
Частково	4	5	9 (30%)
Ні	4	4	8 (27%)

**19. Психологічна зрілість**

Відповідь	Жінки	Чоловіки	Разом
Так	8	6	14 (47%)
Частково	4	5	9 (30%)
Ні	3	4	7 (23%)

**20. Відкрите запитання**

«Які соціально-психологічні стереотипи, на вашу думку, найбільше шкодять сучасній молоді?»

**Відповіді жінок (15)**

1. Жінка повинна бути красивою.
2. Жінка має встигнути все: кар'єру і сім'ю.
3. Якщо не успішна – значить лінива.
4. Чоловік не повинен плакати.
5. У 20 років треба знати, ким ти будеш.
6. Треба постійно розвиватися.
7. Бути слабкою – це соромно.
8. Успіх = гроші.
9. Зовнішність вирішує все.
10. Під час війни не можна скаржитись.
11. Дуже дратують стереотипи про жінок у війську.

12. Жінка повинна бути м'якою.
13. Якщо не маєш плану – ти ніхто.
14. Треба подібатися іншим.
15. Молодь зараз «гірша, ніж була».

**Відповіді чоловіків (15)**

1. Чоловік має бути сильним.
2. Не можна показувати слабкість.
3. Чоловік повинен заробляти більше.
4. Плакати – не по-чоловічому.
5. Треба бути успішним до 25.
6. Якщо не маєш грошей – ти ніхто.
7. Чоловік не має права боятися.
8. Під час війни чоловік не може бути слабким.
9. Треба все вирішувати самому.
10. Хлопці не говорять про емоції.
11. Кар'єра важливіша за почуття.
12. Чоловік має бути лідером.
13. Невдачі – ознака слабкості.
14. Справжній чоловік завжди впевнений.
15. Якщо не реалізувався – сам винен.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження соціально-психологічних стереотипів серед молоді віком 18–25 років було встановлено, що стереотипи залишаються стійким та значущим елементом соціальної реальності, який суттєво впливає на формування світогляду, поведінкових стратегій і психологічного стану молодих людей. Аналіз відповідей 30 респондентів (15 жінок та 15 чоловіків) показав домінування відповідей «так» у більшості блоків анкети,

що свідчить про високий рівень суб'єктивного відчуття наявності соціального та гендерного тиску.

Отримані результати засвідчують, що переважна частина опитаних визнає існування гендерних стереотипів у сфері професійного самовизначення, зовнішності, очікувань щодо успішності та соціальних ролей. Особливо вираженим виявився стереотип «успішної молоді», який передбачає необхідність ранньої самореалізації, фінансової незалежності та безперервного особистісного розвитку. Такий стереотип формує додаткове психологічне навантаження, посилює відчуття невідповідності соціальним очікуванням і може сприяти зниженню самооцінки.

Порівняльний аналіз відповідей жінок і чоловіків виявив наявність гендерно зумовлених відмінностей у сприйнятті та переживанні соціально-психологічних стереотипів. Жінки частіше зазначали вплив зовнішності на успіх, відчуття постійного соціального контролю та емоційного тиску, пов'язаного з необхідністю відповідати образу «ідеальної жінки». Для чоловіків більш характерними виявилися стереотипи, пов'язані з вимогою емоційної стриманості, сили, відповідальності та фінансової спроможності. Водночас, чоловіки рідше визнавали психологічний вплив стереотипів, що може свідчити про внутрішню нормалізацію цих очікувань або труднощі з їх усвідомленням.

Важливим результатом дослідження є виявлення зв'язку між наявністю соціально-психологічних стереотипів і психологічним станом молоді. Значна частина респондентів повідомляла про переживання тривоги, напруження та емоційного виснаження, пов'язаних із необхідністю відповідати зовнішнім очікуванням. Водночас, тільки частина опитаних прямо пов'язує ці стани зі стереотипами, що вказує на недостатній рівень рефлексії та усвідомлення механізмів соціального впливу.

Аналіз відповідей на запитання, пов'язані з рефлексією та психологічною зрілістю, показав, що більшість молоді перебуває на етапі часткового усвідомлення соціального впливу, але ще не готова до активного протистояння стереотипам у власному середовищі. Готовність свідомо протидіяти стереотипним уявленням виявилася нижчою, ніж рівень їх усвідомлення, що свідчить про переважання адаптивної стратегії поведінки над трансформаційною, що є *новизною* із отриманих результатів.

Особливого значення набуває контекст сучасних українських реалій, зокрема вплив війни на формування нових соціальних очікувань щодо молоді. Частина респондентів відзначала появу додаткових стереотипів, пов'язаних із вимогою психологічної стійкості, стриманості емоцій та відмови від проявів слабкості. Це посилює внутрішній конфлікт між реальними емоційними переживаннями та соціально схвалюваними моделями поведінки, що слід також віднести до *новизни* дослідження.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити *висновок*, що соціально-психологічні стереотипи продовжують відігравати значну роль у житті сучасної молоді, впливаючи на процес самовизначення, рівень психологічного благополуччя та характер соціальної взаємодії. Виявлені тенденції й підкреслюють *актуальність подальших наукових досліджень* у цій сфері, а також необхідність *подальшого перспективного впровадження* психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток критичного мислення, рефлексії та формування більш гнучких і здорових соціальних установок у молодіжному середовищі в сучасних українських реаліях. Дане дослідження доречно застосовувати для лекційних і практичних занять із соціальної психології, гендерної психології, психології особистості тощо.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

16. Блинова О. Є. Соціальні стереотипи як прояв соціального мислення. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Фенікс, 2014. Т. 11. Вип. 9. С. 107–118.
17. Куровська Н., Вітюк Н., Пінчук І. Психологічні особливості гендерної соціалізації студентів ЗВО. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал*. Івано-Франківськ, 2022. Т. 12. № 1. С. 64–72. DOI: 10.15330/ps.12.1.64-72.
18. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підруч. К.: Центр навч. літ., 2005. 624 с.
19. Приходькіна Н. Проблема формування гендерної культури української молоді. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, ДС Міланік, 2007. 204 с.
20. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Шігімага Д. В.

здобувач третього рівня вищої освіти кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0009-0000-0656-6812

## ФЕНОМЕН АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

### THE PHENOMENON OF PERSONALITY AGGRESSIVENESS: A THEORETICAL ANALYSIS

Стаття присвячена феномену агресивності особистості, який посідає важливе місце у сучасній психологічній науці та пов'язаний із різними формами міжособистісної взаємодії, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями людини. Агресивність розглядається як складна психологічна характеристика, що відображає готовність особистості до агресивного реагування та проявляється у різноманітних формах поведінки – від відкритих конфліктних дій до прихованих форм ворожості. У зв'язку з цим дослідження агресивності є важливим для поглиблення розуміння психологічних механізмів поведінки особистості у процесі соціальної взаємодії.

Метою дослідження є теоретичний аналіз феномену агресивності особистості, уточнення змісту понять «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка», а також узагальнення підходів до розуміння її проявів і типології у психологічній науці. Теоретичну основу дослідження становлять наукові концепції, у межах яких агресивність розглядається як інтегративна властивість особистості, що формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних і ситуаційних чинників.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел уточнено співвідношення понять «агресія», «агресивність» і «агресивна поведінка». Показано, що агресія постає як окремий акт або реакція, агресивність – як відносно стійка властивість особистості, а агресивна поведінка є конкретною формою її реалізації у соціальній взаємодії. Узагальнення різних наукових підходів до типологізації агресії дозволило систематизувати основні форми агресивної поведінки та розкрити багатовимірний характер цього феномену. Отримані результати сприяють уточненню теоретичного розуміння агресивності особистості як складного психологічного феномену та окреслюють можливості подальших психологічних досліджень у цьому напрямі у сучасній психологічній науці.

**Ключові слова:** агресивність особистості, агресія, агресивна поведінка, прояви агресії, типологія агресії, психологічні детермінанти агресивності, соціально-психологічні чинники агресії, міжособистісна взаємодія.

The article is devoted to the phenomenon of personality aggressiveness, which occupies an important place in contemporary psychological science and is associated with various forms of interpersonal interaction, emotional reactions, and behavioral strategies. Aggressiveness is considered a complex psychological characteristic that reflects an individual's readiness for aggressive responses and manifests itself in different forms of behavior, ranging from open conflict actions to latent forms of hostility. Therefore, the study of aggressiveness contributes to a deeper understanding of psychological mechanisms of behavior in the context of social interaction.

The purpose of the research is to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of personality aggressiveness, to clarify the content of the concepts of "aggression", "aggressiveness", and "aggressive behavior", and to generalize scientific approaches to understanding its manifestations and typology in psychological science. The theoretical basis of the study is formed by psychological concepts that interpret aggressiveness as an integrative personality trait shaped by individual psychological, social, and situational factors.

The theoretical analysis of scientific sources made it possible to clarify the correlation between aggression, aggressiveness, and aggressive behavior. Aggression is interpreted as a specific act or reaction, aggressiveness as a relatively stable personality trait, and aggressive behavior as a form of its realization in social interaction. The generalization of scientific approaches to the typology of aggression allowed systematizing the main forms of aggressive behavior and revealing the multidimensional nature of this phenomenon. The results contribute to clarifying the theoretical understanding of personality aggressiveness and outline directions for further psychological research.

**Key words:** personality aggressiveness, aggression, aggressive behavior, manifestations of aggression, typology of aggression, psychological determinants of aggressiveness, socio-psychological factors of aggression, interpersonal interaction.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження феномену агресивності особистості зумовлена зростанням напруженості соціального середовища та поширенням різних форм агресивної поведінки у сучасному суспільстві. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах тривалої збройної агресії проти України, що супроводжується

масштабними соціальними та психологічними наслідками для населення. Кризові обставини, пов'язані з переживанням небезпеки, втрат, невизначеності та хронічного стресу, істотно впливають на емоційний стан людини, змінюють характер міжособистісної взаємодії та можуть сприяти посиленню агресивних реакцій у поведінці особистості.



У сучасній психологічній науці агресія розглядається як складний багатовимірний феномен, що може проявлятися у різних емоційних, поведінкових та когнітивних формах. Вона аналізується як окремий акт поведінки, як психологічний стан або як відносно стійка властивість особистості. Водночас наукові дослідження демонструють різноманітність підходів до інтерпретації агресії, агресивності та агресивної поведінки, а також різні підходи до класифікації їх проявів. Це свідчить про складність і багатовимірність зазначеного феномену.

Разом із тим у сучасних дослідженнях зберігається певна теоретична невизначеність щодо змістового співвідношення понять «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка», а також щодо систематизації різних форм прояву агресії. Наявність різних підходів до розуміння цих категорій ускладнює цілісне осмислення агресивності як психологічного феномену та потребує подальшого теоретичного узагальнення наукових позицій.

У зв'язку з цим виникає потреба у теоретичному аналізі феномену агресивності особистості, уточненні змісту основних понять, що описують агресивну поведінку, а також узагальненні підходів до розуміння її проявів і типології у психологічній науці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема агресивності особистості посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. Значний внесок у її вивчення зробили зарубіжні дослідники, зокрема А. Басс, Р. Берон, Д. Річардсон, Е. Фромм, Дж. Доллард, Д. Майерс, у працях яких агресія розглядається як форма поведінки, спрямована на заподіяння шкоди іншій істоті або об'єкту [3; 4; 8]. У вітчизняній психологічній науці агресивна поведінка досліджується у зв'язку з різними психологічними чинниками: схильністю до ризику (О. С. Дронова), особливостями самооцінки (М. А. Пирлик), ціннісними орієнтаціями (З. Г. Спринська), розвитком механізмів саморегуляції (В. Є. Мельниченко). У працях Т. Титаренко підкреслюється, що в основі агресивної поведінки лежить така властивість особистості, як агресивність [11]. Водночас різноманітність підходів до розуміння агресії, її проявів і типології зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цього феномену.

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз феномену агресивності особистості у психологічній науці, а саме: уточнити зміст понять «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка»; узагальнити основні підходи до розуміння проявів агресивності особистості; проаналізувати типологічні підходи до класифікації агресії у психологічній науці.

**Виклад основного матеріалу.** У науковій літературі агресію традиційно визначають як мотиваційну поведінку або окремий поведінковий акт, що може завдавати шкоди об'єктам нападу чи іншим людям, викликаючи у них психодискомфорт, напруженість, страх, стан пригніченості та інші негативні психоемоційні переживання [8, с. 221]. Таке розуміння

агресії дає змогу розглядати її не лише як акт фізичного впливу, а як складне психологічне явище, що охоплює різні форми деструктивного впливу на іншу людину. У цьому контексті агресія постає не тільки як безпосередня дія, а як багатогранний феномен, пов'язаний з емоційною напруженістю, конфліктністю взаємодії та прагненням до домінування або самоствердження.

При цьому поняття агресії, агресивності та агресивної поведінки не є тотожними. Агресію доцільно розглядати як стан, реакцію або окремий акт, тоді як агресивність постає як відносно стійка властивість особистості, що виражає схильність до агресивного способу реагування. Агресивна поведінка, своєю чергою, є актуалізованим проявом агресивності в конкретних діях, нерідко антисоціального характеру [5, с. 204]. Саме тому її можна розуміти як специфічний спосіб дії, в якому реалізується перевага сили або її пряме застосування щодо іншої особи чи групи осіб [8, с. 222].

Водночас агресивна поведінка не завжди прямо зумовлюється агресивністю як рисою. Людина може діяти агресивно ситуативно – під впливом фрустрації, загрози, перевтоми чи сильного афекту, і це не обов'язково свідчить про стійку агресивність. І навпаки, особа з вираженою агресивністю не завжди демонструє відкриту агресію, оскільки її поведінка може стримуватися моральними нормами, соціальним контролем або розвиненими механізмами саморегуляції. Отже, агресивна поведінка є результатом взаємодії транситуативних і ситуативних чинників, які поєднують особистісні характеристики суб'єкта із конкретними умовами соціальної ситуації.

Природа агресивності виявляє її гетерогенний і багатовимірний характер. У різних підходах її розглядають як напад, властивість особистості, особливості темпераменту, психічний стан, форму активності або спосіб подолання перешкод. Така різноманітність інтерпретацій свідчить про складність цього феномену і неможливість його пояснення в межах одного підходу. Саме тому теоретичний аналіз джерел дає підстави розглядати агресивність не як одномірну характеристику, а як комплексну властивість суб'єкта [5, с. 86].

Показово, що поняття «агресія» вживається в науці досить широко. Р. Броун, Р. Сміт та інші автори пов'язували його із самовпевненою та егоїстичною поведінкою; А. Адлер – із фізичними або вербальними формами дії; Дж. Доллард – із виявом активності, прагненням досягнення та інструментальності самореалізації [4, с. 202]. Така широта трактувань свідчить, що агресія не завжди зводиться виключно до руйнування, а в окремих підходах постає і як напружена форма активності, пов'язана з прагненням подолати перешкоди або відстояти власні інтереси.

Значний вплив на наукове осмислення агресії справило визначення Р. Берона і Д. Річардсона, які тлумачили її як будь-яку форму поведінки, спрямовану на образу або заподіяння шкоди іншій істоті, що не бажає такого поводження [8, с. 221]. А. Басс

визначав агресію як реакцію, що шкодить іншому, тоді як Е. Фромм включав у це поняття заподіяння шкоди як живим, так і неживим об'єктам [3, с. 81]. У цьому контексті чітко простежується відмінність між вузькими й широкими трактуваннями: одні автори акцентують деструктивну спрямованість агресії щодо живої істоти, інші – її ширший руйнівний потенціал.

Сучасні вітчизняні дослідники також аналізують агресивну поведінку через різні психологічні детермінанти. О. С. Дронова звертає увагу на її зв'язок зі схильністю до ризику, М. А. Пирлик – з особливостями самооцінки, З. Г. Спринська – зі співвідношенням агресивної поведінки та ціннісних орієнтацій, В. Є. Мельниченко – з формуванням саморегуляції. Т. Титаренко та інші дослідники наголошують, що в основі будь-якого агресивного вияву лежить така властивість особистості, як агресивність [11, с. 217].

З огляду на наведені підходи, агресивність особистості доцільно визначати як інтегративну властивість, що виражається у потенційній готовності до агресивного реагування, формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних і ситуаційних чинників та реалізується у відкритих або прихованих формах залежно від рівня саморегуляції особистості. Узагальнення представлених підходів дозволяє дійти висновку, що агресивність не зводиться лише до окремих поведінкових актів, а є більш глибокою властивістю особистості, яка проявляється в різних формах взаємодії з соціальним середовищем.

Переходячи від теоретичного визначення феномену до його конкретних проявів, слід зазначити, що агресивність відображається не лише у зовнішніх діях, а й у психологічних характеристиках особистості. Дослідники підкреслюють, що особистостям зі стійкою агресивною поведінкою властивий специфічний психологічний профіль: низький рівень самоконтролю, виражені ворожість і агресивність, емоційна нестійкість, порушення у мотиваційній та інтелектуальній сферах, зокрема ригідність і дезорганізованість мислення, а також егоцентрична моральна позиція [10, с. 115]. Отже, агресивність проявляється не лише у зовнішніх діях, а й у способі переживання, осмислення та інтерпретації ситуацій міжособистісної взаємодії.

Афективний супровід агресивної поведінки також є багатоплановим. Вона може проявлятися через роздратування, заздрість, огиду, нетерпимість, шаленство, лють, сказ і ненависть. На поведінковому рівні агресія набуває форм сварок, погроз, тілесних ушкоджень, міжособистісної чи міжгрупової конфронтації, образ, конфліктів, пошкодження або знищення майна. У крайніх випадках вона переходить у тяжкі насильницькі дії. Водночас агресивний стан можна розпізнати і за зовнішніми моторними ознаками: криком, почервонінням обличчя, поскрипуванням зубами, напруженням м'язів, стисканням кулаків і характерною напруженою позою.

Проте агресивність далеко не завжди має відкритий характер. У багатьох випадках вона реалізу-

ється у пасивно-агресивних формах: через сарказм, натяки, недомовки, покарання мовчанням, запізнення, саботаж спільних планів, маніпулювання через жалість або почуття провини [7, с. 184]. Подібні форми поведінки дозволяють зберігати зовнішню соціальну коректність, однак водночас підтримують приховану ворожість і можуть поступово руйнувати міжособистісні відносини.

З еволюційного погляду агресивна поведінка може розглядатися як історично сформована відповідь на адаптаційні виклики: захист від нападу, боротьбу за ресурси, підтримання домінування та ієрархії, суперництво, доступ до значущих об'єктів і партнерів [7, с. 48]. У цьому сенсі агресія має не лише руйнівний, а й адаптивний вимір. Проте в сучасних соціальних умовах її адаптивна функція часто деформується соціальними обставинами, перетворюючись на джерело міжособистісного та внутрішньоособистісного руйнування. Таким чином, аналіз проявів агресивності свідчить, що вона може набувати різних форм – від відкритих і прямолінійних до прихованих і соціально замаскованих, що значною мірою ускладнює її психологічну інтерпретацію.

Багатоманітність проявів агресії закономірно зумовила прагнення дослідників систематизувати це явище та створити відповідні типології. У науковій літературі агресивна поведінка трактується доволі широко і може мати як соціально негативний, так і соціально позитивний зміст. Властивість агресивності, включена до певної структури особистості й залежна від її психічного контексту, набуває різного функціонального значення [9, с. 19]. В одному випадку агресія асоціюється з наміром образити, залякати, помститися, заподіяти шкоду або насильство. В іншому – з наполегливістю, сміливістю, мужністю, справедливим обуренням, силою волі, самоствердженням і непоступливістю.

У зв'язку з цим агресію доцільно розглядати як феномен, здатний набувати як деструктивної, так і конструктивної форми. Деструктивна агресія має руйнівну спрямованість і пов'язана з приниженням, підкоренням або завданням шкоди. Конструктивна, навпаки, може виступати засобом захисту власної гідності, автономії, особистісних меж і правомірного самоствердження.

Традиційним у психології є також розмежування ворожої та інструментальної агресії. Ворожа агресія супроводжується гнівом і має безпосередньою метою заподіяння шкоди; вона є неадаптивною і часто реалізується у формах жорстокості та садизму. Інструментальна агресія не розглядає шкоду як самоціль, а використовує її як засіб досягнення іншого результату.

У сучасній літературі виокремлюють приховану й відкрити агресію (Дж. Саймон), фізичну і вербальну (А. Басс; Д. Майєрс), ворожу й інструментальну (Р. Берон; Д. Річардсон), гетероагресію та аутоорієнтовану агресію (А. Ю. Дроздов), пряму й непряму (А. Басс; Д. Доллард), доброякісну й злроякісну (Л. М. Балабанова; Е. Фромм), конструктивну, деструктивну і дефіцитарну (Г. Аммон),

реактивну, імпульсивну, спонтанну та інтенціональну (В. Б. Шапар), безпосередню і відстрочену (Д. Доллард). Така типологічна множинність ще раз підтверджує складність цього феномену.

Найбільш змістовними для систематизації агресивної поведінки видаються підходи А. Басса та Е. Фромма. А. Басс описував агресію через три основні шкали: фізична – вербальна, активна – пасивна, пряма – непряма. Комбінація цих параметрів лежить в основі восьми категорій агресивних дій у типології Басса–Даркі: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія і почуття провини як аутоагресивний компонент [6, с. 289]. Перевага цього підходу полягає в тому, що він дозволяє виявляти не лише відкритий напад, а й приховані, зміщені чи внутрішньо спрямовані форми агресії.

Е. Фромм запропонував іншу логіку типологізації, засновану не стільки на зовнішній формі, скільки на змістовому і мотиваційному аспектах агресії. Він виділяв ігрове насильство, реактивне насильство, ворожість на ґрунті ревності і заздрості, мстиве насильство, деструктивність, пов'язану з порушенням довіри, компенсаторне насильство, садизм і архаїчну жагу крові [2, с. 23]. Якщо типологія А. Басса є більш операційною і поведінково орієнтованою, то підхід Е. Фромма дає змогу глибше проникнути у внутрішню психологічну мотивацію агресії.

Отже, типологізація агресії має не лише описове, а й методологічне значення, оскільки дає змогу систематизувати різні форми агресивної поведінки та визначити їх місце у структурі особистісного функціонування.

Узагальнення представлених типологічних підходів дає підстави стверджувати, що агресивність особистості постає багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється у різних поведінкових, емоційних і мотиваційних формах. Саме така багатокомпонентність агресії зумовлює необхідність її розгляду не лише на рівні індивідуальних характеристик особистості, а й у ширшому соціальному контексті, де формуються умови для прояву або стримування агресивних реакцій.

**Висновки.** У ході дослідження здійснено теоретичний аналіз феномену агресивності особистості

у психологічній науці, що дозволило систематизувати сучасні підходи до його розуміння та визначити ключові аспекти інтерпретації цього явища у структурі особистісного функціонування.

По-перше, уточнено зміст понять «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка». Встановлено їх змістове розмежування та взаємозв'язок: агресія розглядається як окремий акт або реакція, агресивність – як відносно стійка властивість особистості, тоді як агресивна поведінка виступає формою реалізації цієї властивості у конкретних діях і способах взаємодії з соціальним середовищем. Таке розмежування дозволяє більш точно інтерпретувати агресивні прояви та розглядати їх у контексті взаємодії особистісних і ситуаційних чинників.

По-друге, узагальнено основні підходи до розуміння проявів агресивності особистості. Встановлено, що агресивність проявляється у широкому спектрі емоційних, поведінкових і когнітивних реакцій, які можуть набувати як відкритих, так і латентних форм. Її прояви варіюються від прямої конфронтаційної поведінки до прихованих форм ворожості, що свідчить про складний і багатовимірний характер цього феномену та необхідність його аналізу з урахуванням психологічних і соціальних детермінант.

По-третє, узагальнено підходи до типологізації агресії у психологічній науці. Показано, що систематизація різних форм агресивної поведінки є важливим методологічним інструментом її дослідження. Найбільш змістовними для аналізу агресії є типологічні концепції А. Басса та Е. Фромма, які дозволяють розглядати агресію одночасно у поведінковому та мотиваційно-психологічному вимірах. Поєднання цих підходів сприяє більш цілісному розумінню структури агресивності та різноманіття її проявів у поведінці особистості.

Перспективи подальших наукових досліджень доцільно пов'язувати з емпіричним вивченням психологічних чинників агресивності особистості, зокрема ролі емоційної саморегуляції, впливу соціального середовища та механізмів психологічної адаптації, що можуть визначати особливості формування і проявів агресивної поведінки.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вакась К. В. Вплив телебачення на агресивність підлітків // Досягнення сучасної психологічної науки та практики. 2020. С. 13–16.
2. Сергеева К. В. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2016. 368 с.
3. Кононко О. Дитяча агресія: специфіка, причини виникнення, виховання вміння її долати // Нова педагогічна думка. Ніжин, 2019. № 99 (3). С. 80–85.
4. Максимець С. М., Ярмоленко О. І. Агресія у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції Житомирського інституту. 2020. 202 с. DOI: 10.31891/PT-2023-1-1
5. Михайлишин У. Б., Ільїна В. М. Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 83–100. DOI: 10.33216/2219-2654-2021-55-2-83-100
6. Михайлишин У. Б. Вплив суспільних та особистісних чинників на агресивність делінквентних підлітків // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2012. Вип. 4 (29). С. 198–205.
7. Назаревич В. В. Психологічні фактори пасивної агресії як ознаки остракізації особистості // Психологія та соціальна робота. Рівне, 2021. № 2 (54). С. 184–202. DOI: 10.18524/2707-0409.2021.2(54).241395

8. Федорова М. А., Сушко Д. Причини розвитку агресивності у дітей дошкільного віку // Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи : зб. наук. праць Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир, 2019. 221 с.

9. Шаюк О. Соціально-психологічні аспекти агресивності та агресивної поведінки особистості // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2022. № 19. 244 с.

10. Щербан Т. Д., Балецька Л. М. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі // Освіта і наука. 2022. № 1 (32). С. 113–119.

11. Щербатюк О. В. Багатовимірність у вивченні агресивності // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвідом. психол. форуму. Київ : Вид-во «Людмила», 2022. С. 216–218.

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:343.352:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.14>**Бартошевич О. О.***аспірант кафедри соціології та психології**Навчально-наукового інституту № 5**Харківського національного університету внутрішніх справ**ORCID: 0009-0006-3772-8355*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОРУПЦІЙНИХ ДІЯНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR CORRUPT ACTS OF MILITARY PERSONNEL

У статті викладено результати дослідження психологічних та ситуативних чинників, що спонукають військовослужбовців вчиняти корупційні діяння. У якості емпіричних методів дослідження застосовано бесіду, опитування і метод експертних оцінок. Встановлено низку потужних психологічних чинників, що призводять до корупції. Зокрема – страх смерті, поранення або бойових дій може спонукати солдатів давати хабарі заради самозбереження, щоб не потрапити в зону активних бойових дій. Соціальне унормування корупційних відносин: особовий склад спочатку відчуває дискомфорт від корупції, але з часом адаптується до неї, нормалізуючи девіантну корупційну поведінку, щоби зменшити психологічний дискомфорт від існування в корумпованій системі. Третій фактор – недовіра до командирів та їх службова некомпетентність: гучні випадки некомпетентності або корупції керівництва знижують моральний дух. Фінансові стреси та відчай: незрозуміла і нечітка система фінансових виплат, намагання командування не виплачувати гроші бійцям, де тільки можливо, коли спокуса хабарів стає основним мотиватором, часто пов'язаним з продажем тих чи інших військових ресурсів. Деформація правових і культурних норм: поширене переконання, що «всі цим займаються», робить корупцію стандартною операційною процедурою, а не кримінальним діянням. Ігнорування з боку командування виявлених правопорушень нівелює будь-які спроби з корупцією боротися. Стрес, пов'язаний з нерівністю та розподілом влади: особовий склад стикається з унікальним тиском, включаючи хронічний стрес, тривогу через процедурні помилки та моральну напругу між суворими правилами та необхідністю маневрувати у корумпованому середовищі. Ранжування виокремлених чинників показало, що головним мотиватором до вчинення корупційних дій виступають страх за особисте життя і здоров'я і прагнення уникнути потрапляння до зони активних бойових дій, а також унормування корупції як звичайної широко застосованої практики вирішення тих чи інших питань. Можна стверджувати, що корупція у військовому середовищі часто є не лише проявом жадібності, а радше наслідком пристосування до складної, ризикованої та неефективно керованої системи.

**Ключові слова:** корупція, військовослужбовці, психологічні чинники, мілітарне середовище, хронічний стрес, моральні та правові деформації, процедурні помилки.

The article presents the results of a study of psychological and situational factors that encourage military personnel to commit corrupt acts. The empirical research methods used were interviews, surveys, and expert assessments. A number of powerful psychological factors leading to corruption have been identified. In particular, fear of death, injury, or combat may prompt soldiers to give bribes for the sake of self-preservation in order to avoid being in a zone of active combat. Social normalization of corrupt relations: personnel initially feel discomfort from corruption, but over time adapt to it, normalizing deviant corrupt behaviour in order to reduce psychological discomfort from existing in a corrupt system. The third factor is distrust of commanders and their official incompetence: high-profile cases of incompetence or corruption of leadership reduce morale. Financial stress and despair: unclear financial compensation systems, the command's attempt to avoid paying soldiers whenever possible, when the temptation of bribes becomes the main motivator, often associated with the sale of certain military assets. Distortion of legal and cultural norms: the widespread belief that "everyone does it" makes corruption a standard operating procedure, not a criminal act. Ignoring the revealed offenses by the command nullifies any attempts to combat corruption. Stress related to inequality and the distribution of power: personnel face unique pressures, including chronic stress, anxiety due to procedural errors, and moral tension between strict rules and the need to maneuver in a corrupt environment. Ranking of the identified factors showed that the main motivators for committing corrupt acts are fear for personal life and health and the desire to avoid getting into the zone of active hostilities, as well as the normalization of corruption as a common, widely used practice for solving certain issues. It can be argued that corruption in the military environment is often not only a manifestation of greed, but rather a consequence of adaptation to a complex, risky and inefficiently managed system.

**Key words:** corruption, military personnel, psychological factors, military environment, chronic stress, moral and legal deformations, procedural errors.



**Постановка проблеми.** Корупційна злочинність у сучасних умовах функціонування держави України залишається одним із ключових чинників, що сприяє соціальній напруженості, підриває довіру до влади, породжує беззаконня та загострює конфліктність у взаємодії між громадянином і державою. Навіть у період правового режиму воєнного стану вона не втратила своїх позицій, а натомість поширилася на ті сфери суспільного життя, де раніше мала менш значний вплив, зокрема на оборонну галузь, зовнішньоекономічну діяльність та сферу забезпечення національної безпеки [1]. Зважаючи на багатогранний характер корупції як соціального феномену, її масштаби та розмаїття проявів, вона стає прямою загрозою для національної безпеки країни. Корупція у сфері оборони та безпеки держави належить до найтяжчих і найбільш небезпечних злочинів. Особливо під час війни, коли існування корупційних схем і збагачення на людських стражданнях стають ще більш аморальними та цинічними.

Т.М. Супрун-Ковальчук у своїй публікації аналізує основні корупційні скандали, пов'язаних із сферою оборони: закупівлю яєць на армію [7], моніторинг руху пального у ЗСУ, завищені ціни у договорах на харчування для ЗСУ [4], скандал із зимовою формою для військових (що призвів до звільнення Олексія Резнікова), неякісні аптечки та турнікети, що викликали величезну проблему на фронті, тендери на закупівлю одягу для армії (родина Гривкевичів), корупційні тендери на закупівлі снарядів для української армії тощо [5]. Як наслідок, за матеріалами західних ЗМІ Україна отримує статус корумпованої держави. Провідне американське видання *The New York Times* опублікувало велику статтю про «корупцію в Україні». Стаття називалася промовисто «Where is the money? Military graft becomes a headache for Ukraine». Тобто «Де гроші? Хабарництво у військовій сфері стає головним болем для України» [8].

Складність вирішення питань корупціогенності міліарного середовища полягає не лише у вадах нормативних актів, що регулюють його функціонування, але й у певному нехтуванні психологічними передумовами кримінальних діянь [14,15], у нормалізації корупції як соціальної взаємодії [10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Не можна стверджувати, що психологічні аспекти корупційних діянь були розповсюдженим предметом наукових досліджень. Переважно корупцію вивчали у ракурсі правових і економічних наук [1,5]. Тим не менш в зарубіжних і в кількох вітчизняних дослідженнях проблеми психології корупції розглядалися [2, 10, 11, 13, 15]. Водночас, знайти роботи, присвячені психологічним аспектам корупційних діянь в армії, що воює, практично неможливо. Це, ймовірно, можна пояснити як етичними нюансами (аналізувати темні сторони людини, що воює, не здається моральним), так і суто практичними причинами – недоступністю матеріалу для вивчення.

З огляду на те, що явище корупції вивчалось науковцями різних сфер знань, її причини роз-

глядаються через призму як структурних проблем у політичній й економічній сферах, так і наслідків морального занепаду особистості. Значення різних аспектів у запобіганні корупції висвітлювалося в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких як О. Бандурка [1], А. Вознюк [2], В. Ashforth, V. Anand [10], А. Graycar [12], М. Gorsira, А. Denkers [11], М. Julián, Т. Bonavia [13] та інших. Особливості корупційних правопорушень у правоохоронних органах знаходили своє відображення в наукових працях О. Бондаренка, М. Данчука, З. Кісіль, І. Ларіонової та інших дослідників. Окрему увагу дослідженню причин і механізмів відтворення корупціогенної культури, зокрема політичної, приділили у своїх роботах О. Бандурка [1], О. Євдокімова, І. Охріменко [14], О. Заричанський [14, 15], О. Лозинський.

Вивчення витоків і природи корупції є багатограним процесом, адже філософські, економічні, історичні та правові підходи різних авторів об'єднуються навколо ключової проблеми — людського фактора. Хоча окремі аспекти психологічного та соціального вимірів подолання корупції стали темами досліджень таких науковців, як О. Акімов, Л. Білінська, А. Большакова, М. Данчук, К. Abbink, J. Abraham, D. Serra, J. Suleeman, В. Takwin та інших фахівців у цій сфері, питання соціально-психологічних чинників, що спонукають військовослужбовців до корупційної поведінки в умовах війни ще не знайшли свого наукового висвітлення.

**Метою статті** стало виявлення та аналіз соціально-психологічних чинників, що спонукають військовослужбовців до корупційних діянь. Емпіричною вибіркою дослідження виступили військовослужбовці п'яти підрозділів, що виконують механізовані, артилерійські та штурмові завдання у трьох прикордонних областях України (422 особи, з яких 62 жінки та 360 чоловіків).

**Методами дослідження** виступили: *бесіда*, як метод, що дозволяє безпосередньо отримати інформацію про думки, переконання і точку зору респондента щодо предмета вивчення, його уявлення про себе і навколишню дійсність; а також *метод експертних оцінок*, що застосовують в широкому класі задач, пов'язаних з прийняттям рішень. За класичною схемою експертне оцінювання містить наступні компоненти: суб'єкт експертизи, її об'єкт, критерії експертизи, методи та процедура проведення експертизи та її результат. Суб'єктом експертизи виступає група експертів, які дають якісну та кількісну характеристику об'єктів дослідження. Зазвичай експертне опитування виражається в балах, де кількісні характеристики мають, як правило, нечислову природу. Оцінка виставляється за критерієм «краще – гірше», «частіше-рідше». При цьому експертам пропонується два варіанти оцінювання: або розташувати  $k$  показники по  $k$  місцях за важливістю їх впливу, або дати оцінку за  $k$  – бальною системою. Для обробки значного обсягу отриманих результатів було застосовано класичні методи математичної статистики – методи медіани, моди та середніх арифметичних рангів.

Медіана – значення змінної ознаки, яке розподіляє ряд статистичних даних на дві рівних частини. Якщо результати спостережень містять непарне число елементів, то медіаною є елемент, який розташований в середині упорядкованого ряду; якщо парне – то медіаною є середнє арифметичне серединних елементів упорядкованого ряду. Для великої вибірки статистичних даних застосовують наступну формулу визначення медіани:

$$M_d = W + \frac{\kappa \left( \frac{n}{2} - \Sigma \right)}{f_{M_d}}, \quad (1.1)$$

де  $W$  – початок класу (групи), в якому розташована медіана – нижня границя медіанного інтервалу,  $n$  – сукупна кількість даних,  $K$  – величина класового проміжку (крок між оцінками, в нашому випадку дорівнює 1),  $\Sigma$  – сума спостережень, що була накопичена до початку медіанного інтервалу,  $f$  – частота медіанного класу.

Визначення моди зазвичай проводиться визначенням елемента, який має найбільшу частоту, після аналізу частот спостереження всіх ознак, що досліджуються. Математична інтерпретація моди виражається формулою

$$M_0 = W + K \frac{f_{M_0} - f_{M_0-1}}{(f_{M_0} - f_{M_0-1}) + (f_{M_0} - f_{M_0+1})}, \quad (1.2)$$

де  $W$  – початок класу (групи), в якому розташована мода – нижня границя інтервалу,  $K$  – величина класового проміжку (крок між оцінками, в нашому випадку дорівнює 1),  $f_{M_0}, f_{M_0-1}, f_{M_0+1}$  – частоти в модальному, попередньому та наступному інтервалах.

Метод середніх арифметичних рангів знаходиться як середнє арифметичне отриманих оцінок в результаті експертного опитування:

$$A_r = \frac{\sum_{i=1}^k f_{Ar_i} \cdot N_i}{n}, \quad (1.3)$$

де  $f_{Ar_i}$  – частота  $i$ -та оцінка,  $N_i$  – величина  $i$ -тої оцінки, виражена в балах (ранг),  $k$  – кількість градації оцінки ( $k = 10$ ),  $n$  – сукупна кількість опитуваних.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження здійснювалася шляхом вирішення низки завдань у кілька етапів. Протягом 2023–2025 років проводилися опитування і бесіди з військовослужбовцями різних підрозділів з метою визначення максимальної низки ситуацій і обставин, які можуть підштовхнути бійця до корупційного вчинку. У результаті було виокремлено більше 70 особливостей мілітарного середовища, що сприяють корупціогенній поведінці бійців. На другому етапі дослідження було проведено аналіз і узагальнення отриманої інформації та синтезовано кілька найбільш розповсюджених факторів, що призводять військовослужбовців до корупції. Зокрема, було виділено такі елементи мілітарного середовища, як:

– когнітивний дисонанс та нормалізація корупційних відносин: особовий склад спочатку відчуває дискомфорт від корупції, але з часом адаптується до неї, нормалізуючи девіантну корупційну поведінку, щоби зменшити психологічний дискомфорт (когнітивний дисонанс) від існування в корумпованій системі;

– недовіра до командирів та їх службова некомпетентність: гучні випадки некомпетентності або корупції керівництва знижують моральний дух, заохочують особовий склад нижчого рангу до корупції як способу «зрівняти рахунок» або забезпечити власні ресурси;

– фінансовий стрес та відчай: незрозуміла і нечітка система фінансових виплат, намагання командування не виплачувати гроші бійцям, де тільки можливо, коли спокуса хабарів стає основним мотиватором для виживання, часто пов'язаним з продажем тих чи інших військових ресурсів;

– деформація правових і культурних норм: поширене переконання, що «всі цим займаються», робить корупцію стандартною операційною процедурою, а не кримінальним діянням;

– нехтування з боку командування щодо виявлених правопорушень (на них часто не звертають належної уваги), що нівелює будь-які спроби з корупцією боротися. Корупція стає невід'ємною унормованою частиною життя. Нездатність командування належним чином карати за правопорушення призводить до того, що грошові, егоїстичні мотиви замінують професійні, просоціальні та патріотичні;

– недовіра до інституцій: загальновідомий і всіма обговорюваний високий рівень корупції «зверху» призводить до втрати віри в керівництво та інституцію, створюючи замкнене коло, де правослужбовцям військовослужбовцям жити складно, а корумповані почувають себе значно краще;

– стрес, пов'язаний з нерівністю та розподілом влади, з певною посадою: особовий склад стикається з унікальним тиском, включаючи хронічний стрес, тривогу через *процедурні помилки* та моральну напругу між суворими правилами та необхідністю маневрувати у корумпованому середовищі.

Виокремлені фактори підкреслюють, що військова корупція часто не стільки пов'язана з простою жадібністю, скільки з дисфункціональною адаптацією до напруженого, високо-ризикового та часто погано керованого інституційного середовища.

Після проведеного аналізу значного обсягу отриманої інформації було виокремлено сім найбільш значущих причин скоєння корупційних правопорушень військовослужбовцями. Такими виявилися: страх за особисте життя і здоров'я і прагнення уникнути потрапляння до зон активних бойових дій; корупційне оточуюче середовище; вирішення кадрових питань, як от отримання кар'єрного підвищення за відсутності необхідних навичок, досвіду і професійної підготовки; вирішення питань відпустки або безпідставного відлучення з підрозділу; призначення на посаду, яка має можливість отримання неправової вигоди; приховування будь-яких правопорушень; підробка або фабрикація медичних або військово-облікових документів.

Для ранжування виокремлених чинників було використано *метод експертної оцінки* як формалізована процедура збору, аналізу та інтерпретації незалежних суджень достатньої кількості експертів про ступінь вираженості кожного з факторів, котрі під-

лягають оцінці [3]. В експертному опитуванні вирішувалися питання щодо найбільш важливих приводів, що спонукають військовослужбовців прибігати до корупційних методів вирішення питань, а саме респондентів просили визначити найбільш значущі причини проявів корупційної поведінки у мілітарному середовищі. Тобто об'єктом експертизи стали чинники корупціогенної поведінки військовослуж-

бовців. Експертне оцінювання чинників корупціогенної поведінки військовослужбовців проводилося за другою схемою: всі показники оцінювалися за 10-бальною системою: від «0» – взагалі не важливо, до «10» – дуже важливо

Результати обчислень мод, медіан, середніх арифметичних рангів для отриманих характеристик представлено в таблиці 1.

Чинники корупціогенної поведінки	Сер. бал	Ранг
страх за особисте життя і здоров'я і прагнення уникнути потрапляння до зони активних бойових дій	7,04	1
корупційне оточуюче середовище	6,11	2
вирішення кадрових питань, на кшталт отримання кар'єрного підвищення за відсутності необхідних навичок, досвіду і професійної підготовки	5,83	3
вирішення питань відпустки або безпідставного відлучення з підрозділу	5,51	4
приховування скоєних правопорушень	5,44	5
підробка або фабрикація медичних або військово-облікових документів	5,42	6
призначення на посаду, яка має можливості отримання не правової вигоди	5,11	7

Отримані результати показують, що корупція у мілітарному середовищі зумовлена поєднанням низки психологічних стресорів, включаючи страх за власне здоров'я і життя, деформацією правових і культурних норм, а також впливом потужних соціальних чинників – невпевненістю у компетентності командирів, недовірою до «справедливості» кадрових і фінансових рішень, приховуванням правопорушень, а іноді і злочинів, у підрозділах, безкарність правопорушників тощо. В таких умовах особовий склад часто використовує корупцію як механізм виживання та адаптації до корумпованого середовища, яке підживлюється неповними виплатами, інституційною некомпетентністю та тиском екстремальних, часто небезпечних для життя, ситуацій.

Успішність антикорупційних заходів суттєво залежить від уміння реагувати на поточні корупційні прояви, розробляти дієві заходи протидії та прогнозувати перспективні зміни та трансформації у корупційних практиках. Тому важливо вже зараз надавати об'єктивну оцінку потенційному «розвитку» корупції в обраному секторі в умовах післявоєнної відбудови. На сьогодні актуальним є питання посилення кримінальної відповідальності за корупційні правопорушення у воєнний час, адже розглянуті статистичні дані сайту Генеральної прокуратури України свідчать про те, що за умов виявлення самого корупційного правопорушення до відповідальності такі особи, в 99 % не притягуються [9]. Поясненням такої ситуації є як відсутність дієвого механізму розслідування таких кримінальних правопорушень, в тому числі – відсутність

кримінально-правової норми відповідальності за корупцію у період воєнного часу, так і практична відсутність застосування психологічних технологій щодо формування антикорупційної культури у підрозділах.

**Висновки.** В ході проведеного дослідження було виявлено, проаналізовано та узагальнено інформацію щодо основних факторів, що штовхають військовослужбовців до корупції. Серед таких було розглянуто поступове звикання до корупції: спочатку вона викликає дискомфорт, але з часом сприймається як норма; недовіра до командирів і їх некомпетентність, яка демотивує особовий склад та виправдовує корупційні дії; фінансові труднощі й невизначеність виплат, які підштовхують до хабарів і зловживань; розмивання правових і моральних норм, коли корупція сприймається як звичайна практика; безкарність порушень через слабкий контроль з боку керівництва; загальна недовіра до інституцій через поширену «верхівкову» корупцію; постійний стрес, нерівність і тиск, пов'язані з регламентами та умовами служби. За допомогою методу експертних оцінок встановлено, що головними мотиваторами до вчинення корупційних дій виступають страх за особисте життя і здоров'я і прагнення уникнути потрапляння до зони активних бойових дій, а також унормування корупції як звичайної широко застосованої практики вирішення тих чи інших питань. Можна стверджувати, що корупція у військовому середовищі часто є не лише проявом жадібності, а радше наслідком пристосування до складної, ризикованої та неефективно керованої системи.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бандурка О.М. Політична кримінологія. Монографія. Харків, «Майдан». 2024. 312 с.
2. Вознюк А.А. Психологічні теорії пояснення корупції. *Юридична психологія*. 2019. No 2(25). С. 7–15. [https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psych ped/article/view/1115/1120](https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psych%20ped/article/view/1115/1120)
3. Клименко, І. В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. 497 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/a4d6946a-5d03-485b-9889-e87be45ccc19>

4. Ніколов Ю. Тилові пацюки міноборони під час війни «пиляють» на харчах для ЗСУ більше, ніж за мирного життя. Джеркало тижня: вебсайт. URL: <https://zn.ua/ukr/economic-security/tilovi-patsjuki-minoboroni-pid-chas-vijnipiljajut-na-kharchakh-dlja-zsu-bilshe-nizhza-mirnoho-zhittja.html>
5. Супрун-Ковальчук Т.М. Кримінально–правова характеристика корупції у воєнний час: дослідження сфери оборони. *Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство»*. 2024. С.624–629. DOI [https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.02.10\\_4](https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.02.10_4)
6. Черговий корупційний скандал, пов'язаний із Міноборони. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/korupsiya-oborona-zakupivli-zbroya/32796790.html>
7. Будін А. Після «яєчного скандалу» Міноборони України створило департамент для боротьби з корупцією. УНІАН: вебсайт. URL: <https://www.unian.ua/society/minoboroni-ukrajini-stvorilo-departamentz-pitan-viyavlennya-korupciji-12180288.html>
8. «Корупція процвітає»: що думають про нас на Заході і чому це мало хвилює українців. LB.UA. URL: [https://lb.ua/blog/mykhaylorozhyvanov/576414\\_korupsiya\\_protsvitaie\\_shcho\\_dumayut\\_pro.html/](https://lb.ua/blog/mykhaylorozhyvanov/576414_korupsiya_protsvitaie_shcho_dumayut_pro.html/)
9. Сайт генерального прокурора: Про зареєстровані кримінальні правопорушення та результати їх досудового розслідування. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareyestrovani-kriminalnopravoporushennya-ta-rezultati-yihdosudovogorozsliduvannya-2>
10. Ashforth, B. E., Anand, V. The Normalization of Corruption in Organizations. *Research in Organizational Behavior* 25: 2003. 1–52. doi:10.1016/S0191-3085(03)25001-2
11. Gorsira, M., Denkers, A., & Huisman, W. (2018). Both sides of the coin: Motives for corruption among public officials and business employees. *Journal of Business Ethics*, 151(1), 179–194 <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3219-2>
12. Graycar, A. Corruption: Classification and analysis. *Policy and Society*. 2015. 34 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.polsoc.2015.04.001>
13. Julián, M., & Bonavia, T. Psychological variables related to corruption: a systematic review *Anales de psicología / annals of psychology*. 2020, vol. 36, nº 2 (may), 330–339 <https://doi.org/10.6018/analesps.389371>
14. O. Zarichanskyi, O. Yevdokimova, & S. Okhrimenko. Anti-corruption culture of future legal experts: a look at the problem. *Journal of law and political sciences*. Vol. (38) – Thirteenth year – Issue (3) July-2023 P. 229–245. [https://drive.google.com/drive/folders/1-nbDwslJQEdWn-k\\_cwaJ5tlhCoNCHM5x](https://drive.google.com/drive/folders/1-nbDwslJQEdWn-k_cwaJ5tlhCoNCHM5x)
15. Zarichanskyi, O. Social and Individual-Psychological Factors of an Individual's Propensity for Corrupt Behavior. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2024, №11,300–320. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-16>

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Бойчук С. С.**

*доктор філософії зі спеціальності С4 «Психологія»,  
доцент кафедри соціології та психології  
Навчально-наукового інституту № 5  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
ORCID: 0000-0002-2756-5330*

## ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### TRANSFORMATION OF PERSONAL SOCIAL IDENTITY UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах воєнного стану.

Установлено, що воєнний стан виступає потужним соціально-психологічним чинником, який зумовлює динамічну перебудову структури соціальної ідентичності особистості. Показано, що в умовах війни посилюються національна та громадянська ідентичності, які виконують функції психологічного захисту, згуртування та смислової стабілізації. Водночас відбувається формування нових ідентифікаційних категорій, зокрема військової, волонтерської, біженської (переселенської) та травматичної ідентичності, які виникають у процесі адаптації до нових соціальних умов. Обґрунтовано, що ці форми ідентичності можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від рівня соціальної підтримки, доступу до значущих групових ресурсів і можливості інтеграції травматичного досвіду у структуру самосвідомості.

Особливу увагу приділено феномену травматичної ідентичності, за якої пережита екстремальна подія стає центральною складовою самосприйняття особистості. Показано, що травматична ідентичність може бути пов'язана як із психологічною дезадаптацією, стигматизацією та зростанням ризику посттравматичних розладів, так і з можливістю посттравматичного зростання, формування нових смислів і ревіталізації попередніх або нових соціальних ідентичностей. Зроблено висновок, що соціальна ідентичність виступає важливим соціально-психологічним механізмом адаптації особистості в умовах воєнного стану, оскільки забезпечує відчуття приналежності, підтримки, солідарності та смислової визначеності в ситуації глибоких суспільних трансформацій.

**Ключові слова:** соціальна ідентичність, ідентичність особистості, воєнний стан, соціальні трансформації, національна ідентичність, психологічна стійкість, соціальна згуртованість.

The article presents a theoretical and psychological analysis of the transformation of personal social identity under conditions of martial law.

It has been established that martial law acts as a powerful socio-psychological factor that causes a dynamic restructuring of the structure of an individual's social identity. It is shown that under wartime conditions national and civic identities are strengthened, performing the functions of psychological protection, social cohesion, and meaning stabilization. At the same time, new identification categories emerge, including military, volunteer, refugee (internally displaced), and traumatic identities, which arise in the process of adaptation to new social conditions. It is substantiated that these forms of identity may have both adaptive and maladaptive characteristics depending on the level of social support, access to significant group resources, and the ability to integrate traumatic experience into the structure of self-consciousness.

Particular attention is paid to the phenomenon of traumatic identity, in which an experienced extreme event becomes a central component of an individual's self-perception. It is shown that traumatic identity may be associated both with psychological maladjustment, stigmatization, and an increased risk of post-traumatic disorders, and with the possibility of post-traumatic growth, the formation of new meanings, and the revitalization of previous or newly formed social identities. It is concluded that social identity acts as an important socio-psychological mechanism of individual adaptation under conditions of martial law, as it provides a sense of belonging, support, solidarity, and meaning in the context of profound social transformations.

**Key words:** social identity, personal identity, martial law, social transformations, national identity, psychological resilience, social cohesion.

**Постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року та запровадження режиму воєнного стану кардинально змінили соціально-психологічну реальність українського суспільства. В умовах тривалої війни, постійної загрози, масових переміщень, мобілізації та колективної травми відбувається інтенсивна трансформація соціальної ідентичності

особистості – ключового конструкту, що визначає, як індивід сприймає себе через належність до груп (національної, військової, територіальної, гендерної, мовної тощо). Згідно з теорією соціальної ідентичності, люди прагнуть позитивної групової відмінності, що в умовах війни посилюється через чітке розмежування «своїх» і «чужих». Однак воєнний стан не лише консолідує ідентичність, а й спричиняє



її глибоку перебудову: від зміцнення національно-громадянської до формування нових ідентичностей (військової, біженської, волонтерської), які можуть мати як адаптивний, так і деструктивний вплив [15].

Існуючі дослідження вже фіксують низку позитивних трансформацій. Так, війна суттєво посилила національну самоідентифікацію українців: у 2023 році 94 % громадян ідентифікували себе саме як українці (порівняно з 76% у 2021-му), зросло використання української мови, патріотизм і довіра до інституцій (ЗСУ — 96%). У військовослужбовців національна ідентичність трансформується у мілітарну: формується відчуття обов'язку перед нацією, готовність до самопожертви та сприйняття себе як захисників територіальної цілісності (78% опитаних солдатів прагнуть захищати цілісність України) [11]. У біженців виникають нові ідентичності – ідентифікація з країною перебування знижує симптоми посттравматичного стресу та сприяє посттравматичному зростанню, тоді як ідентифікація виключно як «біженець» посилює дистрес [15].

Водночас у науковій літературі спостерігається суттєвий пробіл. Більшість робіт зосереджені на колективному рівні (зміцнення національної єдності, соціальна мобілізація, мовні зрушення, анти-аутгрупова поведінка). Значно менше уваги приділено індивідуальній трансформації соціальної ідентичності особистості: динаміці переструктурування множинних ідентичностей, механізмам (травматична центральність події, соціальна креативність, моральна дисоціація), факторам ризику та ресурсам (особистісні, сімейні, соціальні), а також довгостроковим психологічним наслідкам у умовах пролонгованого воєнного стану. Не досліджено, як саме відбувається перехід від домінуючої національної ідентичності до гібридних форм (військово-громадянська, травмована, посттравматична), які внутрішні конфлікти це породжує та яким чином це впливає на психічне здоров'я, адаптацію та повоєнну реінтеграцію особистості [15].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-психологічний аналіз трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах воєнного стану ґрунтується передусім на теорії соціальної ідентичності Анрі Тайфела та Джона Тернера [16], яка пояснює, як соціальна категоризація («свої» vs «чужі»), прагнення позитивної групової відмінності та деперсоналізація формують самооцінку та поведінку в міжгруповому конфлікті.

Одне з ключових емпіричних досліджень – робота С. Мула та К. Громовенка [11]. Автори доводять, що воєнний стан радикально трансформує соціальну ідентичність військовослужбовця: з цивільної ролі він переходить у статус «воїна-захисника», де домінують почуття обов'язку перед нацією, відповідальності за суспільство та готовність до самопожертви. Механізм переосмислення ролі включає професійну підготовку, усвідомлення соціальної значущості та адаптацію до норм воєнного часу (зміна оціночних суджень про життя, перехід від індивідуальних до колективних цілей).

В українській психологічній традиції В. Ю. Вінков аналізує загрози соціальній ідентичності: інтраструктурні конфлікти (протиріччя між типами ідентичностей) та зовнішні соціальні події (війна як найвищий рівень небезпеки). Трансформація може бути тотально травматичною, частково травматичною або адаптивною [2].

О. Безрукова у своїй роботі фіксує, як війна остаточно закріпила національну самоідентифікацію (зростання патріотизму, українізація мови) та переосмислила сприйняття росії як агресора [4].

В. Ж. Богайчук у серії робіт розглядає алгоритмічну війну та інформаційні бульбашки як інструменти впливу на ідентичність, показуючи механізми захисту та переструктурування ідентичності в умовах гібридних загроз [1].

Д. С. Шалбанова у своєму дослідженні аналізує гендерний аспект: внутрішні конфлікти між традиційними та новими ролями (материнство, волонтерство, захисниця), що призводить до часткової або тотальної трансформації самоідентичності [3].

**Метою статті** є теоретико-психологічний аналіз трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах воєнного стану, а також визначення основних соціально-психологічних механізмів переосмислення людиною власної ролі у суспільстві, системи цінностей і приналежності до різних соціальних спільнот (зокрема національної, громадянської, військової, травматичної, біженської та інших форм соціальної ідентичності).

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів наукового пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило розкрити сутність соціальної ідентичності особистості та особливості її трансформації в умовах воєнного стану. Також застосовано порівняльний та інтерпретаційний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення соціальної ідентичності, що дало можливість визначити основні соціально-психологічні механізми її формування та зміни в контексті сучасних суспільних трансформацій.

**Виклад основного матеріалу.** Воєнний стан виступає потужним соціально-психологічним чинником, який істотно впливає на структуру соціальної ідентичності особистості. У ситуації масштабних суспільних потрясінь людина змушена переосмислювати власне місце у соціальному просторі, систему цінностей, ролі та позиції та приналежність до різних соціальних спільнот. У таких умовах соціальна ідентичність перестає бути стабільною структурою самосвідомості й набуває динамічного, трансформаційного характеру.

З позицій соціально-психологічного підходу соціальна ідентичність розглядається як усвідомлення людиною своєї належності до певних соціальних груп, прийняття їхніх цінностей, норм і моделей поведінки. Вона формується у процесі соціальної взаємодії та виконує важливу регулятивну функцію, забезпечуючи відчуття приналежності, стабільності та смислової визначеності особистості.

В умовах воєнного стану соціальна ідентичність зазнає значних трансформацій. Це пов'язано з тим, що війна змінює соціальну реальність, структуру соціальних ролей та характер взаємодії між людьми. Змінюється система соціальних координат, у межах яких людина визначає себе та своє місце у суспільстві. Подібні зміни можуть проявлятися у переоцінці життєвих пріоритетів, зміні соціальних ролей, посиленні групової солідарності або, навпаки, переживанні кризи ідентичності.

Одним із ключових аспектів трансформації соціальної ідентичності в умовах війни є посилення національної та громадянської ідентичності. Загроза існуванню держави та суспільства активує механізми соціальної категоризації та самоідентифікації, які, згідно з теорією соціальної ідентичності [16], спонукають людей шукати захист і сенс у приналежності до більшої спільноти. У таких екстремальних умовах ідентифікація з нацією та державою набуває особливої психологічної значущості, перетворюючись на потужний буфер проти травматичного стресу.

Дослідження, проведені в зонах тривалого політичного насильства, підтверджують цей ефект. Так, Шмід і Мулдун у репрезентативній вибірці Північної Ірландії показали, що сприйняття міжгрупової загрози призводить до посилення національної ідентифікації, яка, у свою чергу, опосередковано покращує психологічне благополуччя [14]. Аналогічний захисний ефект національної ідентичності зафіксовано Мулдун і Даунс: серед 3000 респондентів сильніша національна ідентичність статистично значущо знижувала ймовірність діагнозу ПТСР навіть за високого рівня травматичного досвіду [12]. Подальший аналіз тієї ж вибірки продемонстрував, що національна ідентифікація виступає медіатором між експозицією до конфлікту та загальним рівнем психічного здоров'я – але лише для тих, хто категоризував себе саме через традиційні національні групи (британську чи ірландську) [13].

Водночас воєнний стан сприяє формуванню нових форм соціальної ідентичності. Згідно із соціальною моделлю ідентифікаційної зміни в умовах травми (SIMTIC), що розвиває положення Соціальної моделі ідентифікаційної зміни (SIMIC), втрата або послаблення попередніх соціальних ролей (таких як цивільний, професійний працівник чи мирний житель) нерідко супроводжується набуттям нових форм групової приналежності. Саме ці нові ідентифікації можуть виступати важливим джерелом психологічних ресурсів, соціальної підтримки та підвищення резильєнтності особистості в умовах травматичних соціальних змін [7].

Зокрема, актуалізуються такі ідентифікаційні категорії, як військова ідентичність (у захисників і добровольців), волонтерська ідентичність (у тих, хто долучається до допомоги), ідентичність переселенців або біженців, а також травматична ідентичність осіб, які пережили безпосередній досвід війни. Ці нові ідентичності формуються саме в процесі адаптації до змінених соціальних умов і відображають глибокі трансформації життєвого досвіду людини.

Дослідження підтверджують захисний ефект такого набуття. Дж. М. Джонс з колегами у лонгїтудному дослідженні людей після серйозних травм показали, що набуття нових групових членств протягом 3 місяців після поранення статистично значущо знижувало симптоми посттравматичного стресу та підвищувало загальне психологічне благополуччя [8]. Аналогічно Волш Р. С. зі співавторами у дослідженнях осіб з набутою черепно-мозковою травмою виявили, що нові «активні» ідентичності (волонтерські, громадські) формуються на основі збереження сімейних («афіліативних») і забезпечують соціальну підтримку, що сприяє кращому психологічному відновленню [17].

У контексті біженства Елліс Б. та ін. показали, що сомалійські підлітки-біженці в США, які набували нової ідентичності «американця», демонстрували суттєве зниження симптомів ПТСР [6]. Сучасні дані щодо війни в Україні підтверджують цю динаміку: ідентифікація з суспільством приймаючої країни діє як «соціальне лікування» (знижує ПТСР і підвищує посттравматичне зростання), тоді як сильна «біженська» ідентичність може посилювати симптоми стресу, якщо не супроводжується ресурсами підтримки [15].

Окрім того, у дослідженні осіб, які пережили втрату через суїцид, продемонстрували, що участь у масових заходах сприяє набуттю нової «колективної» ідентичності, яка опосередковано покращує емоційний стан. Травматична ідентичність також може трансформуватися з пасивної («жертва») у активну через нові групи [10].

Особливої уваги потребує феномен травматичної ідентичності, який виникає внаслідок переживання екстремальних подій, пов'язаних із війною. У цьому випадку травматичний досвід стає центральною складовою самосприйняття особистості, часто набуваючи статусу «ядра ідентичності». Травматична ідентичність формується тоді, коли війна радикально змінює групову приналежність людини – від «мирного жителя» чи «професіонала» до «учасника бойових дій», «переселенця», «жертви» або «свідка» [5].

З одного боку, такий досвід може призводити до глибокої психологічної дезадаптації, формування посттравматичних реакцій і відчуття втрати життєвої стабільності. Коли травма руйнує або стигматизує попередні соціальні ідентичності (сімейну, професійну, національну), людина втрачає доступ до ключових ресурсів підтримки та сенсу, що значно підвищує ризик ПТСР. У воєнних умовах це особливо помітно, коли травматична ідентичність стає «зіпсованою» через стигму, ізоляцію чи втрату довіри до інших.

З іншого боку, у процесі подолання травматичного досвіду можливе формування нових смислів і переоцінка життєвих орієнтирів – явище, відоме як посттравматичне зростання. Згідно з гіпотезою ідентифікаційного відновлення в межах моделі SIMTIC, травматичний досвід може не просто руйнувати, а ревіталізувати існуючі ідентичності або створювати потужні нові [9].

Воєнний стан спричиняє суттєві трансформації структури соціальної ідентичності особистості. Поряд із посиленням уже наявних форм ідентифікації (зокрема національної чи громадянської) відбувається актуалізація нових ідентифікаційних категорій, безпосередньо пов'язаних із досвідом

війни, вимушеної міграції та травматичних подій. У цьому контексті доцільно узагальнити основні типи соціальної ідентичності, що набувають особливої психологічної значущості в умовах воєнного стану, а також коротко охарактеризувати їх зміст і функції (табл. 1).

Таблиця 1

### Основні форми соціальної ідентичності, що актуалізуються в умовах воєнного стану

Вид ідентичності	Коротка характеристика
Національна	Усвідомлення належності до нації, спільної історії, культури та цінностей; у воєнних умовах посилює згуртованість і виступає психологічним ресурсом стійкості
Громадянська	Ідентифікація з державою, її інститутами, правами й обов'язками громадянина; пов'язана з відповідальністю за майбутнє країни та участю у суспільному житті
Військова	Формується у військовослужбовців, добровольців та осіб, залучених до оборони держави; пов'язана з роллю захисника, почуттям обов'язку та колективної солідарності
Волонтерська	Самоідентифікація через участь у допомозі армії, постраждалим або громадам; ґрунтується на альтруїзмі, соціальній відповідальності та громадянській активності
Ідентичність біженця / переселенця	Виникає внаслідок вимушеної міграції та втрати попереднього соціального середовища; пов'язана з адаптацією до нових умов життя та пошуком нових соціальних зв'язків
Травматична	Формується на основі пережитого травматичного досвіду війни; травматична подія може ставати центральним елементом самосприйняття особистості

**Висновки.** У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що в умовах воєнного стану соціальна ідентичність набуває динамічного характеру та трансформується під впливом як зовнішніх соціальних подій, так і внутрішніх психологічних процесів. Особливі актуалізації набувають національна та громадянська ідентичності, які виконують функцію психологічного захисту та сприяють консолідації суспільства в умовах зовнішньої загрози.

Водночас війна сприяє формуванню нових ідентифікаційних категорій, зокрема військової, волонтерської, біженської (переселенської) та травматичної ідентичності. Ці форми ідентифікації виникають у процесі адаптації особистості до нових соціальних умов і відображають глибокі зміни життєвого досвіду людини. Доведено, що набуття нових соціальних ідентичностей може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від доступності соціальної підтримки, рівня інтеграції у спільноту та індивідуальних ресурсів особистості.

Особливу роль у процесі трансформації соціальної ідентичності відіграє травматичний досвід війни. Травматична ідентичність може формуватися як цен-

тральний елемент самосприйняття особистості, що в одних випадках призводить до психологічної дезадаптації та підвищення ризику посттравматичного стресового розладу, а в інших – сприяє формуванню нових життєвих смислів і посттравматичному зростанню.

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило зробити висновок, що соціальна ідентичність виступає важливим соціально-психологічним механізмом адаптації особистості до умов воєнного стану. Належність до соціальних груп, відчуття спільності та соціальної підтримки сприяють підвищенню психологічної стійкості, подоланню наслідків травматичних подій і формуванню нових форм колективної солідарності.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень трансформації соціальної ідентичності в різних соціальних групах (військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів, цивільного населення), а також у вивченні психологічних механізмів формування гібридних ідентичностей та їхнього впливу на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та післявоєнну реінтеграцію особистості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богайчук В. Ж. Соціальна ідентичність в умовах гібридної війни. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 8 (322). С. 167–175.
2. Вінков В. Ю. Безпекові аспекти розвитку ідентичності в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 12 (26). С. 138–150. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-100>.
3. Шалбанова Д. С. *Переживання кризи ідентичності жінками в умовах воєнного стану*: кваліфікаційна магістерська робота. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2025. 80 с.
4. Bezrukova O., Vilkova O., Petrenko-Lysak A. Social perception of war: a study of Ukrainian society under Russia's full-scale invasion. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38, No. 1. P. 70–91. <https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467217>.
5. Boals A., Steward J. M., Schuettler D. Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. Vol. 15, No. 6. P. 518–533. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519271>.
6. Ellis B. H., MacDonald H. Z., Klunk-Gillis J., Lincoln A., Strunin L., Cabral H. J. Discrimination and mental health among Somali refugee adolescents: the role of acculturation and gender. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2010. Vol. 80, No. 4. P. 564–575. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01061.x>.

7. Jetten J., Haslam S. A., Iyer A., Haslam C. *Turning to others in times of change: social identity and coping with stress*. The Psychology of Prosocial Behavior: Group Processes, Intergroup Relations, and Helping / eds. S. Stürmer, M. Snyder. Oxford : Wiley-Blackwell, 2010. P. 139–156.
8. Jones J. M., Williams W. H., Jetten J., Haslam S. A., Harris A., Gleibs I. H. The role of psychological symptoms and social group memberships in the development of post-traumatic stress after traumatic injury. *British Journal of Health Psychology*. 2012. Vol. 17, No. 4. P. 798–811. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02074.x>.
9. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26, No. 8. P. 1041–1053. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>.
10. Kearns M., Muldoon O. T., Msetfi R. M., Surgenor P. W. G. Darkness into light? Identification with the crowd at a suicide prevention fundraiser promotes well-being amongst participants. *European Journal of Social Psychology*. 2017. Vol. 47, No. 7. P. 878–888. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2304>.
11. Mul S. A., Hromovenko K. V. The social identity of the Ukrainian soldier in the conditions of the legal regime of martial law. *Revista UNISCI / UNISCI Journal*. 2023. № 63. С. 63–74. DOI: <http://dx.doi.org/10.31439/UNISCI-178>.
12. Muldoon O. T., Downes C. Social identification and post-traumatic stress symptoms in post-conflict Northern Ireland. *The British Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 191. P. 146–149. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.022038>.
13. Muldoon O. T., Schmid K., Downes C. Political violence and psychological well-being: the role of social identity. *Applied Psychology*. 2009. Vol. 58, № 1. P. 129–145. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00385.x>.
14. Schmid K., Muldoon O. T. Perceived threat, social identification, and psychological well-being: the effects of political conflict exposure. *Political Psychology*. 2015. Vol. 36, No. 1. P. 75–92. DOI: <https://doi.org/10.1111/pops.12073>.
15. Skrodzka M., McMahon G., Griffin S. M., Muldoon O. T. New social identities in Ukrainian “refugees”: A social cure or social curse?. *Social Science & Medicine*. 2024. Vol. 353. Article 117048. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117048>.
16. Tajfel H., Turner J. C. *An integrative theory of intergroup conflict*. The social psychology of intergroup relations / ed. W. G. Austin, S. Worchel. Monterey, CA : Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.
17. Walsh R. S., Muldoon O. T., Gallagher S., Fortune D. G. Affiliative and «self-as-doer» identities: Relationships between social identity, social support, and emotional status amongst survivors of acquired brain injury (ABI). *Neuropsychological Rehabilitation*. 2015. Vol. 25, No. 4. P. 555–573. DOI: <https://doi.org/10.1080/09602011.2014.993658>

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.16>**Волошин В. М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання  
Подільського державного університету  
ORCID: 0009-0003-4084-4013*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE INDIVIDUAL

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та систематизацію теоретико-методологічних засад психологічної підтримки особистості в умовах сучасних суспільних викликів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у психологічній підтримці в контексті воєнних подій, глобальної невизначеності, соціально-економічних трансформацій і цифровізації суспільства.

Метою статті є визначення сутності психологічної підтримки особистості, її основних принципів, підходів, механізмів та напрямів реалізації. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, а також порівняльний та інтерпретаційний аналіз сучасних наукових підходів.

Обґрунтовано, що психологічна підтримка є самостійним комплексним напрямом сучасної психології, який має виражену профілактично-розвивальну спрямованість і орієнтований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зміцнення її психологічної стійкості та сприяння самореалізації. Встановлено, що теоретико-методологічну основу психологічної підтримки становить інтеграція гуманістичного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-феноменологічного, позитивно-психологічного та системно-ресурсного підходів. Особливу увагу приділено ресурсній моделі BASIC Ph як ефективному інструменту психологічного відновлення в умовах війни та криз. Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки особистості, що включає діагностично-оцінний, стабілізаційно-ресурсний, розвивально-корекційний та профілактично-розвивальний блоки й реалізується на індивідуальному, груповому та соціально-системному рівнях.

Узагальнено основні методи і технології психологічної підтримки, зокрема першу психологічну допомогу, кризове консультування, мотиваційну фасилітацію, тренінги стресостійкості, групову роботу, інтегративні психотехнології та практики самопомоги. Доведено, що ефективність психологічної підтримки забезпечується дотриманням принципів суб'єктності, системності, контекстуальності, інтегративності, ресурсної орієнтованості, безпечності та етичності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності запропонованої моделі та її адаптацією до різних категорій населення.

**Ключові слова:** психологічна підтримка особистості, теоретико-методологічні засади, резильєнтність, психологічна стійкість, ресурсний підхід, кризове консультування, самопомога, інтегративна модель.

The article provides a theoretical substantiation and systematization of the theoretical and methodological foundations of psychological support for the individual under contemporary social challenges. The relevance of the study is обусловлена the growing need for psychological support in the context of war-related events, global uncertainty, socio-economic transformations, and the digitalization of society.

The purpose of the article is to define the essence of psychological support for the individual, its main principles, approaches, mechanisms, and directions of implementation. To achieve this aim, a set of theoretical methods was used, including analysis, synthesis, generalization, systematization, as well as comparative and interpretative analysis of modern scientific approaches.

It is substantiated that psychological support constitutes an independent and comprehensive field of modern psychology, characterized by a pronounced preventive and developmental orientation and aimed at activating the individual's internal resources, strengthening psychological resilience, and promoting self-realization. It has been established that the theoretical and methodological basis of psychological support lies in the integration of humanistic, cognitive-behavioral, existential-phenomenological, positive-psychological, and systemic-resource approaches. Special attention is given to the BASIC Ph resource model as an effective tool of psychological recovery under conditions of war and crises. An integrative model of psychological support for the individual is proposed, which includes diagnostic-assessment, stabilization-resource, developmental-corrective, and preventive-developmental blocks and is implemented at the individual, group, and socio-systemic levels.

The main methods and technologies of psychological support are generalized, including psychological first aid, crisis counseling, motivational facilitation, resilience training, group work, integrative psychotechnologies, and self-help practices. It is proved that the effectiveness of psychological support is ensured by adherence to the principles of subjectivity, systemicity, contextuality, integrativity, resource orientation, safety, and ethics. Prospects for further research are associated with the empirical verification of the effectiveness of the proposed model and its adaptation to different categories of the population.



**Key words:** psychological support of the individual, theoretical and methodological foundations, resilience, psychological stability, resource-based approach, crisis counseling, self-help, integrative model.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах суспільного розвитку, позначених динамічними соціально-економічними змінами, глобальною невизначеністю та поширенням кризових і травматичних подій, серед яких особливе місце займають наслідки воєнних дій, пандемій і техногенних катастроф, значно актуалізується проблема психологічної підтримки особистості. Людина як суб'єкт життєдіяльності змушена постійно адаптуватися до нестабільних умов, зберігати психічне здоров'я, реалізовувати власний потенціал і водночас мобілізувати внутрішні ресурси для подолання викликів. У цьому контексті психологічна підтримка постає не лише як інструмент практичної допомоги, а як важливий чинник забезпечення психологічної стійкості, розвитку резильєнтності та підтримання якості життя особистості у професійній, освітній, сімейній і ширшій соціальній взаємодії.

Попри наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених окремим аспектам психологічної допомоги, підтримки й реабілітації, що відображено у працях Т. М. Титаренко, О. В. Завгородньої, В. Г. Панка та інших учених, теоретико-методологічні засади психологічної підтримки особистості залишаються недостатньо узгодженими та інтегрованими. Сучасний стан досліджень демонструє низку концептуальних розходжень, що вказують на складність і багатовимірність цієї проблеми. З одного боку, спостерігається суттєве зростання практичного запиту на психологічну підтримку в умовах кризи, тоді як теоретичні моделі часто мають фрагментарний характер і розвиваються в межах окремих парадигм без належного синтезу. З іншого боку, актуалізується потреба в осмисленні особистості як цілісної системи з урахуванням її мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер, однак науковий дискурс і надалі тяжіє до вузькоспеціалізованих підходів, що не повною мірою враховують взаємодію внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів. Водночас наявні емпіричні дані щодо ефективності окремих технік психологічної підтримки не супроводжуються достатньо розробленою уніфікованою методологічною базою, яка б дозволяла системно обґрунтовувати та прогнозувати процеси її надання в різних контекстах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний стан наукових досліджень теоретичних і методологічних засад психологічної підтримки особистості характеризується значною активізацією, особливо в українській психологічній науці після 2022 року. Це пов'язано з впливом повномасштабної війни, яка актуалізувала проблеми кризової підтримки, резильєнтності, стресостійкості та психологічної адаптації в екстремальних умовах.

Аналіз публікацій 2022–2026 рр. свідчить про переважання прикладних і технологічних досліджень над фундаментальними теоретико-методологічними узагальненнями. Так, О. Сорока розкриває

засади авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельних фахівців, акцентуючи на поєднанні ресурсів особистості (емоційних, когнітивних, фізіологічних) з принципами саморегуляції та професіоналізму в ризиконебезпечних професіях [6]. Аналогічно, І. Я. Мельничук розробляє основи розвитку та корекції резильєнтності як здатності особистості протистояти стресам, інтегруючи системний і ресурсний підходи [4].

У контексті освітнього середовища О. Никоненко та В. Козачук аналізують аспекти копіюгу як стратегії подолання стресу, а також психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, підкреслюючи необхідність поєднання теоретичних засад з практичними інструментами [5].

Міжнародні та порівняльні дослідження також акцентують на інтегративних моделях. Зокрема, О. О. Хоменко пропонує концептуальну модель психологічної підтримки студентської молоді в несприятливих умовах, що ґрунтується на принципах системності, контекстуальності, суб'єктності та ресурсності, інтегруючи когнітивний, емоційний, поведінковий та інтегративний напрями [9].

Класичні теоретичні основи (гуманістичний підхід К. Роджерса, системний детермінізм, ресурсна модель BASIC Ph M. Лаада) продовжують розвиватися в роботах О. Кихтюка, з оновленнями в пізніших виданнях, В. Панка та інших, проте переважно в контексті підготовки практичних психологів [2].

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та систематизація теоретико-методологічних засад психологічної підтримки особистості, визначення її сутності, основних принципів, підходів, механізмів і напрямів реалізації в умовах сучасних суспільних викликів.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів наукового пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило розкрити сутність психологічної підтримки особистості та її місце в системі сучасної психологічної допомоги. Також застосовано порівняльний та інтерпретаційний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення психологічної підтримки, що дало можливість визначити провідні механізми її реалізації в умовах кризових і повсякденних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна підтримка особистості у сучасній психологічній науці розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює систему організованих впливів, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів людини, зміцнення її адаптаційного потенціалу, забезпечення психологічної стійкості та створення умов для повноцінної самореалізації. Особливої значущості вона набуває в ситуаціях підвищеної невизначеності, соціальних змін, кризових подій і травматичних викликів.

Теоретико-методологічне підґрунтя психологічної підтримки формується на основі низки наукових підходів. Представники гуманістичної психології, насамперед Карл Роджерс, наголошували на важливості безумовного прийняття особистості, емпатійного ставлення та автентичності фахівця. Саме такі умови створюють безпечний психологічний простір, у якому людина здатна до самопізнання, особистісного зростання та самоактуалізації [13].

Екзистенційно-феноменологічна традиція розглядає підтримку особистості через категорії сенсу життя, свободи вибору, відповідальності та ставлення людини до власного існування. Такий підхід набуває особливої актуальності в умовах воєнних подій, втрат, травматичних переживань та екзистенційних криз, коли перед особистістю постає потреба переосмислення життєвих цінностей і перспектив [14].

Важливе місце посідають ідеї позитивної психології та салютогенного підходу, розробленого Аароном Антоновським. У центрі уваги цих концепцій перебувають не патологічні прояви, а ресурси здоров'я, життєстійкість, резильєнтність та здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу. Значущим чинником виступає відчуття когерентності, що включає сприйняття життя як зрозумілого, керованого та осмисленого [11].

Системний і ресурсний підходи трактують особистість як відкрити динамічну систему, яка постійно взаємодіє із соціальним, культурним та інформаційним середовищем. У цьому контексті практичну цінність має модель BASIC Ph, запропонована Мулі Лахад. Вона описує шість провідних каналів подолання труднощів: віру та цінності, емоційне вираження, соціальну взаємодію, уяву й творчість, когнітивне осмислення та фізичну активність. Зазначена модель широко використовується у кризовому консультуванні та психологічному супроводі населення в умовах війни [1].

Методологічне підґрунтя психологічної підтримки визначається системою базових принципів, які забезпечують наукову обґрунтованість, цілісність і практичну ефективність професійної допомоги особистості. Саме вони окреслюють логіку побудови підтримувального процесу, вибір методів втручання та специфіку взаємодії між фахівцем і клієнтом. Серед таких принципів особливого значення набувають системність, контекстуальність, інтегративність, безпечність і поетапність, що дозволяють враховувати складність сучасних життєвих викликів та індивідуальні потреби людини.

Важливе значення мають принципи системності та контекстуальності, що передбачають урахування багаторівневої зумовленості психологічних труднощів. Особистісні переживання розглядаються у взаємозв'язку з сімейними відносинами, соціальним середовищем, культурними чинниками та актуальними суспільними умовами. У сучасній реальності до таких умов належать воєнні події, вимушена міграція, економічна нестабільність, цифровізація повсякденного життя та зростання інформаційного навантаження [8].

Не менш значущим є принцип інтегративності, який орієнтує фахівця на гнучке поєднання методів різних психологічних шкіл залежно від індивідуального запиту клієнта, характеру проблеми, стадії кризового стану та наявних ресурсів особистості. Такий підхід дозволяє адаптувати психологічну підтримку до конкретної життєвої ситуації та підвищувати її результативність.

У роботі з наслідками психотравмуючих подій особливого значення набувають принципи безпеки та поетапності. Допомога має здійснюватися поступово, з урахуванням психологічної готовності людини до опрацювання складного досвіду. У сучасній практиці широко застосовується трифазова модель роботи з травмою, що включає стабілізацію емоційного стану, безпосереднє опрацювання травматичного матеріалу та подальшу інтеграцію пережитого досвіду в структуру особистості [12].

Окрему роль відіграє принцип ресурсної орієнтованості, який передбачає зосередження уваги не лише на проблемах і симптомах, а передусім на сильних сторонах людини, її внутрішньому потенціалі, попередньому досвіді подолання труднощів і можливостях розвитку. Такий підхід сприяє формуванню життєстійкості, підвищенню самооцінки та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Необхідною умовою професійної діяльності залишається принцип етичності, що включає повагу до гідності особистості, безумовне прийняття, конфіденційність, добровільність участі та недопущення шкоди. Етичні стандарти забезпечують довіру між клієнтом і фахівцем та створюють безпечний простір для психологічної взаємодії [3].

Розглянуті теоретичні підходи та методологічні принципи створюють концептуальну основу психологічної підтримки особистості й визначають логіку її побудови в сучасних умовах. Вони дають змогу перейти від загального розуміння закономірностей психологічної допомоги до розроблення конкретних моделей професійного супроводу, орієнтованих на потреби людини, специфіку кризової ситуації та наявний ресурсний потенціал.

У цьому контексті особливої актуальності набуває інтегративна модель психологічної підтримки особистості, у межах якої теоретичні принципи реалізуються через конкретні психотехнології, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, активізацію внутрішніх ресурсів та формування адаптивних способів подолання труднощів

Практична реалізація інтегративної моделі психологічної підтримки особистості передбачає використання комплексу сучасних технологій і методів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану людини, активізацію її ресурсного потенціалу та забезпечення умов для особистісного відновлення і розвитку. Вибір конкретних засобів залежить від характеру проблемної ситуації, індивідуальних особливостей клієнта, рівня його адаптаційних можливостей та етапу переживання кризи. Узагальнення основних методів і технологій психологічної підтримки особистості подано в табл. 1.

## Основні методи та технології психологічної підтримки особистості

Метод / технологія	Основний зміст	Результат
Перша психологічна допомога	Підтримка в гострій кризі: вислухати, заспокоїти, зорієнтувати	Зниження стресу, відчуття безпеки
Кризове консультування	Допомога у подоланні наслідків травматичних подій	Емоційна стабілізація
Мотиваційна фасилітація	Переосмислення досвіду, пошук ресурсів і сенсів	Посилення суб'єктності, мотивації
Тренінги стресостійкості	Розвиток саморегуляції та адаптивних навичок	Підвищення резильєнтності
Групова робота	Групи підтримки, психоедукація, обмін досвідом	Соціальна підтримка, зниження ізоляції
Інтегративні психотехнології	Поєднання КПТ, арт-терапії, тілесних і mindfulness-практик	Комплексне відновлення
Самодопомога	Дихальні вправи, щоденник, BASIC Ph, творчі техніки	Зміцнення внутрішніх ресурсів

Одним із базових інструментів є перша психологічна допомога, що застосовується в гострих стресових ситуаціях та безпосередньо після психотравмуючих подій. Її зміст ґрунтується на принципах спостереження за станом людини, уважного слухання, забезпечення базової підтримки, надання достовірної інформації та спрямування до спеціалізованої допомоги за потреби. Визначальним етичним орієнтиром виступає принцип недопущення додаткової шкоди.

Важливе місце посідає кризове консультування, спрямоване на швидке відновлення психологічної рівноваги, зниження рівня дистресу та пошук адаптивних способів реагування на складні життєві обставини. У сучасній українській психології значного поширення набули підходи мотиваційно-дискурсивної фасилітації, розроблені Тетяною Титаренко, що орієнтовані на переосмислення життєвого досвіду, активізацію внутрішньої суб'єктності та відновлення особистісної перспективи [7].

Ефективним напрямом практичної роботи є тренінгові програми розвитку стресостійкості та резильєнтності. Такі програми сприяють формуванню навичок саморегуляції, управління емоціями, конструктивного подолання труднощів, підтриманню внутрішньої рівноваги та здатності адаптуватися до змінних умов життя [10].

Суттєвий потенціал має групова форма роботи, яка забезпечує можливість соціальної підтримки, нормалізації переживань та обміну досвідом між учасниками. Психоедукаційні групи, тренінги взаємодопомоги, терапевтичні групи та групи підтримки створюють умови для отримання корективного емоційного досвіду, розвитку комунікативних навичок і зниження почуття ізоляції [14].

У сучасній практиці дедалі ширше застосовуються інтегративні психотехнології, що поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, екзистенційного підходу, тілесно-орієнтованих методів, арт-терапії та технік усвідомленості. Таке поєднання дає змогу комплексно впливати на когнітивну, емоційну, поведінкову й тілесну сфери особистості.

Окремим напрямом виступають технології самодопомоги, спрямовані на самостійну підтримку психологічного благополуччя. До них належать розвиток ресурсних каналів за моделлю BASIC Ph, використання дихальних практик, ведення щоденників самоспостереження, вправи усвідомленості, творчі техніки та підтримання соціальних контактів [1].

**Висновки.** Проведене дослідження теоретичних і методологічних засад психологічної підтримки особистості дає підстави для формування таких висновків.

Психологічна підтримка особистості постає як самостійний комплексний напрям сучасної психологічної науки і практики, який не обмежується межами психотерапії чи психологічного консультування, а характеризується вираженою профілактично-розвивальною спрямованістю. Її основним призначенням є активізація внутрішніх ресурсів людини, зміцнення психологічної стійкості та створення умов для повноцінної самореалізації в повсякденних і кризових життєвих обставинах.

Встановлено, що теоретико-методологічну основу психологічної підтримки становить інтеграція гуманістичного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-феноменологічного, позитивно-психологічного та системно-ресурсного підходів. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває ресурсна модель BASIC Ph, запропонована Мулі Лахад, яка забезпечує ефективне використання різних каналів психологічного відновлення в умовах війни, цифровізації суспільства та соціальних змін.

Обґрунтовано інтегративну модель психологічної підтримки особистості, що включає діагностично-оцінний, стабілізаційно-ресурсний, розвивально-корекційний та профілактично-розвивальний блоки. Реалізація моделі можлива на індивідуальному, груповому та соціально-системному рівнях, що дозволяє враховувати як особистісні потреби людини, так і специфіку її соціального середовища. Запропонована структура відповідає актуальним викликам сучасної України, зокрема наслідкам психотравматизації, воєнним реаліям та цифровому формату взаємодії.

До провідних методологічних принципів сучасної психологічної підтримки належать суб'єктність, системність, контекстуальність, інтегративність, ресурсна орієнтованість, безпечність та етичність. Дотримання зазначених принципів забезпечує ефективність професійної допомоги, підвищує її адресність та сприяє запобіганню вторинній травматизації.

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що значна частина новітніх досліджень зосеред-

жується переважно на прикладних аспектах розроблення окремих психотехнологій для кризових умов. Водночас недостатньо сформованим залишається цілісний теоретико-методологічний апарат, здатний інтегрувати класичні та сучасні наукові підходи в єдину концептуальну систему. У цьому контексті запропонована модель може розглядатися як спроба подолання зазначеної наукової прогалини.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квітня 2020 р. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14–15.*
2. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>.
3. Максименко С.Д. Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 2. 7 с. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5230>.
4. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2(4). С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>.
5. Никоненко О. В., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 429–436. DOI: [10.31732/2663-2209-2025-79-429-436](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436).
6. Сорока О. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.5>.
7. Титаренко Т. М. *Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя* : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
8. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Хоменко О. О. Концептуальна модель психологічної підтримки студентської молоді у несприятливих умовах життєдіяльності. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: економіка, психологія та управління*. 2025. № 4. С. 2–7. DOI: <https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-04-02-07>.
10. Шарапова Ю. В. Концептуальна модель створення центру резильєнтності в Україні під час воєнного стану для студентів вищих навчальних закладів. *Габітус*. 2025. Вип. 69. Т. 1. С. 270–275. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.47>.
11. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1987. 218 p.
12. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 1997. 290 p.
13. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
14. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 546 p.

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Льовкіна О. Г.***доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри психології, педагогіки та соціальних дисциплін  
Державного податкового університету  
ORCID: 0009-0001-2440-0143***Сірик В. В.***здобувачка вищої освіти  
Державного податкового університету  
ORCID: 0009-0001-3654-445*

## ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ

### GENDER ASPECTS OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN LEGAL PRACTICE

У роботі досліджено гендерні аспекти подолання складних життєвих ситуацій у професійній діяльності юристів. Обґрунтовано, що юридична професія належить до високостресових видів діяльності, що зумовлено поєднанням інтенсивного когнітивного навантаження, високого рівня відповідальності, конфліктного характеру взаємодії та впливу травматичних кейсів. Встановлено, що значна частка юристів демонструє симптоми депресії, тривожності та ризику адиктивної поведінки, що свідчить про системний характер психологічного навантаження.

Проаналізовано гендерні відмінності у переживанні стресу та копінг-поведінці. Доведено, що жінки-юристи характеризуються вищим рівнем психологічного дистресу, частіше оцінюють стресові ситуації як неконтрольовані та більш загрозливі, а також активніше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні копінг-стратегії. Чоловіки, натомість, більшою мірою орієнтуються на проблемно-орієнтований копінг, уникнення та емоційне стримування. Встановлено, що жінки частіше застосовують комбіновані копінг-стратегії, тоді як чоловіки схильні до моностратегічної поведінки.

Визначено специфіку копіngu у юридичній сфері, зокрема інтерналізацію стресу у жінок та екстерналізацію або уникнення у чоловіків. Показано, що жінки частіше використовують соціальну підтримку, але водночас є більш вразливими до емоційного вигорання, тоді як чоловіки частіше вдаються до ризикованих компенсаторних стратегій.

Особливу увагу приділено ролі соціального та організаційного контексту, включаючи ієрархічність, конкуренцію, гендерну нерівність і поширеність професійного булінгу, які посилюють гендерні відмінності у копіngu. Обґрунтовано, що ефективність копінг-стратегій залежить від поєднання гендерних особливостей і типу стресової ситуації, а найбільш адаптивною є гнучка комбінована модель копіngu.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, гендер, юридична професія, стрес, психологічний дистрес, емоційне вигорання.

The study examines gender aspects of coping with difficult life situations in the professional activity of legal practitioners. It is substantiated that the legal profession belongs to highly stressful types of activity due to the combination of intensive cognitive workload, high responsibility, conflict-driven interactions, and exposure to traumatic case materials. It is established that a significant proportion of legal professionals demonstrate symptoms of depression, anxiety, and risks of addictive behavior, indicating the systemic nature of psychological strain in this occupational group.

Gender differences in stress perception and coping behavior are analyzed. It is shown that female lawyers exhibit higher levels of psychological distress, are more likely to perceive stressful situations as uncontrollable and threatening, and more frequently employ emotion-focused and social support coping strategies. In contrast, male lawyers tend to rely more on problem-focused coping, avoidance, and emotional suppression. It is also found that women are more likely to use combined coping strategies, whereas men tend to adopt mono-strategic coping patterns.

The study identifies the specificity of coping in the legal profession, including the tendency of women to internalize stress and of men to externalize or avoid it. It is demonstrated that women more frequently use social support but are also more vulnerable to emotional burnout, while men are more prone to risk-related compensatory behaviors.

Special attention is paid to the role of social and organizational context, including hierarchy, competition, gender inequality, and workplace bullying, which intensify gender differences in coping. It is argued that the effectiveness of coping strategies depends on the interaction between gender characteristics and the type of stress situation, while the most adaptive approach is a flexible, multi-component coping model.

**Key words:** coping strategies, gender, legal profession, stress, psychological distress, emotional burnout.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження у професійній діяльності юристів, що пов'язано з високим рівнем відповідальності, інтенсивністю праці, конфліктністю професійних взаємодій та впливом травматичного змісту справ.



Сучасні емпіричні дослідження засвідчують поширеність депресивних і тривожних станів, емоційного вигорання та інших форм психологічного дистресу серед працівників юридичної сфери, що актуалізує проблему ефективного подолання стресу.

Особливого значення набуває гендерний аспект цієї проблеми, оскільки жінки та чоловіки по-різному сприймають стресові ситуації, обирають копінг-стратегії та демонструють різні результати психологічної адаптації. Водночас гендерні відмінності у копінгу значною мірою формуються під впливом соціально-організаційних чинників, зокрема гендерної нерівності, професійної ієрархії, конкуренції та поширеності булінгу у юридичному середовищі. Незважаючи на наявність окремих досліджень, питання комплексного аналізу гендерної специфіки копінг-стратегій у юридичній сфері залишається недостатньо розробленим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні підходи до вивчення гендерних особливостей копінг-стратегій у юридичній сфері формуються в межах міждисциплінарного дискурсу, що інтегрує психологію, соціологію та дослідження професійного здоров'я. Аналіз наукових праць дозволяє виокремити основні напрями: вивчення рівня стресу серед юристів, гендерних відмінностей у психологічному благополуччі та специфіки копінг-поведінки.

Передусім дослідження зосереджені на оцінці психоемоційного стану правників. У роботі Арзін та ін. (Arzeen et al., 2022) показано, що юристи характеризуються підвищеними рівнями депресії, тривожності та дистресу, причому жінки демонструють вищі показники. Це підтверджує системність психологічного навантаження у професії. Окремий напрям пов'язаний із впливом професійного середовища. За даними Вайлі (Wiley, 2023), юридична діяльність відзначається високою інтенсивністю, жорсткими дедлайнами та обмеженими можливостями відновлення, що сприяє накопиченню хронічного стресу та вигорання.

Гендерні відмінності у копінгу висвітлено у працях Матуд (Matud, 2004) та Яблонська (Yablonska, 2024): жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованого копінгу або уникнення. При цьому ефективність стратегій залежить від ситуаційного контексту. Дослідження Гертін (Guertin, 2024) акцентує на ролі соціально-організаційних чинників: жінки частіше стикаються з дискримінацією, обмеженнями кар'єрного зростання та конфліктом ролей, що підсилює стрес. Також відзначається поширеність професійного булінгу як фактору негативного впливу на психологічний стан.

Проблему вторинної травматизації розкрито у роботі Гібсон (Gibson, 2025), де підкреслюється, що взаємодія з травматичними кейсами сприяє емоційному виснаженню. Водночас література вказує на наукові прогалини: гендерні аспекти та професійний стрес здебільшого досліджуються окремо, тоді

як їх комплексний аналіз у юридичній сфері, особливо в умовах сучасних криз, є недостатнім. Отже, наукові праці підтверджують актуальність проблеми психологічного благополуччя юристів і гендерних відмінностей у копінгу, що потребує подальших досліджень.

**Метою дослідження** є теоретичний та емпіричний аналіз гендерних особливостей подолання складних життєвих ситуацій у професійній діяльності працівників юридичної сфери, а також виявлення специфіки копінг-стратегій, їх ефективності та соціально-організаційних детермінант.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність у сфері права обґрунтовано належить до високостресових, що зумовлено поєднанням значної відповідальності, інтенсивного інтелектуального навантаження, жорстких процесуальних вимог та конфліктного характеру взаємодії. Юристи постійно працюють в умовах невизначеності, обмеженого часу та необхідності ухвалення рішень із високими ризиками, що сприяє формуванню хронічного стресу. Емпіричні дані підтверджують системність психологічного навантаження в цій професії. Зокрема, близько 28% юристів мають ознаки депресії, 19% – тривожні розлади, а понад 21% – схильність до адиктивної поведінки [1]. Ці показники перевищують середньопопуляційні, що свідчить про підвищену психоемоційну вразливість правників.

Важливим чинником є також зміст професійної діяльності. Робота юристів часто пов'язана з травматичними кейсами (насильство, кримінальні правопорушення, сімейні конфлікти), що зумовлює розвиток вторинної травматизації або «емоційного зараження». Тривалий контакт із такими ситуаціями призводить до зниження психологічного благополуччя, підвищення емоційного виснаження та ризику вигорання [11; 3].

Додатково впливає організаційне середовище, якому притаманні конкуренція, ієрархічність і культура надмірної залученості до роботи. Значна частина юристів систематично працює понаднормово, що обмежує можливості відновлення ресурсів і посилює накопичення стресу [11]. Отже, юридична професія поєднує комплекс стресогенних факторів – когнітивних, емоційних і організаційних, – що підвищує значення ефективних копінг-стратегій як ключового ресурсу професійної стійкості.

Гендерний аспект психологічного благополуччя є одним із ключових у сучасних дослідженнях. Встановлено, що жінки-юристи демонструють вищий рівень психологічного дистресу порівняно з чоловіками [1], зокрема частіше відчувають тривожність, емоційне виснаження та депресивні стани.

Гендерні відмінності проявляються вже на етапі когнітивної оцінки стресу. Згідно з транзакційною моделлю стресу, розробленою Richard Lazarus та Susan Folkman, реакція на стрес залежить від суб'єктивної інтерпретації ситуації. Дослідження показують, що жінки частіше сприймають події як загрозливі та менш контрольовані [7], що супроводжується більшою емоційною залученістю.

Крім того, жінки частіше стикаються з хронічним стресом, що пов'язано з поєднанням професійних і сімейних обов'язків (ефект «подвійного навантаження») [4]. Вони також більш активно залучені у міжособистісні взаємодії, що підсилює як соціальну підтримку, так і ризик емоційного виснаження [7]. Важливу роль відіграють структурні фактори. Жінки частіше стикаються з дискримінацією, бар'єрами кар'єрного зростання та гендерними стереотипами, що посилює психологічний тиск і формує додаткові стресові умови [4]. Таким чином, гендерні відмінності у переживанні стресу формуються під впливом взаємодії психологічних, соціальних і професійних чинників.

Гендерна специфіка простежується і в копінг-поведінці, яка в умовах юридичної діяльності набуває особливої значущості через високий рівень емоційного та когнітивного навантаження.

Дослідження свідчать, що жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають рефлексію, емоційне опрацювання ситуації та когнітивну переоцінку досвіду. За результатами емпіричних досліджень, частота використання емоційного копіngu у жінок є на 15–25% вищою, ніж у чоловіків [11; 12]. Крім того, жінки значно частіше залучають соціальну підтримку як ресурс подолання стресу: звернення до колег, друзів або членів сім'ї спостерігається у 65–72% випадків, тоді як у чоловіків цей показник становить близько 45–50% [12].

Така поведінка узгоджується з біоповедінковою моделлю «tend-and-befriend» («тенд-енд-біфренд»), запропонованою Шеллі Тейлор (Shelley Taylor), відповідно до якої жінки у стресових ситуаціях частіше орієнтуються на встановлення соціальних зв'язків і взаємну підтримку. У юридичній практиці це проявляється у схильності до колегіального обговорення складних кейсів і спільного пошуку рішень, що сприяє емоційному розвантаженню.

Натомість чоловіки частіше обирають проблемно-орієнтований копінг, який передбачає аналіз ситуації, планування та активні дії. За даними досліджень, такі стратегії у чоловіків використовуються на 10–20% частіше [11]. Водночас вони частіше застосовують уникнення або стримування емоцій, зокрема дистанціювання чи відкладення вирішення проблем.

Ці відмінності узгоджуються з класичною моделлю «fight-or-flight» («файт-ор-флайт»), пов'язаною з Волтером Кенноном (Walter Cannon), що передбачає реакції боротьби або уникнення. У професійному середовищі це може проявлятися як у прагненні до швидкого раціонального вирішення ситуації, так і у психологічному дистанціюванні.

Чоловіки рідше використовують соціальну підтримку як копінг-ресурс, що знижує їхню адаптивність у складних емоційних ситуаціях [12]. Це пов'язано із соціальними нормами стримування емоцій і меншою орієнтацією на міжособистісну взаємодію. Водночас жінки частіше поєднують емоційні, когнітивні та соціальні стратегії, тоді як чоло-

віки обмежуються вузьким набором підходів [12]. Така багатокомпонентність підвищує адаптивність, але може посилювати емоційне навантаження.

Копінг у юридичній сфері формується під впливом професійного середовища та гендерної соціалізації. Жінки частіше інтерналізують стрес (рефлексія, емоційний аналіз), тоді як чоловіки схильні до екстерналізації або уникнення [1; 2]. У професійній практиці це проявляється у більш активному використанні жінками соціальної підтримки: обговорення справ (3,94 проти 3,42) та звернення до сім'ї (3,54 проти 2,94) [6]. Водночас така залученість знижує напруження, але підвищує ризик вигорання: вплив психосоціального стресу на задоволеність роботою сягає 55% у жінок проти 45% у чоловіків [9].

Чоловіки частіше застосовують компенсаторні стратегії, зокрема уникнення або вживання психоактивних речовин; зокрема, частіше використовують алкоголь і тютюн як спосіб регуляції стресу [2], що має короточасний ефект, але підвищує довгострокові ризики. Отже, гендерні відмінності у копіngu в юридичній сфері мають комплексний характер і зумовлені також впливом професійної культури.

Водночас ці відмінності формуються під впливом соціально-організаційного контексту. Юридична діяльність характеризується ієрархічністю, конкуренцією та високим нормативним тиском. Понад 70% юристів визначають конкуренцію як ключовий стресор, а близько 60% працюють понаднормово [11].

Суттєвим чинником є професійний булінг: 24–25% юристів повідомляють про його наявність, причому жінки стикаються з ним частіше [8]. Такі практики – від відкритої агресії до прихованої дискримінації – підсилюють хронічний стрес і погіршують психологічний стан.

У гендерному аспекті важливими є структурні бар'єри кар'єрного зростання, зокрема феномен «скляної стелі» («глас сілінг» – *glass ceiling*), що обмежує доступ жінок до керівних позицій. Попри збільшення їхньої частки у професії, представництво на керівних рівнях зазвичай не перевищує 30% [4]. Жінки також частіше стикаються з дискримінацією та нерівною оплатою, що підсилює психологічний тиск.

Поєднання професійних і сімейних ролей формує ефект «подвійного навантаження»: жінки частіше несуть основну відповідальність за сім'ю, що підвищує рівень хронічного стресу [4]. Ці умови впливають на копінг-поведінку: жінки частіше застосовують емоційно-орієнтований копінг (рефлексія, підтримка, переоцінка) [12] і водночас мають вищі показники стресу та вигорання [1; 12]. Чоловіки частіше обирають проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії, що знижує емоційне залучення, але не завжди забезпечує довготривалу адаптацію. Отже, соціально-організаційний контекст (конкуренція, ієрархія, булінг, гендерна нерівність) є важливим чинником формування копінг-стратегій.

Ефективність копіngu залежить не лише від типу поведінки, а й від гендеру та характеру

стресової ситуації, зокрема рівня її контролюваності.

Емоційно-орієнтований копінг (рефлексія, емоційне вираження, когнітивна переоцінка) демонструє гендерно диференційовану ефективність. У жінок його використання пов'язане зі зниженням депресивних проявів і підвищенням суб'єктивного благополуччя [11; 12]. Зокрема, емоційна регуляція та позитивна переоцінка корелюють зі зниженням дистресу ( $r \approx -0,30 \dots -0,40$ ) і зростанням задоволеності життям [12]. Це пояснюється активнішим залученням соціальних ресурсів і глибшою інтеграцією емоційного досвіду.

У чоловіків домінування емоційного копіngu не завжди є ефективним: румінація та підвищена емоційна реактивність можуть супроводжуватися зростанням тривожності та зниженням стабільності [11]. Обмежене використання соціальної підтримки й культурні норми стримування емоцій додатково знижують його адаптивність.

Проблемно-орієнтований копінг (аналіз, планування, активні дії) є більш результативним у контрольованих умовах. У юридичній діяльності (судові процеси, правовий аналіз) його застосування пов'язане зі зниженням тривожності на 20–30% і підвищенням ефективності роботи [11]. Чоловіки частіше орієнтуються на цей тип реагування. Водночас у неконтрольованих або хронічних ситуаціях його ефективність зменшується, що потребує залучення інших ресурсів.

Соціально-підтримувальний копінг розглядається як універсальний захисний механізм. Підтримка з боку колег, сім'ї та професійних спільнот сприяє зниженню стресу на 25–35% і підвищує адаптивність [12; 4]. Жінки використовують цей ресурс значно частіше, що розширює їхній копінг-репертуар, тоді як у чоловіків його обмежене застосування може знижувати ефективність подолання стресу.

Найбільш результативною є комбінована модель копіngu, яка передбачає гнучке поєднання стратегій залежно від ситуації. Використання кількох підходів одночасно підвищує адаптацію на 30–40%

порівняно з моностратегією [12]. Така модель частіше притаманна жінкам, тоді як чоловіки схильні до більш вузького набору стратегій. Отже, ефективність копіngu має контекстуальний характер і визначається взаємодією гендерних, ситуаційних і соціальних чинників. Найбільш адаптивною є гнучка багатокomпонентна модель подолання стресу.

**Висновки.** У результаті дослідження встановлено, що юридична професія є високостресовою через інтенсивне когнітивне навантаження, відповідальність, конфліктність взаємодій і роботу з травматичними кейсами, що зумовлює підвищений рівень психологічного дистресу, тривожності та емоційного виснаження. Виявлено виражені гендерні відмінності: жінки-юристки мають вищий рівень дистресу та частіше сприймають стрес як загрозливий і неконтрольований, що пов'язано як із психологічними особливостями, так і з соціально-рольовими чинниками (подвійне навантаження, гендерна нерівність).

Гендерні відмінності проявляються і в копінг-поведінці: жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії й комбiнують їх, тоді як чоловіки переважно орієнтуються на проблемно-орієнтований копінг, уникнення та емоційне стримування. Встановлено, що жінки схильні до інтерналізації стресу та активного використання соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше застосовують екстерналізацію або компенсаційні стратегії. Це відображає професійно-гендерну специфіку адаптаційної поведінки.

Обґрунтовано, що соціально-організаційні чинники (ієрархічність, конкуренція, гендерна нерівність, булінг) істотно впливають на вибір копінг-стратегій і підсилюють гендерні відмінності. Доведено, що ефективність копіngu є контекстуальною та залежить від гендеру, типу ситуації й доступних ресурсів. Найбільш адаптивною є гнучка комбінована модель подолання стресу. Отже, гендерні особливості копіngu в юридичній сфері мають комплексний характер і повинні враховуватися у практиці психологічної підтримки та організації професійної діяльності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Arzeen N., Hamid M., Shah M. et al. Gender Differences in Psychological Distress and Psychological Well-Being among Lawyers. *Life and Science*. 2022. URL: [https://www.researchgate.net/publication/359978861\\_Gender\\_Differences\\_in\\_Psychological\\_Distress\\_and\\_Psychological\\_Well-Being\\_among\\_Lawyers](https://www.researchgate.net/publication/359978861_Gender_Differences_in_Psychological_Distress_and_Psychological_Well-Being_among_Lawyers) Дата звернення: 17.04.2026.
2. Cholankeril R. et al. Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9859033/> Дата звернення: 17.04.2026.
3. Gibson B. D. Lawyers, Trauma, and Professional Well-Being. *Arkansas Law Review*. 2025. URL: <https://scholarworks.uark.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1274&context=alr> Дата звернення: 17.04.2026.
4. Guertin R. Health Determinants and Outcomes among Women Lawyers. *Canadian Journal of Women and the Law*. 2024. DOI: 10.3138/cjwl.2023.06.01 Дата звернення: 17.04.2026.
5. International Bar Association. International Guidelines for Wellbeing in Legal Education. 2023. URL: <https://www.amberlaw.com/images/wellbeing-guidelines/IBA-International-Guidelines-for-Wellbeing-in-Legal-Education.pdf> Дата звернення: 17.04.2026.
6. Ludewig R. Professional Stress and Coping Strategies. 2013. URL: <https://www.alexandria.unisg.ch/bitstreams/7b5cd295-fff8-478e-90d8-0400c7877a7a/download> Дата звернення: 17.04.2026.
7. Matud M. P. Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. DOI: 10.1016/j.paid.2004.01.010 Дата звернення: 17.04.2026.
8. Reuters. Workplace bullying affects 1 in 4 lawyers, study finds. 2024. URL: <https://www.reuters.com/legal/litigation/workplace-bullying-affects-1-in-4-lawyers-study-finds-2024-10-01/> Дата звернення: 17.04.2026.
9. Sharma A. et al. Stress and Burnout among Lawyers. URL: <https://www.lucindason.com/research/lawyerwellbeing-research-usa-axy2c-czc24-yplks-sdbns-edkef-6sgd4-w9c2f-hwph7-es244-7tgnf-6cx62-na5wh-s2m4z-74m7t-38xrs-aebtk-gby5j-yhlma-lmcsc-ccj7n-9b62s-hw2m3> Дата звернення: 17.04.2026.

10. Taylor S. E. et al. Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend. *Psychological Review*. 2000. DOI: 10.1037/0033-295X.107.3.411 Дата звернення: 17.04.2026.
11. Wiley L. Too stressed to de-stress? The experience of work stress among attorneys. *Frontiers in Psychology*. 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.11182056 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11182056/> Дата звернення: 17.04.2026.
12. Yablonska T. Emotional Experiences and Coping Strategies in Stressful Situations. *Roczniki Psychologiczne*. 2024. URL: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1234660> Дата звернення: 17.04.2026.
13. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність / монографія. К.: Парапан, 2006. 168с.
14. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. 270 с.

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Чайковська О. М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
ORCID: 0000-0003-0799-4987*

**Касапчук П. М.**

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
спеціальності С4 «Психологія»  
Кам'янець-Подільського національного університету імені  
Івана Огієнка  
ORCID: 0009-0000-1694-8865*

## ДЕЛІНКВЕНТНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

### DELINQUENT BEHAVIOR OF PERSONALITY: FEATURES OF EMOTIONAL STATE SELF-REGULATION

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного аналізу психологічних детермінант делінквентної поведінки особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням соціальної нестабільності, стресових чинників та тенденцій до криміналізації суспільства, що потребує пошуку ефективних механізмів ресоціалізації та превенції протиправних дій. Розглянуто делінквентність не лише як соціальне відхилення, а як наслідок порушень у системі емоційно-вольової саморегуляції. Особливу увагу приділено вольовому контролю емоційних реакцій як базовому компоненту, що забезпечує здатність особистості стримувати імпульсивні стани та враховувати наслідки власних вчинків.

Емпірично досліджено та проаналізовано рівень делінквентних тенденцій та особливості емоційного самоконтролю у двох вікових групах (до 35 років та старше 35 років). Статистичний аналіз із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні показав відсутність статистично значущих відмінностей між віковими групами, що свідчить про те, що рівень саморегуляції та пов'язані з ним прояви делінквентної поведінки не залежать від віку засуджених.

Досліджено встановлення статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку середньої сили між вольовим контролем емоційних реакцій та схильністю до делінквентної поведінки. Доведено, що зі зростанням рівня вольового контролю зменшується вираженість делінквентних тенденцій. Високий рівень контролю емоційних реакцій пов'язаний із нижчою схильністю до порушення соціальних норм, що може пояснюватися кращою саморегуляцією та здатністю оцінювати наслідки власної поведінки. Низький рівень вольового контролю асоціюється з більшою схильністю до делінквентної поведінки через труднощі емоційної регуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях.

Отримані дані підкреслюють необхідність розвитку навичок самодетермінації та емоційної стійкості у програмах корекційної роботи з особами, схильними до делінквентної поведінки.

**Ключові слова:** делінквентна поведінка, саморегуляція, вольовий контроль емоцій, девіації, імпульсивність.

The article presents the results of theoretical and empirical analysis of the psychological determinants of an individual's delinquent behavior. The relevance of the study is driven by increasing social instability, stress factors, and trends toward the criminalization of society, which necessitates the search for effective mechanisms for resocialization and prevention of illegal actions. Delinquency is considered not only as a social deviation but as a consequence of disruptions in the system of emotional and volitional self-regulation. Particular attention is paid to the volitional control of emotional reactions as a core component that ensures an individual's ability to restrain impulsive states and consider the consequences of their actions.

The level of delinquent tendencies and the characteristics of emotional self-control were empirically investigated and analyzed across two age groups (under 35 years and 36 years and older). Statistical analysis using the Mann-Whitney U-test showed an absence of statistically significant differences between the age groups, suggesting that the level of self-regulation and associated manifestations of delinquent behavior do not depend on the age of the probationers.

The study established a statistically significant inverse correlation of moderate strength between the volitional control of emotional reactions and the propensity for delinquent behavior. It is proven that as the level of volitional control increases, the intensity of delinquent tendencies decreases. A high level of control over emotional reactions is associated with a lower propensity to violate social norms, which can be explained by better self-regulation and the ability to assess the consequences of one's own behavior. Conversely, a low level of volitional control is associated with a greater predisposition to delinquent behavior due to difficulties in emotional regulation and self-control in stressful situations.

The findings highlight the necessity of developing self-determination skills and emotional resilience within correctional programs for individuals prone to delinquent behavior.

**Key words:** delinquent behavior, self-regulation, volitional control of emotions, deviations, impulsivity.



**Постановка проблеми.** Делінквентна поведінка особистості є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, яка особливо загострюється в умовах соціально-економічних змін, нестабільності та зростання впливу стресових чинників. Порушення соціальних норм, схильність до протиправних дій, агресивні або девіантні форми реагування дедалі частіше проявляються не лише в підлітковому середовищі, а й серед дорослого населення. Це зумовлює необхідність глибшого осмислення психологічних механізмів, які лежать в основі делінквентної поведінки.

Проблема делінквентної поведінки набуває особливої значущості у сучасному суспільстві, де тенденції до криміналізації вимагають пошуку нових підходів до ресоціалізації особистості. У цьому контексті ключову роль відіграють психологічні детермінанти, що формують схильність людини до девіацій. До основних чинників належать індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень самоконтролю, імпульсивність та агресивність, а також специфіка емоційної сфери та вплив соціального оточення.

Водночас одним із найменш досліджених чинників, є роль саморегуляції емоційних станів. Науковий аналіз свідчить, що емоційний самоконтроль виступає базовим компонентом у системі чинників, які зумовлюють деструктивну активність. Високий рівень розвитку цих механізмів здатний ефективно запобігати делінквентності, тоді як дефіцит вольового контролю стає прямим стимулом до вчинення протиправних дій.

Ситуація ускладнюється тим, що сучасні умови життєдіяльності провокують підвищене емоційне напруження, фрустрацію та труднощі соціальної адаптації, що особливо відчутно в молодіжному середовищі. За відсутності сформованих навичок регуляції емоцій особистість часто вдається до деструктивних форм поведінки як до доступного способу зниження внутрішньої напруги. Таким чином, делінквентна поведінка постає не лише як акт соціального відхилення, а передусім як наслідок глибоких порушень у системі емоційно-вольової саморегуляції особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковому дискурсі феномен делінквентної поведінки трактується як комплексне утворення, детерміноване сукупністю психологічних, правових та соціально-педагогічних чинників. Завдяки застосуванню між-дисциплінарної стратегії, вітчизняна наука сьогодні здатна не лише розкрити базові причини девіацій, а й проаналізувати специфічні форми їхньої реалізації серед молоді.

Проблема делінквентної поведінки стає особливо гострою саме серед молоді, адже вони значною мірою підпадають під вплив соціального середовища, нестабільності інституцій та інтенсивного інформаційного тиску.

К. Лазор зазначає, що в юнацькому віці найчастіше формується схильність до девіантних установок, зумовлена незадоволеними потребами, викривленою

самооцінкою та кризами ідентичності [1]. О. Павлюк підкреслює, що в умовах воєнного стану відбувається суттєва трансформація проявів девіації, яка, зокрема, виявляється у зростанні кількості правопорушень, пов'язаних із порушенням громадського порядку, агресивною поведінкою та крадіжками [2].

Юридичний аспект проблеми розкрито в дослідженнях В. Тимошенка та В. Корольчука, які аналізують причинно-наслідковий зв'язок між рівнем правосвідомості та девіантною поведінкою, акцентуючи увагу на ролі правового нігілізму у посиленні делінквентності [4].

І. Мельник, досліджуючи вплив девіацій на рівень злочинності в суспільстві, наголошує на причинно-наслідкових механізмах соціального відчуження, що зумовлюють перехід від делінквентної до кримінальної поведінки [7].

Дослідники О. Усик та Ю. Александров вказують на небезпечну тенденцію до зниження вікового порогу правопорушників, зауважуючи, що до протиправної діяльності дедалі частіше долучаються діти 9–11 років. Проте пік кримінальної активності припадає на вікову групу 12–14 років: саме в цей період фіксується найбільша кількість злочинів, а кожен третій підліток-правопорушник вчиняє свій перший протиправний акт [5].

К. Лазор зазначає, що делінквентна поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – індивідуально-психологічних, соціальних і педагогічних. На індивідуальному рівні визначальними є особистісні риси та емоційні стани молоді людини. Зокрема, саме в юнацькому віці простежується найбільша схильність до формування девіантних установок, що пов'язано з фрустрованими потребами, неадекватною самооцінкою та кризами ідентичності [1].

Згідно з результатами дослідження В. Чена, встановлено наявність сукупності особистісних і соціально-психологічних чинників, що детермінують девіантні прояви. Окремий акцент зроблено на тому, як умови воєнного стану корегують структуру та інтенсивність делінквентних дій. Автор систематизував типові прояви девіацій серед молоді і запропонував методи педагогічного впливу для їх нівелювання. Науково обґрунтовано, що вразливість молоді до соціальних стресорів підсилюється дефіцитом правової свідомості, низьким рівнем емпатії та слабко розвиненими навичками комунікації [6].

Дослідники М. Gupta, S. Mohapatra, P. Mahanta виокремлюють широке коло детермінант делінквентної поведінки: від індивідуально-психологічних та сімейних до соціально-економічних і освітніх. Ці чинники створюють підґрунтя для залучення підлітків до антисоціальних практик [2].

С. Пономаревський зазначає, що несприятливе соціальне оточення (сімейна нестабільність, тиск оточення, вплив медіа) у поєднанні з такими рисами, як низька самооцінка та емоційна нестабільність, створює підґрунтя для внутрішніх конфліктів. Саме ці чинники стають каталізатором руйнівних реакцій людини [3].

Проблема самоконтролю в контексті делінквентної поведінки розглядається як один із ключових механізмів психологічної регуляції, що забезпечує здатність особистості стримувати імпульсивні дії, керувати поведінкою та враховувати можливі наслідки власних вчинків. Низький рівень самоконтролю асоціюється з підвищеною імпульсивністю, схильністю до ризику та порушенням соціальних норм, що, у свою чергу, підвищує ймовірність делінквентної поведінки [10].

У структурі саморегуляції особливе місце посідає вольовий контроль емоційних реакцій, який у сучасній психології розглядається як здатність особистості свідомо регулювати інтенсивність, тривалість і зовнішні прояви емоцій у ситуаціях емоційного напруження або фрустрації [9]. Даний процес забезпечує стабілізацію поведінки в умовах стресу та запобігає імпульсивним реакціям, що можуть призводити до соціально небажаних дій. Недостатній розвиток цього компонента саморегуляції може зумовлювати емоційну нестійкість та підвищену схильність до порушення норм [8].

Незважаючи на значну увагу дослідників до проблеми протиправних дій, характер впливу саморегуляції емоційних станів на формування делінквентної поведінки залишається недостатньо дослідженим.

**Метою дослідження** є виявлення взаємозв'язку між рівнем вольового контролю емоційних реакцій та схильністю до делінквентної поведінки.

**Результати дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Кам'янець-Подільського районного відділу філії Центру пробації у Хмельницькій області. У дослідженні взяли участь 25 осіб, засуджених до пробаційного нагляду, віком від 19 до 50 років.

Діагностику було здійснено за допомогою опитувальника «Визначення схильності до девіантної поведінки (СДП)» (автор – Н. Орел). Зокрема, для вирішення завдань дослідження було використано такі показники: шкала схильності до делінквентної поведінки та шкала вольового контролю емоційних реакцій.

Для уточнення особливостей прояву досліджуваних показників вибірку було поділено на дві вікові групи: до 35 років ( $n = 11$ ) та від 36 років і старше ( $n = 14$ ).

Для інтерпретації отриманих результатів було використано тестові норми методики СДП, які передбачають порівняння показників нормативної та делінквентної вибірок. Встановлено, що середній показник схильності до делінквентної поведінки у досліджуваній вибірці є нижчим порівняно з показниками делінквентної групи, що свідчить про помірний рівень вираженості цієї характеристики.

Щодо шкали вольового контролю емоційних реакцій, встановлено, що середнє значення також є нижчим за показники делінквентної вибірки. Це може свідчити про недостатній рівень розвитку здатності до емоційної саморегуляції у досліджуваній вибірці.

Отже, варто зазначити, що середній показник схильності до делінквентної поведінки за результатами дослідження вказує на помірно виражені делінквентні тенденції у досліджуваній вибірці.

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між віковими групами (до 35 років та старше 35 років) було застосовано U-критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Вибір даного непараметричного критерію обумовлений невеликим обсягом вибірки та особливостями розподілу даних.

- За шкалою вольового контролю емоцій:  $U = 95,0$ ,  $p = 0,328$ .

- За шкалою делінквентних тенденцій:  $U = 89,5$ ,  $p = 0,508$ .

Оскільки для обох шкал отримані значення рівня значущості перевищують критичний поріг ( $p > 0,05$ ), статистично значущих відмінностей між групою осіб віком до 35 років та групою осіб старше 35 років не виявлено. Це свідчить про те, що віковий чинник у даному дослідженні суттєво не впливає на показники вольового контролю емоцій та схильність до делінквентної поведінки.

Для визначення взаємозв'язку між вольовим контролем емоційних реакцій та схильністю до делінквентної поведінки було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущого зворотного зв'язку середньої сили ( $r_s = -0,40$ ;  $p = 0,048$ ) між вольовим контролем емоційних реакцій та схильністю до делінквентної поведінки. Отриманий від'ємний зв'язок свідчить про те, що зі зростанням рівня вольового контролю зменшується вираженість делінквентних тенденцій (рис. 1).

Зокрема, вищий рівень вольового контролю емоційних реакцій асоціюється з нижчою схильністю до порушення соціальних норм, що може бути пов'язано зі здатністю досліджуваних до кращої саморегуляції, контролю оцінки наслідків власної поведінки. Водночас нижчий рівень вольового контролю пов'язаний із більшою вираженістю делінквентних тенденцій, що може відображати труднощі емоційної регуляції та самоконтролю в ситуаціях соціального напруження.

**Висновки.** Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що у вибірці осіб, засуджених до пробаційного нагляду, спостерігається помірний рівень схильності до делінквентної поведінки. Це свідчить про відсутність яскраво виражених девіантних проявів, однак вказує на наявність певних ризиків порушення соціальних норм, особливо за несприятливих умов.

Водночас встановлено, що рівень вольового контролю емоційних реакцій є відносно недостатнім, що може проявлятися у труднощах емоційної саморегуляції, зниженій здатності до контролю імпульсивних реакцій та недостатньому усвідомленні наслідків власної поведінки. Це, у свою чергу, може виступати одним із чинників, що підвищують ймовірність формування делінквентних тенденцій.

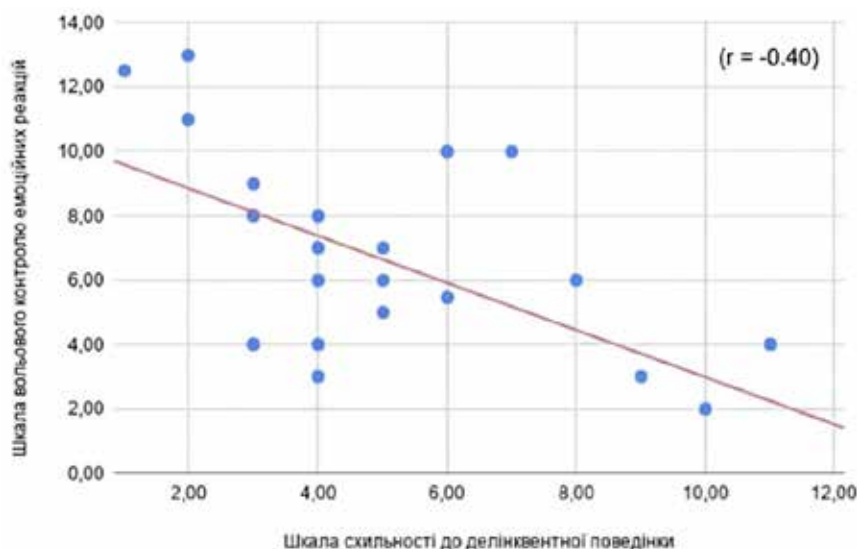


Рис. 1. Співвідношення шкали схильності до делінквентної поведінки із шкалою вольового контролю емоційних реакцій

Результати порівняльного аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між віковими групами, що свідчить про відсутність суттєвого впливу віку на рівень делінквентності та вольового контролю емоцій у межах даної вибірки. Таким чином, ці показники, ймовірно, більшою мірою зумовлені індивідуально-психологічними особливостями та умовами життєвого досвіду, ніж віковими характеристиками.

Ключовим результатом дослідження є встановлення статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку між вольовим контролем емоційних реакцій та схильністю до делінквентної поведінки. Це означає, що підвищення рівня емоційної само-

регуляції супроводжується зниженням делінквентних проявів. Відповідно, вольовий контроль емоцій виступає важливим психологічним механізмом, що регулює поведінку та знижує ризик відхилень від соціальних норм.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність розвитку емоційної саморегуляції як одного з ключових напрямів психопрофілактичної та корекційної роботи з особами, які перебувають під пробачним наглядом. Формування навичок самоконтролю, усвідомленого реагування та регуляції емоцій може сприяти зниженню рівня делінквентних тенденцій і підвищенню ефективності соціальної адаптації.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лазор К. Основні теоретичні підходи до розуміння причин девіантної поведінки підлітків. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 72–76. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.11>
2. Павлюк О. Характеристика девіантної та делінквентної поведінки неповнолітніх до та під час воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. Вип. 26(55). С. 105–128. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/26\\_55\\_2023/Social/Bulletin\\_26\\_55\\_Social\\_and\\_behav\\_Manag\\_Admin\\_sciences\\_Pavlyuk.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/26_55_2023/Social/Bulletin_26_55_Social_and_behav_Manag_Admin_sciences_Pavlyuk.pdf)
3. Пономаревський С.Б. Психологічні чинники формування деструктивної самоповедінки в підлітковому віці. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. № 12(58) 2025. С. 4103–4117.
4. Тимошенко В., Корольчук В. Причини та юридичні наслідки девіантної поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Вип. 76 (1). С. 73–78. URL: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.76.1.11>
5. Усик О.О., Александров Ю.В. Психологічна характеристика підлітків із девіантною поведінкою. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: тези доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 27-й річниці ХНУВС* (м. Харків, 19 листопада 2021 року). Харків, 2021. С. 326–327.
6. Чен В. Причини та рівні вираження делінквентної поведінки студентської молоді: психолого-педагогічний аналіз. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. Вип. 8 (54). С. 1071–1085.
7. Melnyk I. The impact of the development of deviant and delinquent behavior on the increase of crime in society. *Legea și Viața. Law and life*. 2025. Special edition. P. 509–515. URL: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/509-515\\_1.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/509-515_1.pdf)
8. Low self-control and fraud offending / K. Holtfreter et al. *Journal of financial crime*. 2010. Vol. 17, no. 3. P. 295–307. URL: <https://doi.org/10.1108/13590791011056264> (date of access: 11.04.2026).
9. Mears D. P., Cochran J. C., Beaver K. M. Self-Control theory and nonlinear effects on offending. *Journal of quantitative criminology*. 2012. Vol. 29, no. 3. P. 447–476. URL: <https://doi.org/10.1007/s10940-012-9187-5> (date of access: 11.04.2026).
10. Silver E., Ulmer J. T. Future selves and self-control motivation. *Deviant behavior*. 2012. Vol. 33, no. 9. P. 699–714. URL: <https://doi.org/10.1080/01639625.2011.647589> (date of access: 11.04.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ**

УДК 159.942:316.647.5

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.19>**Бондаренко Н. П.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Дніпровської академії неперервної освіти  
ORCID: 0000-0001-8026-0168***Ковальчук О. С.***кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри психології  
Дніпровської академії неперервної освіти  
ORCID: 0000-0003-1406-3363***Плошинська А. А.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Дніпровської академії неперервної освіти  
ORCID: 0000-0002-4268-4434***РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТІ****THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ENSURING CONSTRUCTIVE BEHAVIORAL STRATEGIES IN CONFLICT**

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та схильністю особистості до вибору конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Узагальнення наукових підходів підтвердило, що емоційний інтелект є інтегративною здатністю, яка охоплює усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій і забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та адаптації. Емпірично з'ясовано, що загальний рівень емоційного інтелекту у досліджуваних юнаків і юнок відповідає середньому рівню, що свідчить про достатню сформованість базових емоційних компетентностей. Водночас структура емоційного інтелекту є нерівномірною: найбільш розвиненими виявилися внутрішньоособистісні компоненти та емпатія, тоді як навички емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії потребують подальшого розвитку. Аналіз стратегій поведінки у конфлікті засвідчив, що для юнацького віку характерним є переважання активних форм реагування, зокрема орієнтації на суперництво, при недостатній вираженості стратегій, пов'язаних із кооперацією та гнучкістю (співпраця, компроміс). Це відображає вікові особливості, пов'язані з процесами самоствердження, формуванням ідентичності та прагненням до відстоювання власної позиції. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та стилями поведінки у конфлікті. Зокрема, встановлено, що вищий рівень емпатії, міжособистісного емоційного інтелекту та здатності до розуміння емоцій пов'язаний із більшою схильністю до конструктивних стратегій – співпраці та компромісу. Натомість недостатній розвиток емоційної саморегуляції та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту асоціюється з деструктивними формами реагування, такими як суперництво та уникнення, а низький рівень емоційної обізнаності – із тенденцією до пристосування. Висунута гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження: рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на вибір стратегій поведінки у конфлікті в юнацькому віці. Вищий рівень емоційного інтелекту зумовлює орієнтацію на конструктивні моделі взаємодії, тоді як його недостатня сформованість пов'язана з використанням менш ефективних стратегій.

**Ключові слова:** конфлікт, конфліктність, емоційний інтелект, юнацький вік, стратегії поведінки в конфлікті, компроміс, суперництво, співпраця, пристосування, уникнення.

The article presents the results of an empirical study on the peculiarities of the relationship between the level of emotional intelligence development and an individual's tendency to choose constructive behavioral strategies in conflict situations. The generalization of scientific approaches has confirmed that emotional intelligence is an integrative ability encompassing awareness, understanding, and regulation of emotions, which ensures the effectiveness of interpersonal interaction and adaptation. It has been empirically established that the overall level of emotional intelligence among the studied young men and women corresponds to a moderate level, indicating a sufficient development of basic emotional competencies. At the same time, the structure of emotional intelligence is uneven: intrapersonal components and empathy have been found to be the most developed, whereas emotional self-regulation and interpersonal interaction skills require



further improvement. The analysis of conflict behavior strategies has shown that adolescence is characterized by the predominance of active response patterns, particularly a tendency toward competition, alongside an insufficient expression of strategies related to cooperation and flexibility (collaboration, compromise). This reflects age-related characteristics associated with self-assertion processes, identity formation, and the desire to defend one's own position. The results of the correlation analysis have confirmed the presence of statistically significant relationships between components of emotional intelligence and conflict behavior styles. In particular, it has been revealed that higher levels of empathy, interpersonal emotional intelligence, and the ability to understand emotions are associated with a greater tendency to choose constructive strategies such as collaboration and compromise. In contrast, insufficient development of emotional self-regulation and intrapersonal emotional intelligence is associated with destructive response patterns, such as competition and avoidance, while a low level of emotional awareness is linked to a tendency toward accommodation. The proposed hypothesis has been empirically supported: the level of emotional intelligence development directly influences the choice of conflict behavior strategies in adolescence. A higher level of emotional intelligence determines an orientation toward constructive interaction models, whereas its insufficient development is associated with the use of less effective strategies.

**Key words:** conflict, conflict proneness, emotional intelligence, adolescence, conflict behavior strategies, compromise, competition, collaboration, accommodation, avoidance.

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство переживає інтенсивні політичні, економічні та культурні зрушення, які суттєво трансформують систему міжособистісної взаємодії. Такі зміни часто супроводжуються зростанням напруженості у спілкуванні та збільшенням кількості конфліктних ситуацій у різних сферах життєдіяльності. Конфлікт, будучи органічною складовою соціальних відносин, може виконувати як конструктивну, так і руйнівну функцію – це значною мірою визначається обраною людиною моделлю поведінки у процесі його розв'язання.

Ключову роль у здатності особистості ефективно діяти в умовах конфлікту відіграє емоційний інтелект. Він передбачає сформованість навичок усвідомлення власних емоційних станів і переживань інших людей, уміння їх інтерпретувати, регулювати та цілеспрямовано використовувати для досягнення продуктивної взаємодії. Дослідження свідчать [2; 5; 9], що розвинений емоційний інтелект забезпечує більшу поведінкову гнучкість, сприяє адекватному вибору стратегій реагування, покращує якість комунікації, запобігає загостренню протиріч і мінімізує ймовірність негативних наслідків конфліктів.

Особливо актуальною ця проблематика постає у юнацькому віці, який характеризується інтенсивними процесами особистісного розвитку та входження у соціум. Саме на цьому етапі закладаються основи соціальної компетентності, активно засвоюються зразки поведінки у складних і суперечливих ситуаціях, зокрема конфліктних. Рівень сформованості емоційного інтелекту у юнаків і дівчат безпосередньо визначає їхню здатність до конструктивного вирішення проблем, побудови гармонійних міжособистісних стосунків і успішної самореалізації в освітній та майбутній професійній діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання конфлікту та особливостей поведінки особистості в конфліктних ситуаціях широко висвітлюється у наукових працях як вітчизняних (Г. Бевзо [4]; О. Булгакова [7]; В. Бортух [6]; Ю. Ільїна, Н. Світлична, Д. Панченко [12] та ін.), так і зарубіжних (М. Дойч [24]; Р. Кілмен, К. Томас [25]; Дж. Скотт [23]; та ін.) авторів, які інтерпретують конфлікт як багатовимірний соціально-психологічний феномен.

Феномен емоційного інтелекту також перебуває в центрі наукового інтересу багатьох дослідників як

зарубіжної, так і української науки. Зокрема, у роботах П. Саловея, Д. Меєра, Д. Карузо [22]; Р. Бар-Она [21] та Д. Гоулмана [10] обґрунтовано сутність цього конструкта, окреслено його структурні компоненти та розкрито його значення у процесах регуляції поведінки. Значна кількість досліджень присвячена вивченню ролі емоційного інтелекту у забезпеченні ефективної комунікації, особистісного зростання та професійної самореалізації. В українському науковому дискурсі також накопичено вагомий напрацювання: Н. Шевченко та І. Жукова [18] вивчають детермінанти конструктивної поведінки в конфлікті; Т. Цюпенко [17] розглядає його як ресурс психологічної стійкості особистості, Н. Басюк [3] досліджує його зв'язок із психічним здоров'ям учасників освітнього процесу, а К. Усик [16] підкреслює його значущість у подоланні стресових станів.

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та конфліктної поведінки залишається недостатньо розкритою. Зокрема, бракує досліджень, у яких би детально аналізувався вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, особливо в період юнацтва.

**Мета статті** – представити результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та схильністю особистості до вибору конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу.** У фундаментальних працях (Дж. Мейєр, П. Саловея, Д. Карузо [22]) він визначається як здатність до усвідомлення, аналізу та регуляції як власних, так і чужих емоцій із метою оптимізації мислення і поведінки. Д. Гоулман [10] підкреслює його значущість у процесах самомотивації, прийняття рішень та побудови ефективної взаємодії, тоді як Р. Бар-Он [21] акцентує на його ролі у забезпеченні соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

У психології конфлікт визначається як зіткнення протилежно спрямованих, взаємовиключних тенденцій, що можуть виникати як у внутрішньому світі особистості, так і у сфері міжособистісних чи міжгрупових відносин. Така взаємодія, як правило, супроводжується підвищеною емоційною напругою та негативними переживаннями [4; 7; 12].

Одним із ключових чинників, що визначає ефективність поведінки особистості у конфліктних ситуаціях, є рівень розвитку емоційного інтелекту.

С. Пухно і Т. Щербак [14] розглядають емоційний інтелект як ключову складову конфліктологічної компетентності майбутніх учителів. Дослідники наголошують, що ефективне формування цієї компетентності неможливе без розвитку емоційної сфери, яка базується на самопізнанні та усвідомленні власних психологічних особливостей. Емоційний інтелект у цьому контексті інтерпретується як здатність до ідентифікації та регуляції емоцій, що безпосередньо впливає на якість міжособистісної взаємодії та професійну ефективність педагога.

Подібну позицію висловлюють Г. Барабашук та І. Боднар [2, с. 75], які встановили наявність тісного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та вибором стратегій поведінки у конфлікті. Зокрема, високий рівень емоційного інтелекту корелює з орієнтацією на конструктивні стратегії, тоді як його низький рівень асоціюється з домінуванням пристосування.

О. Демченко, О. Седашова та О. Корнієнко [11, с. 331] розглядають емоційний інтелект як базовий інструмент формування конфліктологічної компетентності медіатора. У цьому контексті емоційний інтелект трактується як інтегративна здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, тоді як емоційна компетентність охоплює систему знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної взаємодії.

В. Вінс та С. Кобільник [8, с. 57] доводять, що емоційний інтелект виступає визначальним чинником ефективності подружньої взаємодії. Високий рівень його розвитку сприяє гармонійному врегулюванню конфліктів, підвищує емоційну задоволеність стосунками та орієнтацію на конструктивні способи їх розв'язання. Натомість недостатній рівень емоційного інтелекту зумовлює зростання конфліктності, труднощі у взаєморозумінні та неефективність комунікації.

С. Ситнік [15, с. 68] у своєму дослідженні встановила наявність значущих взаємозв'язків між емоційними характеристиками особистості та стратегіями поведінки у конфлікті. Зокрема, авторка визначила комплекси емоційних детермінант, що обумовлюють вибір певних стратегій, підкреслюючи роль емоційної стабільності, впевненості та оптимізму у формуванні конструктивної поведінки.

Н. Губа, А. Неманежина та Д. Козуб [9] досліджували вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій поведінки у конфлікті в підлітковому віці. Отримані результати свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із використанням конструктивних стратегій.

Отже, узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що емоційний інтелект відіграє визначальну роль у формуванні конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитку конфліктологічної компетентності. Особливої актуальності розвиток емоційного інтелекту набуває у юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення особистості, формування соціальних нави-

чок і закріплення моделей поведінки. У цей період емоційний інтелект виступає важливим ресурсом, що забезпечує конструктивність взаємодії, підтримку психологічного благополуччя та формування соціально зрілої особистості.

Таким чином, у юнацькому віці емоційний інтелект сприяє вибору конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, оскільки: здатність до емоційної рефлексії знижує імпульсивність реакцій; розвинені навички саморегуляції забезпечують контроль емоційних проявів; когнітивна гнучкість сприяє врахуванню різних позицій і пошуку компромісів; соціальна зрілість стимулює орієнтацію на збереження взаємин; а сформованість емоційної компетентності забезпечує ефективну комунікацію, засновану на співпраці та взаєморозумінні.

Перейдемо до розгляду результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження полягала у тому, що рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці обумовлює вибір стратегії поведінки в конфлікті: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим частіше юнаки схильні обирати конструктивні стратегії взаємодії (співпраця, компроміс), тоді як низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із домінуванням деструктивних стратегій (уникнення, суперництво).

Гіпотезою дослідження виступило припущення про існування прямої залежності між рівнем емоційного інтелекту та характером реагування в конфліктних ситуаціях у юнацькому віці. Зокрема, очікується, що високі показники емоційного інтелекту корелюють із пріоритетністю конструктивних моделей взаємодії, таких як співпраця та компроміс, тоді як за низького рівня емоційного інтелекту домінуючими стають деструктивні патерни – суперництво або уникнення.

В дослідженні взяли участь 105 осіб юнацького віку (19–20 років), з яких 52 юнака й 53 юнки.

Психодіагностичний інструментарій склали методики: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) [20]; «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «EmIn» (адапт. О. Верітової) [20]; «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас, Р. Кілман) [1].

За узагальненими результатами дослідження інтегральний показник емоційного інтелекту становить 58,76 балів, що відповідає середньому рівню його сформованості. Такий рівень свідчить про достатній розвиток базових емоційних здібностей, які забезпечують відносно ефективну міжособистісну взаємодію та функціонування у соціальному й професійному середовищі. Водночас він указує на наявність резервів для подальшого вдосконалення окремих складових емоційного інтелекту.

Аналіз результатів за окремими шкалами методики Н. Холла [20] дозволяє конкретизувати отриманий профіль. Емоційна обізнаність – 11,83 балів (середній рівень). Отриманий показник свідчить про те, що респонденти загалом здатні ідентифікувати власні емоції, розрізняти їх основні види та усвідомлювати причини виникнення емоційних переживань. Водночас середній рівень розвитку цієї здатності

вказує на певні труднощі у глибокому аналізі складних або амбівалентних почуттів, а також у рефлексії власних емоційних реакцій у напружених ситуаціях. Це може проявлятися у нестійкості емоційного стану або недостатньо чіткому усвідомленні внутрішніх потреб.

Управління власними емоціями – 8,67 балів (середній рівень). Такий результат свідчить про наявність базових навичок емоційної саморегуляції. У більшості випадків досліджувані здатні контролювати власні емоційні прояви, стримувати імпульсивні реакції та адаптувати поведінку відповідно до соціальних вимог. Разом із тим у складних або стресогенних умовах можливі труднощі з утриманням емоційної рівноваги, що проявляється у тимчасовому зниженні самоконтролю або підвищеній емоційній реактивності.

Самотивація – 9,74 балів (середній рівень). Отримані дані свідчать про здатність респондентів використовувати емоційні ресурси для підтримання активності та досягнення поставлених цілей. Молодь загалом демонструє наполегливість, орієнтацію на результат і здатність долати труднощі. Проте в умовах тривалого навантаження або емоційного виснаження можливе зниження мотивації та потреба у зовнішній підтримці.

Емпатія – 13,68 балів (високий рівень). Високі показники за цією шкалою вказують на добре розвинену здатність до розуміння емоцій інших людей, чутливість до їхніх переживань і готовність до співпереживання. Такий рівень емпатійності сприяє встановленню довірливих міжособистісних відносин, підвищує ефективність комунікації та створює передумови для конструктивної взаємодії.

Розпізнавання емоцій інших (впливовість) – 12,59 балів (середній рівень). Отриманий результат свідчить про достатній рівень розвитку міжособистісної чутливості: респонденти здатні орієнтуватися в емоційних станах інших людей та інтерпретувати їхні невербальні сигнали. Водночас ця здатність не є стабільною, що може проявлятися у труднощах розпізнавання прихованих емоцій або прогнозування поведінки інших у складних ситуаціях.

Загалом профіль емоційного інтелекту характеризується відносною збалансованістю, де провідним компонентом виступає емпатія, тоді як інші складові перебувають на середньому рівні розвитку. Це свідчить про достатній, але не повністю реалізований потенціал емоційної компетентності.

Аналіз результатів за методикою «ЕМІн» [20] дозволяє поглибити уявлення про структуру емоційного інтелекту як інтегрованої системи здібностей.

Міжособистісний емоційний інтелект – 43,82 балів (середній рівень). Такий показник свідчить про здатність респондентів розуміти емоційні стани інших людей та будувати взаємодію на основі емоційної інформації. Проте ця здатність ще не є достатньо стійкою та може варіюватися залежно від складності ситуації або емоційної значущості взаємин.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – 47,96 балів (високий рівень). Отриманий результат

свідчить про добре розвинену здатність до само-рефлексії, усвідомлення власних емоцій і розуміння їхнього впливу на поведінку. Це є важливим ресурсом особистісного розвитку та саморегуляції.

Розуміння емоцій – 46,71 балів (високий рівень) відображає здатність до глибокого аналізу емоційних процесів, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і прогнозування емоційних реакцій.

Управління емоціями – 36,54 балів (середній рівень). Отримані результати підтверджують наявність базових навичок регуляції емоцій, однак їх стабільність і ефективність ще потребують розвитку, особливо в умовах підвищеної напруги.

Загалом результати за методикою «ЕМІн» свідчать про гармонійний, але нерівномірний розвиток емоційного інтелекту: високий рівень внутрішньо-особистісних компонентів поєднується із середнім рівнем регулятивних і міжособистісних аспектів.

Для аналізу стратегій поведінки у конфлікті було використано методику К. Томаса та Р. Кілмана [1], яка дозволяє визначити домінуючі стилі взаємодії.

Стиль «Суперництво» – 7,91 балів (середній рівень) є провідною стратегією в досліджуваних юнаків. Це свідчить про орієнтацію респондентів на відстоювання власних інтересів і прагнення до досягнення мети, інколи навіть за рахунок іншої сторони.

Стиль «Пристосування» – 4,28 балів (низький рівень) є найменш вираженим, що вказує на невисоку готовність жертвувати власними інтересами заради збереження гармонії у взаєминах.

Стиль «Компроміс» – 5,63 балів (середній рівень) відображає здатність до часткових поступок і пошуку збалансованих рішень, однак не виступає домінуючим.

Стиль «Уникнення» – 4,52 балів (низький рівень) свідчить про відносно низьку схильність до уникання конфліктів і перевагу активних форм взаємодії.

Стиль «Співпраця» – 6,81 балів (середній рівень) характеризує потенційну готовність до конструктивного вирішення конфліктів, яка, однак, ще не є стабільно сформованою.

Отже, стильовий профіль респондентів характеризується домінуванням суперництва, мінімальною вираженістю пристосування та середнім рівнем розвитку інших стратегій. Це свідчить про схильність молоді до активного відстоювання власної позиції при недостатній сформованості навичок кооперації та гнучкого реагування.

Отримані результати узгоджуються з показниками емоційного інтелекту та вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та співпраці, що є особливо важливим у юнацькому віці як періоді становлення соціальної зрілості.

З метою емпіричної перевірки висунутої гіпотези було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта К. Пірсона. Проведено зіставлення показників, отриманих за двома методиками дослідження емоційного інтелекту (Н. Холла та «ЕМІн»), із результатами діагностики стратегій поведінки

у конфлікті за К. Томасом – Р. Кілманом. Усі встановлені кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні  $p \leq 0,05$  або  $p \leq 0,01$ , що свідчить про їхню достовірність і не випадковий характер.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити низку важливих взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та стилями поведінки у конфлікті.

Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емпатії та схильністю до співпраці ( $r = 0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що зі зростанням здатності розуміти емоційні стани інших людей підвищується орієнтація на взаємоприйнятне вирішення конфліктів. Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями, відповідно до яких співпраця передбачає розвинені соціально-перцептивні здібності, емоційну чутливість і готовність враховувати позицію партнера.

Виявлено також позитивний зв'язок між здатністю до розпізнавання емоцій інших і використанням стратегії компромісу ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що особи, які краще інтерпретують невербальні сигнали та емоційні прояви оточення, більш схильні до пошуку збалансованих рішень, що враховують інтереси обох сторін.

Подібна тенденція простежується і щодо міжособистісного емоційного інтелекту, який має позитивний зв'язок зі співпрацею ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отже, розвинені соціально-емоційні компетентності, зокрема здатність до емоційного контакту та гнучкого реагування у взаємодії, виступають важливою передумовою конструктивного розв'язання конфліктів.

Здатність до цілісного розуміння емоцій також корелює з використанням компромісу ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ). Глибше усвідомлення емоційних процесів дозволяє знижувати рівень напруженості у взаємодії та сприяє формуванню більш адаптивних поведінкових рішень.

Поряд із цим виявлено зворотні кореляційні зв'язки між окремими компонентами емоційного інтелекту та деструктивними стратегіями поведінки. Так, встановлено негативний зв'язок між рівнем управління емоціями та схильністю до суперництва ( $r = -0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ): чим нижчою є здатність до саморегуляції, тим частіше респонденти вдаються до жорсткого відстоювання власної позиції без урахування інтересів опонента.

Аналогічно, внутрішньоособистісний емоційний інтелект має обернений зв'язок зі стратегією уникнення ( $r = -0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ). Недостатній рівень усвідомлення власних емоцій і труднощі їх регуляції сприяють вибору уникнення як способу зниження внутрішньої напруги.

Крім того, зафіксовано негативну кореляцію між емоційною обізнаністю та пристосуванням ( $r = -0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що недостатній рівень усвідомлення власних емоцій може сприяти вибору пасивної стратегії поведінки, яка передбачає поступку власними інтересами.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із переважанням конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, зокрема співпраці та компромісу. Найбільш виражені зв'язки спостерігаються між емпатією, міжособистісним емоційним інтелектом і схильністю до співпраці ( $p \leq 0,01$ ). Водночас недостатній розвиток саморегуляції та внутрішньоособистісних компонентів емоційного інтелекту асоціюється з деструктивними формами поведінки, такими як суперництво та уникнення ( $p \leq 0,05$ ), а низька емоційна обізнаність – із пристосуванням як пасивною реакцією.

Таким чином, отримані статистичні дані підтверджують висунуту гіпотезу: підвищення рівня емоційного інтелекту зумовлює більшу орієнтацію на конструктивні стратегії взаємодії у конфлікті, тоді як його недостатній розвиток пов'язаний із тенденцією до використання менш ефективних, деструктивних способів реагування, зокрема суперництва, уникнення та пристосування.

**Висновки.** У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та схильністю особистості до вибору конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. У ході дослідження встановлено, що емоційний інтелект є важливим чинником, який визначає особливості поведінки особистості в конфліктних ситуаціях у юнацькому віці. Емпіричні результати показали середній рівень розвитку емоційного інтелекту з домінуванням емпатії та внутрішньоособистісних компонентів і недостатньою сформованістю навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії. У структурі поведінки в конфлікті переважає суперництво, тоді як співпраця та компроміс виражені на середньому рівні. Кореляційний аналіз засвідчив, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із вибором конструктивних стратегій (співпраця, компроміс), тоді як нижчий – із деструктивними (суперництво, уникнення, пристосування). Гіпотезу дослідження було підтверджено.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, вивченні гендерних відмінностей, а також у розробці та апробації тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як ресурсу формування конфліктологічної компетентності особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Баклицька О.П., І.О. Баклицький, Р.І. Сірко, В.І. Слободяник Психодіагностика. Психологічний практикум. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
2. Барабашук Г. В., Боднар І. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки у вирішенні конфліктної ситуації педагогами закладу дошкільної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, №(1), 2024. С. 71–75. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.13>
3. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
4. Бевзо Г. А. Міжособистісні конфлікти у бізнес-середовищі: причини виникнення та методи розв'язання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32(71), № 6. С. 26–31. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/05>
5. Бондарчук Д., Проскурка Н. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2023. С. 90–96. <https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17094>
6. Бортун В.О. Системний аналіз конструктивної конфліктності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 11(40), 2020. «Серія «Соціальні та поведінкові науки» [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11\(40\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11(40)-10-27)
7. Булгакова О. Ю., Савченкова М. В. Теоретико-методологічні основи вивчення особливостей вирішення міжособистісних конфліктів. *Наукові перспективи*. 2023. № 8(38). С. 618–630.
8. Вінс В., Кобільник С. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. С. 53–57. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.5.9>
9. Губа Н., Неманежина А., Козуб Д. Емоційний інтелект як чинник вибору стратегій вирішення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Journal of Modern Psychology*. 2025. С.18–24. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-2>
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2020. 512 с.
11. Демченко О., Седашова О., Корнієнко О. Емоційний інтелект медіатора як інструмент формування конфліктологічної компетентності. *Herald of khmelnytskyi national university. Economic sciences*. 2025, №340 (2), С. 329–332. <https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-340-52>
12. Ільїна Ю. Ю., Світлична Н. О., Панченко Д. М. Форми прояву міжособистісних конфліктів особистості з різним локусом контролю в певні вікові періоди. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, No 1, 2021. С. 71–76. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.1.11>
13. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія; ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». Дрогобич : Посвіт, 2020. 434 с.
14. Пухон С.В., Щербак Т.І. Емоційний інтелект як складова конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 34 (73). № 5. С. 87–93. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/14>
15. Ситнік С. Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій. *Наука і освіта*. 2023. №1. С. 63–69. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-10>
16. Усик К М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250.
17. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки*. Серія: Психологія, №4, 2024. С. 109–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>
18. Шевченко Н. Ф., Жукова І. О. Особистісні детермінанти конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. *Psychological Studies*. 2025. № 2. С. 205–213. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.28>
19. Шпак М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
20. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
21. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*. 18 Suppl. 2006. P.13–25.
22. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. №3. P. 197–215.
23. Scott G. G. Resolving Conflict: With Others and Within Yourself. Oakland : New Harbinger Publications, 1990. 240 p.
24. The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice / ed. by M. Deutsch, P. T. Coleman, E. C. Marcus. 3rd ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2014. 1272 p.
25. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Tuxedo, NY : Xicom, 1974. DOI: <https://doi.org/10.1037/t02326-000>

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Борщ К. К.***кандидат соціологічних наук, доцент,**доцент кафедри психології**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**ORCID: 0000-0002-3310-9315*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT CONFLICT BEHAVIOR

Стаття присвячена науковому аналізу проблеми конфліктної поведінки особистості з особливим акцентом на підлітковому періоді розвитку. У сучасному суспільстві спостерігається чітка тенденція до посилення соціальної напруженості та виникнення різноманітних конфліктних ситуацій у різних сферах людської діяльності, що зумовлює актуальність даного дослідження. У підлітковому віці проблема конфліктності набуває особливого значення, оскільки цей етап характеризується інтенсивним розвитком особистості, фізіологічними змінами та психологічним переходом від дитинства до дорослості, що часто супроводжується віковими кризами та внутрішніми суперечностями. У дослідженні підкреслюється, що конфлікт може виконувати як конструктивну, так і деструктивну функції: він може виступати джерелом розвитку особистості та вдосконалення соціальних навичок або ж призводити до дезорганізації.

Емпірична частина дослідження була проведена на базі Ужгородського ліцею «Лідер» за участю 43 учнів 8–9 класів. На діагностичному етапі було використано методики Д. Джонсона та Ф. Джонсона, а також тест К. Томаса для визначення домінуючих стратегій розв'язання конфліктних ситуацій. Згідно з отриманими результатами було встановлено, що більшість учнів (42–44% вибірки) віддають перевагу стратегії «Співробітництво». Дослідження виявило, що підлітки у цій вибірці рідко схильні до повного уникнення конфліктів або пасивного пристосування, оскільки вони надають пріоритет збереженню позитивних стосунків із однолітками паралельно з досягненням власних цілей. Другим за частотою вибору став «Компроміс» (26–28%). Результати свідчать про те, що сучасні підлітки загалом схильні до конструктивних дій, намагаючись знайти альтернативні рішення, які враховують інтереси всіх сторін, що конфліктують. У статті зроблено висновок, що конфлікт слід розглядати не лише як негативне явище, а як простір можливостей для формування нових культурних зразків взаємодії, що допомагають долати суперечності та встановлювати стабільні норми соціального співіснування. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами та педагогами для розробки програм розвитку конфліктологічної компетентності молоді.

**Ключові слова:** конфлікт, конфліктна поведінка, особистість, підлітковий вік, стратегії розв'язання конфліктів, співробітництво, компроміс, міжособистісна взаємодія, конструктивні функції конфлікту.

The article is devoted to the scientific analysis of the problem of conflict behavior of the individual, specifically focusing on the adolescent period. In modern society, there is a clear trend towards increased tension and the emergence of various conflict situations in various spheres of human activity. In adolescence, the problem of conflict becomes particularly important, as this stage is characterized by intense personality development and the transition from childhood to adulthood, often accompanied by crises. The study emphasizes that conflict can perform both constructive and destructive functions, acting as a source of personality development or leading to interpersonal disruption.

The empirical part of the study was conducted on the basis of the Uzhhorod Lyceum "Leader", involving 43 students of grades 8–9. The diagnostic stage used methods by D. Johnson and F. Johnson, as well as K. Thomas, to determine strategies for resolving conflict situations. According to the results, it was found that the majority of students (42–44%) prefer the "Cooperation" strategy. The study revealed that adolescents in this sample rarely tend to avoid conflicts or yield, as they prioritize maintaining positive relationships while achieving their goals. Compromise was the second most frequent choice (26–28%). The results indicate that adolescents are generally inclined towards constructive actions, trying to find alternative solutions that take into account the interests of all conflicting parties. The article concludes that conflict should be viewed as a space of opportunities for forming new cultural patterns of interaction that help overcome contradictions and establish norms of social coexistence.

**Key words:** conflict, conflict behavior, personality, adolescence, conflict resolution strategies, cooperation, compromise, interpersonal interaction, constructive functions of conflict.

**Постановка проблеми.** У зв'язку із реаліями сучасного суспільства дедалі більше уваги привертає проблема дослідження конфліктної поведінки особистості. Відмічається тенденція посилення напруженості та виникнення різноманітних конфліктних ситуацій у різних сферах людської діяльності. Таким чином, важлива роль у сучасному суспільстві відводиться проблемі конфліктності. Конфлікти можуть

бути як деструктивними, так і бути джерелом розвитку особистості у міжособистісній взаємодії.

У підлітковому віці проблема конфліктності набуває особливого значення. Адже даний віковий етап характеризується інтенсивним розвитком особистості, переходом від дитинства до дорослості, який супроводжується кризами. Помітні прояви внутрішніх суперечностей розвитку та напруженості



міжособистісної взаємодії. У вирішенні конфліктів у підлітків часто помітні деструктивні тенденції. Конструктивне чи деструктивне вирішення конфлікту залежить від того, яку стратегію чи стиль поведінки в конфлікті обирають для себе сторони конфлікту

Можемо зазначити, що актуальним є визначення факторів, що сприяють засвоєнню конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій підлітками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання конфліктності розглядалося у працях таких вчених, як К. Томас, Р. Кілмен, М. Корнев, О. Чала та інших. Дослідники вивчають конфліктність як інтегровану якість особистості, що залежить від темпераменту, соціального досвіду та емоційного стану.

**Мета статті.** Визначення факторів та емпіричне дослідження стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях для виявлення тенденцій до конструктивного чи деструктивного розв'язання протиріч.

**Виклад основного матеріалу.** Конфліктність у психології прийнято розуміти або як суто особистісну властивість, або як зовнішньо-внутрішнє утворення, характерне для процесу спілкування й взаємодії між людьми.

Окрема частина досліджень виявляє чинники конфліктності, при цьому, як правило, йдеться про загострення проявів конфліктності у міжособистісних взаєминах. Поряд з тим, що сама людина впливає на рівень конфліктності соціальної групи, зовнішні впливи на особистість (з боку батьків, менеджера, лідера тощо) спроможні провокувати її конфліктні прояви. Дослідники встановили низку властивостей особистості різного рівня (темпераменту, досвіду, спрямованості тощо), що корелюють із її схильністю до конфліктів [2].

Конфліктність можна визначити інтегрованою якістю особистості, що є сукупністю компонентів і виявляється в потребі пошуку конфліктних ситуацій, яка характеризує особистість, з одного боку, нездатною прийняти точку зору опонента і знайти конструктивне рішення для запобігання переростання конфліктної ситуації в інцидент (деструктивна функція конфліктності), а з іншого – прояв конфліктності сприяє актуалізації соціальної сміливості, комунікативних та організаторських схильностей суб'єктів спільної діяльності (конструктивна функція конфліктності). Отже, конфліктність особистості може виконувати як конструктивну, так і деструктивну функції [1].

Залежно від орієнтації особистості на досягнення своїх власних цілей або на цілі партнера, К. Томас, Р. Кілмен, Дж. Мутон та Р. Блейк визначають п'ять стилів поведінки, можливих у конфліктній ситуації: конкуренція, пристосування, уникнення, співробітництво, компроміс. Стиль поведінки у конфлікті має вирішальне значення для подальшого розвитку та завершення конфлікту. Дослідники вважають, що ретельно підібраний стиль поведінки у конфлікті, а також врахування стилю поведінки інших людей,

є передумовою для конструктивного вирішення будь-якого конфлікту [5].

На думку О. Чалої, конфліктна особистість характеризується значною конфліктогенністю, що має глибоко внутрішню детермінацію, яка негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини та її міжособистісну взаємодію. Конфліктність визначається як перманентна риса особистості, яка акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом. При цьому, як відзначає О. Чала, конфліктність особистості формується внаслідок комплексної дії різних детермінант – особистісних (темперамент, рівень агресивності, рівень домагань, актуальний емоційний стан, акцентуація характеру і т.д.), соціально-психологічних (соціальні установки, цінності, ставлення до опонента, спрямованість у взаємодії «на себе» тощо), а також соціальних факторів, зокрема умов життя і діяльності, соціального оточення, загального культурного рівня [6].

Особистісним фактором виникнення конфліктів є рівень конфліктності особистості. Коли цей рівень високий, говорять про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних взаємин. Узагальнюючи дослідження психологів, можна сказати, що до таких якостей можуть бути віднесені такі, як: неадекватна самооцінка своїх можливостей і здібностей, яка може бути як завищеною, так і заниженою. У тому й іншому разі вона може суперечити адекватній оцінці оточуючих – і ґрунт для виникнення конфлікту готовий; прагнення домінувати будь-що, де це можливо і неможливо; консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції; зайва принциповість і пряmlinійність у висловлюваннях і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особи, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що; певний набір емоційних якостей особистості. Конфліктологи виділяють декілька форм конфліктної поведінки, які проявляються залежно від індивідуального рівня конфліктності особистості: активно-конфліктна поведінка (виклик); пасивно-конфліктна поведінка (відповідь на виклик); конфліктно-компромісна поведінка; компромісна поведінка.

Ще однією причиною конфліктних форм поведінки може бути стійке прагнення до визнання та поваги оточуючих, прагнення посідати більш престижне і впливовіше місце в групі. Така людина вважає себе головною у всьому, зазвичай не рахується з іншими. М. Н. Корнев поділяє конфлікти на «реалістичні» і «нереалістичні». Перші вказують на існування проблемної ситуації, яка вимагає ефективного вирішення, а також яка вимагає від людини ефективних пошуків та шляхів її вирішення. «Нереалістичні» конфлікти зумовлені впливом внутрішнього особистісного стану людини, який переноситься на міжособистісні стосунки. Це своєрідна проекція на іншу людину особистісних небажаних якостей [3].

Ряд психологів стверджує, що конфлікт є позитивним явищем, тому що він:

- допомагає виявити проблему й різні точки зору на неї, знайти різні підходи до усунення проблем;
- сприяє підвищенню ефективності діяльності;

– іноді може згуртувати колектив проти зовнішнього тиску.

Прихильники іншої точки зору стверджують, що конфлікт є негативним явищем, тому що він:

– веде до погіршення соціально-психологічного клімату в колективі;

– підвищує нервовість людей, призводить до стресів;

– відволікає увагу багатьох людей від виконання безпосередніх службових обов'язків.

Праві й ті й інші, тому що конфлікт – це надзвичайно складне й суперечливе соціально-психологічне явище, до глибинних причин виникнення й розвитку якого вчені ще тільки приступають. При всіх плюсах і мінусах конфліктів вони є неминучими і, більше того, – найчастіше необхідними. Іноді конфлікт є єдино вірним способом розв'язання складної проблеми. Кожна людина у своєму житті неодноразово зіштовхується з таким соціальним феноменом, яким є конфлікт.

Отже, конфлікт ми можемо розглядати як процес крайнього загострення суперечностей та боротьби двох чи більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується негативними емоціями. Це відкрите або приховане протистояння цих сторін внаслідок відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через протилежність інтересів і соціальних установок людей, вони потребують обов'язкового розв'язання, оскільки без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу.

Викладені вище визначення не суперечать, а доповнюють одне одне, розкриваючи різні сторони, рівні й умови функціонування конфліктів [4].

Проблема конфліктності емпірично досліджувалась на базі Ужгородського ліцею «Лідер». У дослідженні взяли участь учні 8–9 класів. Загальна кількість осіб у вибірці становить 43 учні.

Відповідно до мети дослідження та врахувавши особливості даної вибірки підібрано методики спрямовані на діагностику креативності та конфліктності особистості:

За методикою діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д.Джонсон і Ф.Джонсон) виявлено, що уникнення при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражене в учнів загальною кількістю у сім осіб. Це складає 16% від загальної кількості досліджуваних.

Примус при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражений в учнів загальною кількістю у шість осіб. Це складає 14% від загальної кількості досліджуваних.

Поступливість при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражена в учнів загальною кількістю у сім осіб. Це складає 16% від загальної кількості досліджуваних.

Компромід при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражений в учнів загальною кількістю в одинадцять осіб. Це складає 26% від загальної кількості досліджуваних.

Співробітництво при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражене в учнів загальною кількістю у вісімнадцять осіб. Це складає 42% від загальної кількості досліджуваних.

Узагальнено кількісні результати досліджуваних за даною методикою та розміщено у додатку Е.

Учні даної вибірки рідко схильні уникати конфліктних ситуацій або поступатись, так як для них не характерно відмовлятися від власних цілей. Але при тому вони не вдаються до примусу, їх турбують також потреби інших людей.

Узагальнені результати діагностики за даною методикою у % наочно представлено на рисунку 1.

За методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К.Томас) виявлено, що уникнення при



Рис. 1. Узагальнені результати за методикою діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д. Джонсон і Ф.Джонсон) у %

розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражено в учнів загальною кількістю у сім осіб. Це складає 16% від загальної кількості досліджуваних.

Суперництво (конкуренція) при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражено в учнів загальною кількістю у п'ять осіб. Це складає 12% від загальної кількості досліджуваних.

Пристосування при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражено в учнів загальною кількістю у сім осіб. Це складає 16% від загальної кількості досліджуваних.

Компроміс при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражений в учнів загальною кількістю у дванадцять осіб. Це складає 28% від загальної кількості досліджуваних.

Співпраця при розв'язанні конфліктної ситуації на високому рівні виражена в учнів загальною кількістю у дев'ятнадцять осіб. Це складає 44% від загальної кількості досліджуваних.

Рідко досліджувані у конфліктні намагаються задовольняти власні інтереси за рахунок інших. Також для них не властиво відмовлятися від власних інтересів або жертвувати ними. У певних ситуаціях вони можуть погодитись на компромісні рішення.

Узагальнені результати діагностики за даною методикою у % наочно представлено на рисунку 2.



Рис. 2. Узагальнені результати за методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К.Томас) у %

**Висновки.** Конфлікт є процесом крайнього загострення суперечностей, але водночас він є необхідним інструментом розвитку соціальної системи. Досліджувані підлітки демонструють налаштованість на конструктивні дії та пошук альтернативних рішень. Перспективи подальших розвідок полягають у вивченні впливу креативності на вибір конструктивних стратегій у конфліктах.

Отже, конфлікт ми можемо розглядати як процес крайнього загострення суперечностей та боротьби двох чи більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується негативними емоціями. Це відкрите або приховане протистояння цих сторін внаслідок відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через протилежність інтересів і соціальних установок людей, вони потребують обов'язкового розв'язання, оскільки без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу.

За методикою діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д.Джонсон і Ф.Джонсон)

ми з'ясували, що найбільш виражений у більшості учнів спосіб вирішення конфліктних ситуацій, який спрямований на співробітництво. Рідко досліджувані при розв'язанні конфліктної ситуації обирають уникнення, примус чи поступливість. Дані результати діагностики дозволяють зробити висновки, що досліджувані, вирішуючи конфліктну ситуацію, намагаються знайти таке рішення, яке максимально задовольнить усіх учасників конфлікту. На перше місце при вирішенні проблеми вони ставлять позитивні взаємини, тому не проявляють деструктивних дій у конфліктах. Для них у пріоритеті є конструктивні способи подолання проблем

За методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К.Томас) ми зясували, що найбільш виражений у більшості учнів спосіб вирішення конфліктних ситуацій, який спрямований на співпрацю. Рідше досліджувані при розв'язанні конфліктної ситуації обирають уникнення, суперництво чи пристосування. Дані результати діагностики дозволяють зробити висновки, що учні, при вирішенні конфліктної ситуації налаштовані на конструктивні дії. Вони намагаються знайти різні альтернативні рішення щоб максимально врахувати інтереси конфліктую-

чих сторін. Для них є важливі як власні інтереси, так і наявна повага до точки хору партнера.

Конфлікти виникають за будь-яких життєвих обставин і супроводжують нас протягом життя. Конфлікти відіграють суттєву роль у суспільному житті. Вони є важливим джерелом розвитку як окремої особистості, посідаючи одне з визначальних місць серед типів міжособистісної взаємодії, так і соціальної

системи в цілому. Конфлікт може мати як негативне значення, деструктивно впливати на взаємини, так і позитивне значення. Конфлікт необхідно розглядати як простір можливостей для формування нових культурних зразків взаємодії між сторонами, що конфліктують, які допомагають усвідомити неприйнятності протиріччя та виробити норми, які дають змогу «приземлити» стихію конфлікту.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бігунов Д. О. Багатоаспектність психологічного поняття «конфліктність особистості». Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 4. С. 129–132.
2. Дуткевич Т. В. Психологічний зміст поняття конфліктності. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 192–200.
3. Корнев М. Н. Конфлікт як засіб регуляції міжособистісних відносин. Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі. Ч. 2. Чернівці, 1993. С. 158–159.
4. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган та ін. К.: ДЕТУТ, 2008.
5. Резнікова О. А., Солodka О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 168–172.
6. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктної особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2009. № 26. С. 400.

Дата першого надходження статті до видання: 15.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Каткова Є. С.***здобувачка вищої освіти**кафедри загальної та соціальної психології**Донецького національного університету імені Василя Стуса**ORCID: 0009-0003-2581-3550***Оверчук В. А.***доктор економічних наук, професор,**професор кафедри кризової та клінічної психології**Донецького національного університету імені Василя Стуса**ORCID: 0000-0002-7744-9346*

## ЯКІСТЬ СНУ ТА СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ПАМ'ЯТІ У СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### SLEEP QUALITY AND SUBJECTIVE MEMORY APPRAISAL IN THE STRUCTURE OF UNIVERSITY STUDENTS' QUALITY OF LIFE

У статті подано теоретичний і емпіричний аналіз якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті у структурі якості життя студентської молоді. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах тривалого соціального напруження, високого навчального навантаження та нестабільного повсякденного ритму саме сон і метакогнітивна самооцінка когнітивних можливостей можуть бути пов'язані з фізичним і психологічним благополуччям студентів. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв'язки між якістю сну, суб'єктивною оцінкою пам'яті та доменами якості життя, а також з'ясувати, чи зберігають ці показники самостійний статистичний внесок після контролю резильєнтності. У дослідженні взяли участь 151 здобувач вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса; середній вік учасників становив 21,5 року. Використано Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI), Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ), WHOQOL-BREF і CD-RISC-10. Статистичну обробку здійснено за допомогою описових статистик, коефіцієнта альфа Кронбаха, критерію Шапіро–Вілкі, кореляційного аналізу Пірсона, ієрархічного та множинного регресійного аналізу. Встановлено, що гірша якість сну пов'язана зі зниженням усіх доменів якості життя, а найтісніші зв'язки спостерігаються з фізичним і психологічним здоров'ям. Позитивніша суб'єктивна оцінка можливостей пам'яті асоційована з кращими показниками фізичного та психологічного благополуччя, тоді як підшкала стратегій не виявила істотних зв'язків із доменами WHOQOL-BREF. Після контролю віку та резильєнтності саме якість сну зберігала найвагоміший статистичний внесок у показники фізичного й психологічного здоров'я, а підшкала «оцінка можливостей пам'яті» залишалася самостійним позитивним предиктором. Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні програм психологічного супроводу студентів, що поєднують психоосвіту щодо сну, розвиток навичок самоспостереження та підтримку довіри до власних когнітивних можливостей.

**Ключові слова:** якість сну, суб'єктивна оцінка пам'яті, метакогнітивна самооцінка, якість життя, психологічне здоров'я, студентська молодь.

The article presents a theoretical and empirical analysis of sleep quality and subjective memory appraisal within the structure of university students' quality of life. The topic is relevant because under conditions of prolonged social strain, high academic demands, and unstable daily routines, sleep and metacognitive self-appraisal of cognitive abilities may be associated with students' physical and psychological well-being. The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically test the relationships between sleep quality, subjective memory appraisal, and quality-of-life domains, as well as to determine whether these indicators retain an independent statistical contribution after controlling for resilience. The sample included 151 higher education students of Vasyl' Stus Donetsk National University; the mean age was 21.5 years. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ), the WHOQOL-BREF, and the CD-RISC-10 were used. Data were analysed by means of descriptive statistics, Cronbach's alpha, the Shapiro–Wilk test, Pearson correlation analysis, hierarchical regression, and multiple regression. Poorer sleep quality was associated with lower scores across all quality-of-life domains, with the strongest links observed for physical and psychological health. More positive perceived memory ability was related to better physical and psychological well-being, whereas the MMQ Strategies subscale showed no substantial associations with the WHOQOL-BREF domains. After controlling for age and resilience, sleep quality retained the largest statistical contribution to physical and psychological health, while the MMQ Ability subscale remained an independent positive predictor. The practical value of the findings lies in supporting student assistance programmes that combine sleep-related psychoeducation, self-monitoring skills, and the strengthening of confidence in one's own cognitive abilities.

**Key words:** sleep quality, subjective memory appraisal, metacognitive self-appraisal, quality of life, psychological health, university students.



**Постановка проблеми.** У сучасних умовах тривалого соціального напруження, інформаційного перевантаження та хронічної невизначеності проблема якості життя студентської молоді набуває особливої ваги. Для повсякденного функціонування студентів особливого значення набувають не лише особистісні ресурси, а й психофізіологічні та метакогнітивні чинники, пов'язані зі сном, саморегуляцією та довірою до власних когнітивних можливостей.

Сон є однією з базових умов відновлення ресурсів організму, емоційної стабільності та підтримання повсякденної працездатності. Піттсбурзький індекс якості сну дає змогу розглядати його як багатовимірний феномен, що охоплює суб'єктивну якість, латентність засинання, тривалість, ефективність, порушення та денну дисфункцію [1, с. 193–213]. У вибірках студентів гірша якість сну пов'язана з нижчими показниками різних доменів якості життя, насамперед фізичного та психологічного благополуччя [5, с. 348–356].

Не менш важливою є суб'єктивна оцінка пам'яті. У цій роботі її розглянуто не як прямий показник фактичної когнітивної продуктивності, а як метакогнітивну характеристику – уявлення студента про власне функціонування пам'яті. Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ) дає змогу диференціювати задоволеність пам'яттю, оцінку її можливостей та частоту використання мнемічних стратегій [7, с. P19–P27]. Водночас сучасні огляди підкреслюють, що багатовимірні опитувальники метапам'яті, шкали скарг на пам'ять і шкали самоефективності не є взаємозамінними, тому показники MMQ потребують обережної інтерпретації [4, с. 924–942].

У межах підходу ВООЗ якість життя розглядають як багатовимірний конструкт, що інтегрує фізичне самопочуття, психологічний комфорт, соціальні взаємини та оцінку середовища [6, с. 299–310]. Для студентської молоді це особливо важливо, оскільки навіть помірне зниження окремих доменів якості життя може позначатися на щоденному самопочутті, навчальній залученості та відчутті життєвої ефективності.

Отже, наявні теоретичні підстави дають змогу припустити, що якість сну та суб'єктивна оцінка пам'яті можуть бути пов'язані з різними аспектами студентського благополуччя. Водночас питання про те, чи зберігають ці показники самостійне значення після контролю особистісно-ресурсних змінних, залишається недостатньо висвітленим.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті у структурі якості життя студентської молоді. Завдання дослідження полягали в тому, щоб: 1) охарактеризувати показники сну, суб'єктивної оцінки пам'яті та якості життя у вибірці; 2) проаналізувати зв'язки між показниками PSQI, підшкалами MMQ і доменами WHOQOL-BREF; 3) перевірити, чи зберігають якість сну та суб'єктивна оцінка можливостей пам'яті самостійний статистичний внесок у фізичне та психологічне здоров'я після контролю резильєнтності.

**Методи дослідження.** Емпіричну вибірку склали 151 здобувач вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Дослідження мало поперечний дизайн і проводилося в один етап у жовтні 2025 року шляхом онлайн-опитування. Середній вік учасників становив 21,5 року. Учасників інформували про добровільність участі, конфіденційність відповідей та можливість припинити участь на будь-якому етапі.

Для оцінки якості сну використано Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI) [1, с. 193–213], для оцінки суб'єктивного ставлення до пам'яті – Багатофакторний опитувальник пам'яті (MMQ) [7, с. P19–P27], для оцінки якості життя – WHOQOL-BREF [6, с. 299–310]. Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) застосовано як контрольну особистісну змінну, оскільки резильєнтність розглядають як відносно стійкий ресурс адаптації, пов'язаний із психологічним благополуччям і здатністю долати стрес [3, с. 76–82; 2, с. 1019–1028]. Вік було включено як демографічну контрольну змінну, щоб мінімізувати можливий вплив відмінностей, пов'язаних із етапом навчання та досвідом саморегуляції.

Оскільки MMQ первинно було розроблено для старших дорослих [7, с. P19–P27], у цій статті його використано як інструмент суб'єктивної оцінки пам'яті; результати інтерпретуються обережно і не ототожнюються з прямим виміром об'єктивної пам'яттєвої продуктивності або загальної когнітивної самоефективності.

Внутрішню узгодженість шкал перевіряли за коефіцієнтом альфа Кронбаха. У межах цієї вибірки інструментарій продемонстрував достатню або високу надійність: MMQ – підшкала «задоволеність пам'яттю»  $\alpha = 0,919$ ; підшкала «оцінка можливостей пам'яті»  $\alpha = 0,873$ ; підшкала «стратегії»  $\alpha = 0,893$ ; WHOQOL-BREF: фізичне здоров'я  $\alpha = 0,814$ , психологічне здоров'я  $\alpha = 0,865$ , соціальні взаємини  $\alpha = 0,730$ , середовище  $\alpha = 0,816$ ; CD-RISC-10  $\alpha = 0,858$ .

Статистична обробка включала описові статистики, критерій Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз Пірсона, ієрархічний регресійний аналіз та множинну лінійну регресію. У фінальних моделях також перевірено мультиколінеарність і незалежність залишків; значення VIF перебували в межах 1,03–1,38, показник Durbin–Watson становив 2,06, що свідчить про коректність застосованих моделей.

**Результати дослідження.** Описова статистика показала, що у студентській вибірці поєднувалися помірно позитивні оцінки якості життя з помітними труднощами зі сном. Середній глобальний бал PSQI становив 8,28, тобто перевищував умовний поріг проблемної якості сну. Найвищим середнім показником серед підшкал MMQ була «оцінка можливостей пам'яті», що свідчить про помірно позитивну оцінку власних когнітивних можливостей, тоді як частота застосування мнемічних стратегій була нижчою. Домен психологічного здоров'я виявився дещо ниж-

Таблиця 1

**Описові статистики показників якості сну, суб'єктивної оцінки пам'яті та якості життя**

Показник	M	SD	Мін.	Макс.
Якість сну (PSQI)	8,28	3,71	1,00	20,00
MMQ: задоволеність пам'яттю	42,29	11,05	10,00	64,00
MMQ: оцінка можливостей пам'яті	49,44	11,75	17,00	80,00
MMQ: стратегії	31,20	10,98	6,00	60,00
Фізичне здоров'я	66,53	16,74	14,29	100,00
Психологічне здоров'я	60,62	19,61	4,17	100,00
Соціальні взаємини	64,24	20,47	8,33	100,00
Середовище	64,28	16,11	12,50	100,00

*Примітка.* Вищі бали за PSQI відображають гіршу якість сну.

чим за фізичний, що може відображати більшу вразливість емоційно-регуляторної сфери студентства.

Кореляційний аналіз засвідчив, що якість сну пов'язана з усіма доменами якості життя та має найбільш виражені негативні зв'язки з фізичним і психологічним здоров'ям. Погіршення сну супроводжувалося нижчими оцінками самопочуття не лише в індивідуально-психологічному, а й у соціально-середовищному вимірі.

Підшкали MMQ «задоволеність пам'яттю» та «оцінка можливостей пам'яті» виявили стійкі позитивні зв'язки з доменами WHOQOL-BREF. Найвищі коефіцієнти спостерігалися саме для підшкали «оцінка можливостей пам'яті», що дає підстави розглядати її як важливий індикатор метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей. Натомість підшкала «стратегії» практично не була пов'язана з благополуччям, отже сама по собі частота використання мнемічних прийомів не виступала провідним ресурсом якості життя.

Додатковий аналіз показав, що резильєнтність позитивно корелювала з підшкалою «оцінка можливостей пам'яті» ( $r = 0,436$ ;  $p < 0,001$ ) та підшкалою «задоволеність пам'яттю» ( $r = 0,335$ ;  $p < 0,001$ ), але не мала статистично значущого зв'язку з підшкалою «стратегії» ( $r = 0,118$ ;  $p > 0,05$ ). Це узгоджується з припущенням, що для благополуччя важливішою є не компенсаторна поведінка як така, а позитивніша оцінка власної когнітивної спроможності.

Ієрархічний регресійний аналіз показав, що базова модель, у якій психологічне здоров'я пояснювалося лише рівнем резильєнтності, охоплювала 27,6% дисперсії. Додавання показників суб'єктивної пам'яті збільшувало пояснену частку дисперсії до 40,0% ( $\Delta R^2 = 0,124$ ;  $p < 0,001$ ). Цей приріст забезпе-

чувала насамперед підшкала «оцінка можливостей пам'яті», тоді як підшкала «стратегії» не демонструвала самостійної пояснювальної ваги.

У багатofакторних моделях, де одночасно враховувалися вік, резильєнтність, якість сну та підшкала «оцінка можливостей пам'яті», саме якість сну зберігала найвагомійший статистичний внесок і в психологічне, і у фізичне здоров'я. Водночас підшкала «оцінка можливостей пам'яті» мала самостійний позитивний внесок в обидва домени. Резильєнтність залишалася статистично значущою лише для психологічного здоров'я.

Обговорення. Отримані результати дають підстави розглядати якість життя студентської молоді як багатовимірну систему, у якій поєднуються психофізіологічні умови функціонування та суб'єктивні уявлення про власні когнітивні ресурси. Виявлений у нашому дослідженні системний зв'язок гіршої якості сну з нижчими показниками фізичного, психологічного, соціального та середовищного благополуччя узгоджується з даними, отриманими на вибірках здобувачів вищої освіти [5, с. 348–356].

Водночас роль підшкали MMQ «оцінка можливостей пам'яті» потребує обережної інтерпретації. Отримані результати дають підстави говорити про її зв'язок із метакогнітивною самооцінкою когнітивних можливостей, проте не про прямий вимір об'єктивної пам'яттєвої продуктивності чи тотожність поняттю когнітивної самоефективності. Такий висновок узгоджується з підходом, за яким самооцінка пам'яті, скарги на пам'ять і самоефективність потребують розмежування [4, с. 924–942].

Підхід WHOQOL-BREF дає змогу розглядати благополуччя не лише як відсутність вираженого

Таблиця 2

**Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками сну, MMQ та доменами якості життя**

Показник	Фізичне здоров'я	Психологічне здоров'я	Соціальні взаємини	Середовище
Якість сну (PSQI)	-0,651***	-0,584***	-0,395***	-0,435***
MMQ: задоволеність пам'яттю	0,515***	0,526***	0,239**	0,323***
MMQ: оцінка можливостей пам'яті	0,562***	0,545***	0,313***	0,410***
MMQ: стратегії	0,014	0,004	0,053	-0,016

*Примітка.* \*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ . Вищі бали за PSQI відображають гіршу якість сну.

дистресу, а як ширшу структуру повсякденного функціонування, що поєднує фізичні, психологічні, соціальні та середовищні компоненти [6, с. 299–310]. У цьому контексті наші результати підтримують думку, що сон є важливим чинником повсякденного самопочуття студентів.

Практичні імплікації. Для практики закладів вищої освіти це означає, що первинний скринінг благополуччя студентів доцільно доповнювати короткими показниками якості сну та суб'єктивної оцінки пам'яті. Такі індикатори можуть бути корисними для раннього виявлення студентів групи ризику ще до появи вираженого дистресу або помітної академічної дезадаптації.

Отримані результати також підтримують доцільність психоосвітніх програм, спрямованих на гігієну сну, самоспостереження за режимом відпочинку та зміцнення довіри до власних когнітивних можливостей. Такий підхід є особливо важливим для студентів, які не демонструють клінічно виражених порушень, проте стабільно оцінюють власні когнітивні ресурси як недостатні.

Особливої уваги потребує те, що погіршення сну у студентської молоді має не лише індивідуальний, а й освітньо-організаційний вимір. Нерівномірне навчальне навантаження, поєднання навчання з роботою, зміни повсякденного режиму та висока інтенсивність інформаційних потоків створюють умови, за яких сон стає вразливою частиною саморегуляції. Тому інтерпретація отриманих результатів має враховувати не тільки індивідуальні ресурси студента, а й особливості освітнього середовища, у якому він навчається.

У практичному плані це означає, що профілактичні заходи мають бути спрямовані не лише на окремого студента, а й на організацію університетського простору загалом. Корисними можуть бути короткі просвітницькі модулі щодо режиму сну, рекомендації з планування навантаження, доступні консультативні формати та інформування студентів про зв'язок між якістю сну, суб'єктивним когнітивним самопочуттям і повсякденною продуктивністю. Такий комплексний підхід відповідає профілактичній логіці психологічного супроводу в закладі вищої освіти.

Обмеження дослідження. Результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження. Вибірка була сформована в межах одного закладу вищої освіти; дослідження мало поперечний дизайн; усі показники отримано за самоописовими методами. Тому виявлені зв'язки не дають підстав для каузальних висновків і потребують подальшої перевірки на інших студентських вибірках.

Перспективи подальших наукових пошуків. Перспективними є подальші дослідження, у яких буде поєднано самоописові показники з більш об'єктивними індикаторами функціонування студентів, зокрема даними про режим сну, рівень навчальної залученості та особливості повсякденної саморегуляції. Це дало б змогу точніше оцінити, якою мірою суб'єктивна оцінка пам'яті відображає власне метакогнітивну самооцінку, а якою – загальний фон психологічного самопочуття.

Окремого вивчення потребує й питання про можливі посередницькі та модераційні механізми. Зокрема, надалі доцільно перевірити, чи опосередковує метакогнітивна самооцінка когнітивних можливостей зв'язок між якістю сну та показниками благополуччя, а також чи послаблює резильєнтність негативний вплив поганої якості сну на фізичне і психологічне здоров'я студентів.

**Висновки.** Отримані результати засвідчили, що у студентській вибірці поєднуються помірно позитивні показники якості життя з проблемною якістю сну: середній бал PSQI перевищував умовний поріг, що вказує на поширені труднощі зі сном. Водночас якість сну виявилася системно пов'язаною з усіма доменами WHOQOL-BREF, причому найтісніші негативні зв'язки спостерігалися з показниками фізичного та психологічного здоров'я. Суб'єктивна оцінка пам'яті також продемонструвала значущий зв'язок із благополуччям: особливо це стосується підшкали «оцінка можливостей пам'яті», яка мала стійкі позитивні асоціації з основними доменами якості життя, тоді як підшкала «стратегії» практично не була пов'язана з цими показниками. Додавання показників суб'єктивної пам'яті до моделі психологічного здоров'я суттєво збільшувало частку поясненої дисперсії, що свідчить про самостійне значення метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей у структурі студентського благополуччя. У багатфакторному аналізі після контролю віку та резильєнтності саме якість сну зберігала найвагоміший статистичний внесок у показники психологічного і фізичного здоров'я, тоді як підшкала «оцінка можливостей пам'яті» залишалася самостійним позитивним предиктором обох доменів. Отже, результати дослідження підтверджують доцільність розгляду якості сну та метакогнітивної самооцінки когнітивних можливостей як важливих складників якості життя студентської молоді. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з перевіркою виявлених зв'язків на ширших вибірках, із залученням лонгitudних дизайнів, а також із включенням додаткових показників академічного та психофізіологічного функціонування.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Buysse D. J., Reynolds C. F., Monk T. H., Berman S. R., Kupfer D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1989. Vol. 28, no. 2. P. 193–213. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
2. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, no. 6. P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271.
3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
4. Gopi Y., Madan C. R. Subjective memory measures: metamemory questionnaires currently in use. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 2024. Vol. 77, no. 5. P. 924–942. DOI: 10.1177/17470218231183855.
5. Marques D. R., Meia-Via A. M. S., da Silva C. F., Gomes A. A. Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. *Sleep Health*. 2017. Vol. 3, no. 5. P. 348–356. DOI: 10.1016/j.sleh.2017.07.004.
6. Skevington S. M., Lofly M., O'Connell K. A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*. 2004. Vol. 13, no. 2. P. 299–310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
7. Troyer A. K., Rich J. B. Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2002. Vol. 57, no. 1. P. P19–P27. DOI: 10.1093/geronb/57.1.P19.

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

УДК 159.922.2:159.942.072

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.22>**Маєр Ю. В.***доктор філософії з психології,  
доцент кафедри українознавства та суспільних наук  
Миколаївського національного аграрного університету  
ORCID: 0000-0002-9472-643X***Солонець О. С.***здобувачка вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія»  
Державного університету економіки та технологій  
ORCID: 0009-0001-0898-3836*

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

### EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY IN MODERN ADOLESCENTS

Проблема емоційного інтелекту як важливого психологічного чинника, що впливає на рівень тривожності підлітків, набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, зростання навчального навантаження та інтенсивного впливу цифрового середовища. Підлітковий вік характеризується активним формуванням самосвідомості, системи цінностей, соціальних навичок та емоційної сфери, що зумовлює підвищену чутливість до стресових ситуацій і тривожних переживань. Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту й особливостей його взаємозв'язку із проявами ситуативної та особистісної тривожності у підлітків. У дослідженні взяли участь 65 підлітків віком 14–17 років. Використано психодіагностичні методики для оцінки емоційного інтелекту та рівня тривожності, а також методи описової статистики та кореляційного аналізу. Отримані результати засвідчили нерівномірність розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту: відносно високими є показники емоційної обізнаності та емпатії, що сприяє усвідомленню власних емоцій і розумінню емоцій інших людей. Водночас навички управління емоціями та самомотивації залишаються недостатньо сформованими, що підвищує вразливість до тривожних станів. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі обернені зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та тривожністю, що свідчить про його роль як важливого внутрішнього ресурсу психологічної адаптації. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розробки психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення емоційної обізнаності та формування ефективних стратегій соціальної взаємодії у підлітків.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, тривожність, підлітки, емоційна регуляція, психологічна адаптація, стрес, соціальні навички.

The issue of emotional intelligence as an important psychological factor influencing the level of anxiety in adolescents is becoming increasingly relevant in the context of social instability, wartime conditions, increased academic workload, and the intensive impact of the digital environment. Adolescence is characterized by the active formation of self-awareness, value systems, social skills, and the emotional sphere, which leads to heightened sensitivity to stressful situations and anxiety experiences. The aim of the study was to provide a theoretical justification and conduct an empirical investigation of the level of emotional intelligence development and the features of its relationship with situational and trait anxiety in adolescents. The study involved 65 adolescents aged 14–17 years. Psychodiagnostic methods were used to assess emotional intelligence and anxiety levels, along with descriptive statistics and correlation analysis. The results revealed an uneven development of the structural components of emotional intelligence: relatively high levels of emotional awareness and empathy were identified, facilitating the understanding of one's own emotions and those of others. At the same time, emotional regulation and self-motivation skills were found to be insufficiently developed, increasing vulnerability to anxiety states. Correlation analysis showed statistically significant inverse relationships between emotional intelligence and anxiety, confirming its role as an important internal resource for psychological adaptation. The practical significance of the results lies in their potential application for developing psychoprophylactic and corrective-developmental programs aimed at enhancing emotional self-regulation, increasing emotional awareness, and fostering effective strategies of social interaction among adolescents.

**Key words:** emotional intelligence, anxiety, adolescents, emotional regulation, psychological adaptation, stress, social skills.

**Постановка проблеми.** Сучасні соціальні виклики – воєнні дії, економічна нестабільність, підвищене навчальне навантаження та вплив цифрового середовища – суттєво впливають на психое-

моційний стан підлітків. Цей період є особливо чутливим, адже активно формуються емоційна сфера, система цінностей і соціальні навички, що підвищує вразливість до тривожності. У цьому контексті емо-



ційний інтелект виступає психологічним ресурсом, який забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій, сприяє стресостійкості та зниженню емоційної напруги.

Хоча у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях достатньо висвітлено проблеми тривожності та розвитку емоційного інтелекту, їх взаємозв'язок за сучасних соціальних трансформацій, зокрема в Україні, досліджений недостатньо. Це обґрунтовує наукову та практичну актуальність вивчення емоційного інтелекту як чинника психологічної адаптації та формування ефективних програм профілактики і корекції тривожності у підлітків.

Проблема емоційного інтелекту та тривожності в підлітковому віці є однією із актуальних в сучасній психологічній науці, оскільки цей віковий період супроводжується інтенсивними емоційними, особистісними та соціальними змінами. В наукових підходах емоційний інтелект розглядається як багатоконпонентне утворення, яке охоплює здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей [1; 2; 8]. Дослідники підкреслюють, що він включає внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти, які забезпечують емоційну саморегуляцію, розвиток емпатії та ефективну соціальну взаємодію [4; 9].

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом становлення самосвідомості, ідентичності та соціальних навичок. За даними наукових досліджень, сформований емоційний інтелект сприяє психологічній адаптації, підвищує стресостійкість, позитивно впливає на самооцінку та знижує ризик дезадаптивної поведінки [1; 2; 6; 7; 11]. Водночас його недостатній розвиток може ускладнювати процеси емоційної регуляції та підвищувати вразливість до тривожних переживань.

Тривожність в сучасній психології визначається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти [12]. В підлітковому віці вона проявляється у формах ситуативної, особистісної, шкільної та міжособистісної тривожності, що пов'язано з навчальним навантаженням, соціальним оцінюванням, особливостями самооцінки та умовами сімейного середовища [3; 13]. Особливої актуальності проблема набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, що посилюють емоційну напругу підлітків [10].

Аналіз літератури свідчить, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником, який може знижувати рівень тривожності завдяки

розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань та конструктивного подолання стресу [1; 2; 9]. Водночас питання особливостей взаємозв'язку цих феноменів у сучасних підлітків потребує подальшого емпіричного вивчення.

**Виклад основного матеріалу.** Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення емоційного інтелекту як чинника тривожності сучасних підлітків, а також визначення взаємозв'язку між рівнем його розвитку та проявами тривожності.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та рівнем тривожності у підлітків. В дослідженні взяли участь 65 підлітків віком від 14 до 17 років. Дослідження проводилось на базі простору, дружнього до дітей, створеного громадською організацією «YES», у форматі анонімного онлайн-опитування з використанням Google Forms. Участь респондентів була добровільною, із дотриманням принципів конфіденційності та інформованої згоди. Для збору емпіричних даних було використано психодіагностичні методики. Рівень тривожності визначався за допомогою методики діагностики реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Для дослідження емоційного інтелекту застосовано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Обробка результатів здійснювалась за ключами відповідних методик із подальшим визначенням рівнів показників (низький, середній, високий). Для аналізу взаємозв'язку між досліджуваними змінними використовувалися методи описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу, що дозволило виявити особливості зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами ситуативної й особистісної тривожності у підлітків.

В межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня тривожності та особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітків, а також визначено основні тенденції взаємозв'язку між зазначеними психологічними показниками.

На першому етапі було проаналізовано показники ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані результати засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень тривожності як за ситуативним, так і за особистісним параметрами.

Аналіз даних показав, що середній рівень ситуативної тривожності був виявлений у 51,4% підлітків, високий – у 31,4%, низький – у 17,1%. Це свідчить

Таблиця 1

**Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності у підлітків**

Тип тривожності	Результати рівня тривожності підлітків		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Ситуативна тривожність	31,4%	51,4%	17,1%
Особистісна тривожність	28,6%	48,6%	22,8%

Таблиця 2

## Рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту у підлітків

Шкали емоційного інтелекту	Результати рівня емоційного інтелекту підлітків		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Емоційна обізнаність	34,3%	45,7%	20%
Управління своїми емоціями	11,4%	31,4%	57,1%
Самомотивація	17,1%	42,8%	40%
Емпатія	37,1%	40%	22,8%
Розпізнавання емоцій інших людей	20%	48,6%	31,4%

про те, що для більшості досліджуваних характерним є помірне емоційне напруження в стресогенних або значущих життєвих ситуаціях, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду. Водночас майже третина вибірки продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на підвищену емоційну реактивність, труднощі самоконтролю та високу чутливість до зовнішніх стресорів.

Щодо особистісної тривожності, середній рівень був зафіксований у 48,6% респондентів, високий – у 28,6%, низький – у 22,8%. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини підлітків відносно стійкої схильності до переживання тривоги, внутрішнього напруження, очікування несприятливого розвитку подій та невпевненості у власних можливостях.

Можемо говорити про те, що частина підлітків перебуває у зоні ризику щодо формування стійких тривожних патернів реагування, що може негативно позначатися на їхній навчальній діяльності, міжособистісному спілкуванні та загальному психологічному благополуччі.

Наступним етапом було дослідження структурних компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Результати дослідження показали, що найбільш сформованими компонентами емоційного інтелекту у вибірці є емоційна обізнаність та емпатія. Високий

і середній рівні емоційної обізнаності зафіксовано у 34,3% та 45,7% підлітків, емпатії – у 37,1% і 40% відповідно. Це свідчить про достатню здатність більшості респондентів усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції інших, що є важливою умовою соціальної адаптації та конструктивної взаємодії.

Водночас найменш розвиненим виявилось управління емоціями: 57,1% підлітків мають низький рівень, високий – лише 11,4%, що вказує на труднощі контролю афективних станів, імпульсивність і підвищену емоційну лабільність. Показники самомотивації переважно середні та низькі (42,8% і 40%), що свідчить про залежність від зовнішніх стимулів. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції корелює з підвищеними показниками ситуативної та особистісної тривожності.

Таким чином, у підлітків спостерігається нерівномірний розвиток емоційного інтелекту: висока емоційна обізнаність та емпатія поєднуються з низьким рівнем управління емоціями, що може бути ключовим чинником підвищення тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі обернені зв'язки між основними компонентами емоційного інтелекту та рівнем тривожності. Попередня перевірка розподілу змінних за критерієм Колмогорова–Смірнова засвідчила наближеність до нормального розподілу, що обґрунтовує використання коефіцієнта кореляції Пірсона для аналізу взаємозв'язків.

Таблиця 3

## Кореляційний аналіз взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та тривожністю підлітків

Компоненти емоційного інтелекту	Коефіцієнт кореляції	ситуативна тривожність	особистісна тривожність
емоційна обізнаність	Коефіцієнт кореляції	-0,203	-0,423*
	Значимість	0,241	0,011
управління своїми емоціями	Коефіцієнт кореляції	-0,394*	-0,649**
	Значимість	0,019	0,000
самомотивація	Коефіцієнт кореляції	-0,616**	-0,706**
	Значимість	0,000	0,000
емпатія	Коефіцієнт кореляції	-0,374*	-0,528**
	Значимість	0,027	0,001
розпізнавання емоцій інших людей	Коефіцієнт кореляції	-0,425*	-0,475**
	Значимість	0,011	0,004
Інтегральний показник EI	Коефіцієнт кореляції	-0,508**	-0,697**
	Значимість	0,002	0,000

Особливу увагу привертає зворотний зв'язок між емоційною обізнаністю та особистісною тривожністю ( $r = -0,423$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що підлітки, які краще усвідомлюють власні емоції, менш схильні до стійкого переживання тривоги, що підтверджує роль когнітивного опрацювання емоцій у зниженні психологічного напруження.

Більш виражені обернені кореляції виявлено для управління емоціями, особливо з особистісною тривожністю ( $r = -0,649$ ;  $p \leq 0,01$ ). Підлітки, які контролюють імпульси та адаптивно реагують на стрес, демонструють нижчий рівень тривожності. Помірний зв'язок із ситуативною тривожністю ( $r = -0,394$ ;  $p \leq 0,05$ ) пояснюється віковою специфікою підліткового періоду, коли нові ситуації природно викликають тимчасове хвилювання.

Найсильніші кореляції зафіксовано для самомотивації: із ситуативною ( $r = -0,616$ ;  $p \leq 0,01$ ) та особистісною ( $r = -0,706$ ;  $p \leq 0,01$ ) тривожністю. Це свідчить, що внутрішня спрямованість на досягнення цілей та подолання труднощів знижує рівень тривожності, формуючи відчуття контролю.

Важливими є також обернені кореляції емпатії та розпізнавання емоцій інших з обома видами тривожності, що підкреслює значення соціально-емоційної компетентності для психологічного благополуччя та ефективної взаємодії підлітків.

Інтегральний показник емоційного інтелекту також обернено корелює із ситуативною ( $r = -0,508$ ;  $p \leq 0,01$ ) та особистісною ( $r = -0,697$ ;  $p \leq 0,01$ ) тривожністю, підтверджуючи його роль ключового внутрішнього ресурсу адаптації.

Отже, чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень тривожності у підлітків, що має практичне значення для психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на

розвиток емоційної саморегуляції та міжособистісної чутливості.

**Висновки.** Проведене дослідження засвідчило, що для більшості підлітків характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас значна частина досліджуваної вибірки демонструє високий рівень тривожності, що вказує на підвищену емоційну чутливість і ризик формування стійких тривожних патернів.

Аналіз компонентів емоційного інтелекту виявив нерівномірність їх розвитку: найбільш сформованими є емоційна обізнаність та емпатія, що забезпечує усвідомлення власних емоцій та розуміння станів інших, тоді як управління емоціями та самомотивація залишаються недостатньо розвиненими, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив обернені статистично значущі зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та проявами тривожності, особливо для управління емоціями та самомотивації. Такі результати підкреслюють їх роль як внутрішнього ресурсу адаптації. Емпатія, емоційна обізнаність, здатність розпізнавати емоції інших людей також сприяють зниженню тривожності і ефективній соціальній взаємодії.

Отже, емоційний інтелект виступає ключовим психологічним чинником, який забезпечує зниження тривожності у підлітковому віці. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення емоційної обізнаності та міжособистісної чутливості є важливим напрямом психопрофілактики та корекційно-розвивальної роботи. Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні динаміки емоційного інтелекту та тривожності у різних соціально-культурних контекстах і ефективності програм їх розвитку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Garaigordobil M. Intrapersonal emotional intelligence during adolescence: sex differences, connection with other variables, and predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2020. Vol. 10, № 3. P. 899–914.
2. Guarnera M. et al. On the construct of subjective risk intelligence and its relationships with personality, emotional intelligence and coping strategies: a comparison between adolescents and adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, № 6. P. 1543–1560.
3. Martin-Puga E. et al. Psychometric properties, factor structure, and gender and educational level invariance of the abbreviated math anxiety scale (AMAS) in spanish children and adolescents. *Assessment*. 2022. Vol. 29, № 3. P. 425–440.
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2022. № 110. С. 253–266.
5. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. Вип. 1, № 339. Ч. 1. С. 83–90.
6. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
7. Вовченко О. Вплив емоційного інтелекту на процеси самоідентифікації підлітків з порушеннями розумового розвитку. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 14–21.
8. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 22 (67). С. 70–78.
9. Онуфрієва Л. А., Соловей Я. С. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. *Science and new technologies: problems and ways to solve them: the XIII International scientific and practical conference March 31 – April 02, 2025, Rotterdam, Netherlands*. С. 156–162.
10. Федосюк А., Подкоритова А. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293–301.
11. Чернишова Н. Теоретичні підходи та практичні аспекти дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Achievements of 21st Century Scientific Community: proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, September 16–17, 2024. FOP Marenichenko VV, Dnipro, Ukraine*. С. 279–281.
12. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195–204.

13. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivna-reaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html> (дата звернення 08.01.26).

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Михайлишин У. Б.**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0000-0002-0225-8115*

**Шмідзен І. Ю.**

*викладач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0000-0003-2904-8588*

**Ангела В. М.**

*магістр психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0009-0007-3012-3158*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND STRESS RESILIENCE IN EARLY ADOLESCENCE**

У статті здійснено дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

Теоретично проаналізувавши наукові підходи встановлено, що поняття самооцінки розглядають як базову характеристику особистості. Вона визначає особливості поведінки, взаємин та діяльності людини.

Розглянувши наукові положення щодо проблеми стресостійкості встановлено, що стійкість до стресу розуміють як емоційну стійкість; здатність переносити великі навантаження і успішно розв'язувати задачі в екстремальних ситуаціях; стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення завдань та ін. Стресостійкість включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти. Вона характеризується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних умов, збереження психічного здоров'я, працездатності та здатності до самореалізації.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці. Для дослідження підібрано комплекс методик: методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кірюнова); методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.).

За допомогою зазначених методик виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень самооцінки. Найчастіше в учнів зустрічаються такі способи подолання стресу як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. У переважній частині досліджуваних проявляється високий рівень стійкості до стресу.

За допомогою статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та способами подолання стресу, рівнем стресостійкості. Досліджувані з високим рівнем самооцінки частіше у стресовій ситуації обирають такі стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Рідше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (уникнення). Виявлено, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості.

**Ключові слова:** самооцінка, стрес, стійкість до стресу, копінг-стратегії, ранній юнацький вік.

The article examines the relationship between self-esteem and stress resistance in early adolescence.

Having theoretically analyzed scientific approaches, it was established that self-esteem is considered a basic characteristic of a person. It determines the features of behavior, relationships, and human activity.

Having considered the scientific literature on stress resistance, it was established that stress resistance is understood as emotional stability; the ability to withstand heavy loads and successfully solve problems in extreme situations; a stable orientation of emotional experiences toward a positive solution to problems, etc. Stress resistance includes emotional, volitional, intellectual, and motivational components. It is characterized as an integrative property of the personality that ensures effective adaptation to difficult conditions, preservation of mental health, maintenance of working capacity, and the ability for self-realization.

An empirical study of the relationship between self-esteem and stress resistance in early adolescence was conducted. A set of methods was selected for the study: the self-esteem diagnostic method (O. O. Rezvan, N. S. Morgunova, O. V. Kiryanova); the coping strategies diagnostic method (R. Lazarus); and the stress resistance diagnostic method (Maksimenko S. D., Karamushka L. M., Zaychikova T. V.).



Using the above methods, it was found that the average level of self-esteem prevails among the subjects. The most common ways for students to overcome stress are planning a solution to the problem and positive reappraisal. The majority of subjects exhibit high stress resistance.

Using statistical data analysis (Pearson's correlation coefficient), a relationship was established between self-esteem, coping with stress, and stress resistance. Subjects with high self-esteem are more likely to use strategies such as self-control, acceptance of responsibility, problem-solving, and positive reappraisal in stressful situations. Less often, in stressful situations, they choose strategies such as confrontation, distancing, seeking social support, and escape (avoidance). It was found that the higher a subject's self-esteem, the greater their stress resistance.

**Key words:** self-esteem, stress, stress resistance, coping strategies, early adolescence.

**Постановка проблеми.** Ранній юнацький вік характеризується як період інтенсивного формування особистості та її самосвідомості. На даному віковому етапі суттєво зростає роль самооцінки як внутрішнього регулятора поведінки та діяльності. Самооцінка виступає фундаментом від якого залежить те, якою буде поведінка особистості, як вона буде справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, як буде переживати невдачі та на який результат буде спрямовувати свої зусилля. Зокрема, рівень самооцінки може мати значний вплив на формування стійкості до стресу.

Сучасні старшокласники перебувають під впливом численних стресогенних факторів. Соціально-політичні зміни, інформаційне перенавантаження, навчальне навантаження, підготовка до іспитів, професійне самовизначення та ін., спричиняють все більше стресових ситуацій. У результаті підвищується рівень психологічного стресу.

Адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних силах, розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів. Самооцінка може бути одним із ключових чинників, що впливають на здатність особистості протистояти стресу. Проте, багато аспектів даної проблеми є не вивчені, що робить актуальним подальше дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Самооцінка, як зазначають Бойко О.Т., Горун Г.Р., є одним із провідних чинників-фундаментом, завдяки якій людина стає особистістю. За змістовим наповненням самооцінка має такі ступені: завищена, занижена та адекватна.

Адекватна самооцінка скеровує розвиток і формування особистості у норму. Тобто, особистість із адекватною самооцінкою характеризується впевненими діями, чітко поставленими перед собою завданнями і впевненістю у своїх силах щодо успішного досягнення й виконання їх.

Завищена самооцінка, характерна для людини, яка переоцінює свої можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не терпить критики у свою сторону, перевищує свої реальні можливості щодо талантів та здібностей, вважає себе кращою за інших тощо.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка навпаки не може адекватно оцінити свої таланти та позитивні якості, а применшує їх. Водночас така особистість надто вимоглива до себе й до оточення [1].

У. Джеймс пропонує щонайменше два визначення самооцінки, які є актуальними і сьогодні. Самооцінка – «образ самого себе» у структурі осо-

бистості. Інше визначення, запропоноване цим автором, стосується самооцінки із цілісної перспективи, де глобальна самооцінка постає перед нами як середнє арифметичне окремих самооцінок за вимірами особистісної значущості. Згідно із цим визначенням, самооцінка більше не пов'язана з оцінкою за окремими вимірами, а відображає певний загальний показник до власного «Я», яке може бути позитивно збалансованим або негативним.

Впливають такі два значення, які дають змогу виокремити дві форми самооцінки: перша – це глобальна самооцінка пов'язана із загальною оцінкою, прийняттям та оцінкою самого себе, що становлять тло афективного самозвіту; друга – це специфічна самооцінка, яка стосується конкретних самооцінок за різними вимірами оцінювання [4].

Рівень розвитку самооцінки характеризується упевненістю або невпевненістю особистості в собі, що у свою чергу взаємопов'язано зі стресостійкістю [5].

Ганс Сельє визначав стрес як універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники. Як позитивні події, так і негативні позначаються на організмі абсолютно однаково [3].

Каськов І. В. вказує на те, що зі стресостійкістю ототожнюють: емоційну стійкість і здатність контролю емоцій; здатність переносити великі навантаження і успішно розв'язувати задачі в екстремальних ситуаціях; здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності; властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення завдань; стійке переважання позитивних емоцій; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як: збереження здатності до соціальної адаптації, до значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності та здоров'я [2].

Емпірично досліджено психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці. Дослідження проводилось на базі Кобилецько-Полянського ЗЗСО I-III ступенів. Вибірка становила 47 учнів старших класів.

Для дослідження підібрано комплекс методик: методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова); методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.).

За методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова) високий рівень самооцінки виявлено у дев'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 19% учнів. Середній рівень самооцінки виявлено у двадцяти семи досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 57% учнів. Низький рівень самооцінки виявлено у одинадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 24% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів найчастіше зустрічається середній рівень самооцінки. Даний рівень домінує більше ніж у половини досліджуваних. Середній рівень вказує на адекватну самооцінку. Більше ніж половина досліджуваних в змозі об'єктивно оцінити себе, тобто свої уміння, компетентність у певній ситуації, можливості. Вони можуть досить точно спрогнозувати результати, яких здатні досягти.

Учні з низьким та високим рівнем самооцінки часто можуть оцінювати свої здібності не об'єктивно. Ставити цілі, які не відповідають їх потенціалу, можливостям. Вони або недооцінюють себе, або навпаки схильні переоцінювати. У багатьох випадках їм важко спрогнозувати отриманий результат.

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 1.

За методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) конфронтацію при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 19% учнів. Дистанціювання при вирішенні стресової ситуації виявлено у дванадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень

зафіксовано у 26% учнів. Самоконтроль при вирішенні стресової ситуації виявлено у сімнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 36% учнів. Пошук соціальної підтримки при вирішенні стресової ситуації виявлено у сімнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 36% учнів. Прийняття відповідальності при вирішенні стресової ситуації виявлено у шістнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 34% учнів. Втечу (уникнення) при вирішенні стресової ситуації виявлено у дванадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 26% учнів. Планування рішення проблеми при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'ятнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 40% учнів. Позитивну переоцінку при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'ятнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 40% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів у стресових ситуаціях найчастіше зустрічаються такі стратегії як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Тобто, опинившись у стресовій ситуації, багато осіб намагаються проаналізувати ситуацію та визначити найбільш оптимальні шляхи її вирішення. Також, часто вони намагаються поглянути на проблемні ситуації з іншої сторони, знайти позитивні моменти. У великій кількості учнів при подоланні стресу також проявляється самоконтроль, вони намагаються керувати своїми емоційними реакціями. Значна частина учнів у даній вибірці можуть шукати соціальну підтримку при виникненні певних проблем.

Конфронтацію при вирішенні стресової ситуації обирає найменша частина досліджуваних. Тобто, більшість учнів опинившись у стресовій ситуації не вдаються до агресивних, наступальних дій. Рідко учні схильні уникати або дистанціюватись від стресових ситуацій.

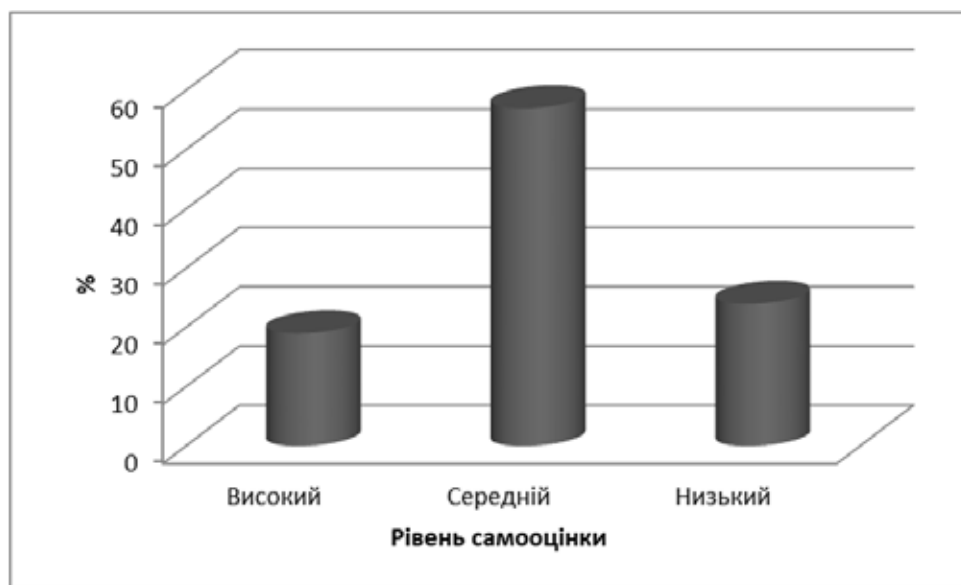


Рис. 1. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 2.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) високий рівень стійкості до стресу виявлено у тридцяти двох досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 68% учнів. Середній рівень стійкості до стресу виявлено у десяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 21% учнів. Низький рівень стійкості до стресу виявлено у п'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 11% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів найбільше виражений високий рівень стійкості до стресу. Більшість учнів здатні конструктивно діяти під тиском значних психологічних

навантажень, керувати власними емоційними станами. При виникненні стресу вони можуть мобілізувати внутрішні ресурси та діяти ефективно для вирішення ситуації.

Низький рівень стійкості до стресу виявлено у найменшій кількості досліджуваних, а саме у п'яти учнів. Саме ці учні можуть відчувати певні труднощі у стресових ситуаціях. Їм важко протистояти значним психологічним навантаженням, контролювати власні емоційні стани. При подоланні стресу можуть діяти деструктивно.

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 3.

Проаналізувавши результати дослідження за методиками, здійснено подальшу статистичну

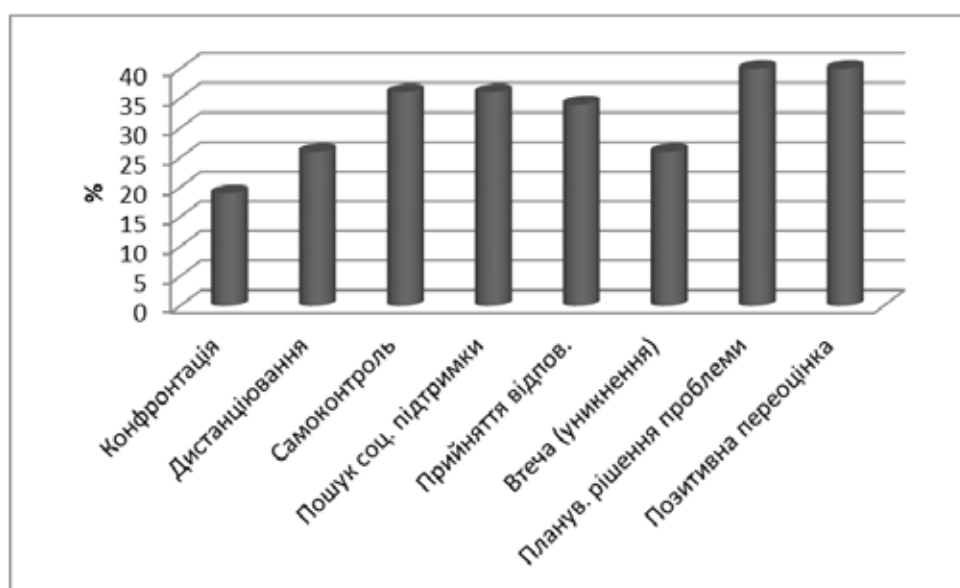


Рис. 2. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)

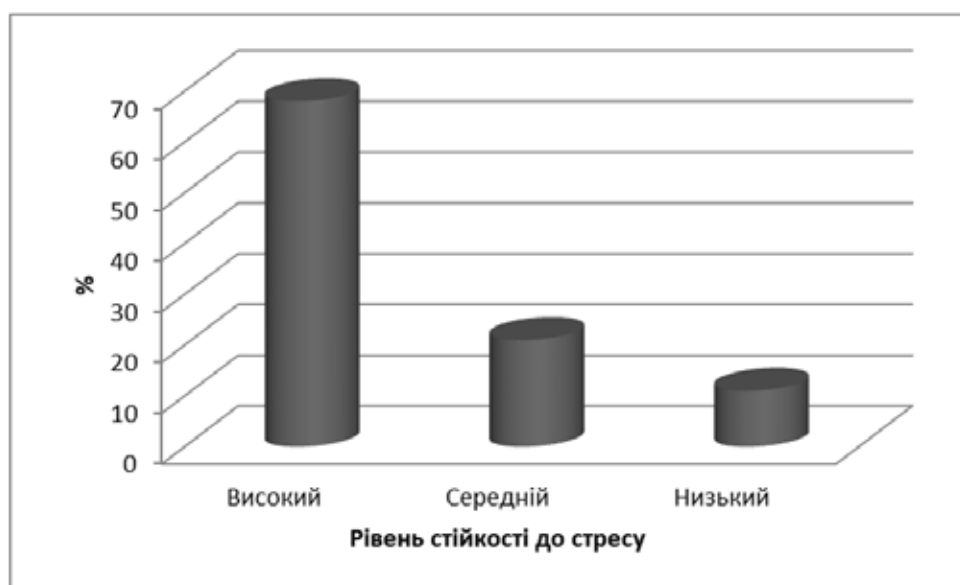


Рис. 3. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)

обробку даних. Застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Визначено наступні взаємозв'язки між шкалами методик:

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «конфронтація» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,593^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію конфронтації.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «дистанціювання» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,639^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «самоконтроль» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,558^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію самоконтролю.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,593^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію пошуку соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «прийняття відповідальності» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,798^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію прийняття відповідальності.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «втеча (уникнення)» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,568^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію втечі (уникнення).

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки

(О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «планування рішення проблеми» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,606^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію планування рішення проблеми.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «позитивна переоцінка» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,592^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію позитивної переоцінки.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем стійкості до стресу (Методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)) ( $r = 0,649^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим нижчий у них рівень стресу та висока стресостійкість.

Отже, визначено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та особливостями стресостійкості старшокласників. На основі аналізу статистично значимих кореляційних зв'язків можемо узагальнити, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості та низький рівень проявів психологічного стресу. Чим вищий в учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії – самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка.

У той же час, чим нижчий у досліджуваних рівень самооцінки, тим нижчий у них рівень стресостійкості та високий рівень проявів психологічного стресу. Чим нижчий в учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії – конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (уникнення).

**Висновки.** Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів щодо вивчення проблеми самооцінки та стресостійкості особистості. З'ясовано, що самооцінка є однією з базових характеристик особистості, яка визначає особливості її поведінки, діяльності та взаємодії з оточенням. Виділяють такі види самооцінки як адекватна, завищена та занижена, що впливає на розвиток особистості та її взаємовідносини. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі. Вона дозволяє людині реалістично оцінити власні можливості. Завищена самооцінка може призводити до переоцінки власних можливостей і труднощів у сприйнятті критики. Занижена самооцінка характерна для осіб, які навпаки применшують свої можливості.

Рівень сформованості самооцінки безпосередньо пов'язаний із здатністю особистості протистояти стресовим ситуаціям.

Визначено, що стресостійкість характеризується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних умов, збереження психічного здоров'я, працездатності та здатності до самореалізації. Вона включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти, що дозволяють людині успішно долати дію стресогенних факторів.

Здійснивши емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці за методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова) встановлено, що у досліджуваних учнів переважає середній рівень самооцінки. Таким чином, у більшості осіб домінує адекватна самооцінка. Учні у багатьох ситуаціях можуть об'єктивно себе оцінювати. Досліджувані розуміють межі своєї компетенції, рівень розвитку своїх умінь та навичок.

За методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) встановлено, що найчастіше у досліджуваних учнів зустрічаються такі способи подолання стресу як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Особи із даними стратегіями схильні аналізувати ситуацію та визначити найбільш оптимальні шляхи її вирішення. Учні намагаються поглянути на проблемні ситуації з різних боків та знаходити позитивні сторони.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)

встановлено, що у переважної частини досліджуваних проявляється високий рівень стійкості до стресу. Значна частина учнів у стресовій ситуації здатні діяти ефективно. Досліджувані у більшості випадків під тиском значних психологічних навантажень діють конструктивно та керують власними емоційними станами.

Здійснено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та способами подолання стресу, рівнем стресостійкості. Виявлено, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості та низький рівень проявів психологічного стресу. Також, учні з високим рівнем самооцінки частіше у стресовій ситуації обирають такі стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Рідше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (уникнення). Отже, чим вищий рівень самооцінки у досліджуваних, тим більш конструктивні у них проявляються способи вирішення стресових ситуацій та високий рівень стійкості до стресу.

Коло питань, які розглянуті у даній статті, повністю не розкривають усі аспекти досліджуваної проблеми. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є вивчення взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці із урахуванням гендерних характеристик.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойко О.Т., Горун Г.Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. №2 (72). С. 29–34.
2. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №1 (54). С.104–113.
3. Лисенко К. С., Чуешкова О. В. Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. Матеріали конференції *Гендерна політика очима української молоді*. ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 30 листопада 2016 р. С. 111–117.
4. Спринська З., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. Випуск 48. С. 87–91.
5. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 314–319.

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Павлов В. Г.

*аспірант кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
ORCID: 0009-0003-7344-6169*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF THE DEVELOPMENT OF MORAL AWARENESS OF SENIOR GRADE STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Стаття присвячена дослідженню фундаментальних психологічних закономірностей, що визначають становлення моральної свідомості особистості в період ранньої юності. У статті здійснено теоретичний аналіз основних сучасних моделей морального розвитку особистості, а також проаналізовано специфіку етичного самовизначення старшокласників в умовах воєнного стану в Україні. На основі комплексного емпіричного дослідження виявлено ключові предиктори морального розвитку старшокласників, серед яких особливе місце посідають ясність Я-концепції, здатність до рефлексії та ієрархія моральних інтуїцій. Особлива увага приділена чотирьом індикаторам моральної зрілості: рівням розвитку моральної свідомості, етичної поведінки, етичного спілкування та рівню етичних міжособистісних взаємовідносин. Доведено, що розвиток моральної свідомості в юнацькому віці в умовах війни є нелінійним процесом, що критично залежить від психологічної стійкості та змісту соціальної взаємодії. Виявлено, що воєнний стан провокує «моральне загартування» у частини старшокласників, прискорюючи перехід від конвенційного до постконвенційного рівня моралі. Водночас ідентифіковано ризики моральної деформації під впливом хронічного стресу, що проявляються у звуженні сфери моральної відповідальності до найближчого оточення. Моральна свідомість старшокласників у період ранньої юності еволюціонує від дотримання зовнішніх правил до автономної рефлексії. Виявлено значний розрив між декларативною етичною обізнаністю та низьким рефлексивним моральним статусом, що свідчить про вразливість старшокласників до конформізму в ситуаціях реального стресу. Стабільність моральної позиції прямо залежить від ясності Я-концепції, тому особистісна непевність веде до сліпого підпорядкування авторитетам, що гальмує етичний розвиток. Результати дослідження дозволяють виокремити певні психотипи старшокласників за рівнем їхньої етичної компетентності та розробити стратегії психолого-педагогічного супроводу морального зростання молоді в умовах суспільної нестабільності. Для подальшого морального розвитку старшокласників виховний вплив має бути диференційованим. Підготовлено цільові рекомендації для практичних психологів, вчителів та батьків стосовно кожного визначеного психотипу старшокласників.

**Ключові слова:** моральна свідомість, старшокласники, Я-концепція, моральний статус, етична поведінка, міжособистісні стосунки, гідність, лояльність, рефлексія, психологічна стійкість.

This article examines the fundamental psychological patterns that shape the development of moral consciousness in early adolescence. The article provides a theoretical analysis of the main modern models of moral development of the individual, as well as an analysis of the specifics of ethical self-determination of high school students under martial law in Ukraine. Based on a comprehensive empirical study, key predictors of the moral development of high school students were identified, among which the clarity of the self-concept, the ability to reflect, and the hierarchy of moral intuitions occupy a special place. Particular attention is paid to four indicators of moral maturity: levels of moral consciousness, ethical behaviour, ethical communication, and the level of ethical interpersonal relationships. It has been demonstrated that the development of moral consciousness in adolescence during wartime is a non-linear process that critically depends on psychological resilience and the nature of social interaction. It has been found that martial law provokes "moral hardening" in some high school students, accelerating the transition from conventional to post-conventional levels of morality. At the same time, the risks of moral deformation under the influence of chronic stress have been identified, which manifest themselves in the narrowing of the sphere of moral responsibility to the immediate environment. The moral consciousness of high school students in early adolescence evolves from compliance with external rules to autonomous reflection. A significant gap was found between declarative ethical awareness and low reflective moral status, indicating high school students' vulnerability to conformity in situations of real stress. The stability of one's moral stance is directly dependent on the clarity of one's self-concept; therefore, personal uncertainty leads to blind submission to authority, which hinders ethical development. The results of the study allow us to identify certain psychotypes of high school students according to their level of ethical competence and to develop strategies for psychological and pedagogical support of the moral growth of young people in conditions of social instability. For the further moral development of high school students, educational influence should be differentiated. Targeted recommendations have been prepared for practical psychologists, teachers, and parents regarding each identified psychotype of high school students.

**Key words:** moral consciousness, high school students, self-concept, moral status, ethical behavior, interpersonal relationships, dignity, loyalty, reflection, psychological resilience.



**Постановка проблеми.** Формування моральної свідомості є одним із базових об'єктів психологічних досліджень, оскільки саме внутрішні етичні орієнтири безпосередньо формують життєвий сценарій індивіда. Від цих регуляторів залежить не лише характер міжособистісних відносин, але й життєздатність, стабільність та гармонійний розвиток соціуму в цілому. Старший шкільний вік (15–18 років) є критичним етапом онтогенезу, на якому відбувається «ціннісна ревізія» – процес переходу від гетерономної моралі до автономного етичного суб'єкта. У цей період мораль перестає бути набором зовнішніх правил і перетворюється на внутрішній компас особистості, що базується на самосвідомості та рефлексії.

У сучасному українському контексті, позначеному глибокими трансформаціями, війною та необхідністю національного самоствердження, розвиток моральної свідомості школярів набуває стратегічного значення. Війна як екстремальний стресор виснажує внутрішні ресурси, похитнувши «базову ілюзію справедливого світу» та потребу в безпеці. Це змушує молоду людину шукати нові смислові опори, де моральна позиція стає не лише етичним вибором, а й механізмом збереження ментального здоров'я та ідентичності. Відтак, розуміння психологічних особливостей морального розвитку старшокласників є необхідним для створення ефективних систем психологічної підтримки та виховання покоління, здатного до відповідального «самостояння» [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвиток моральної свідомості у підлітковому та юнацькому віці перебуває у фокусі численних наукових розвідок. Класичні моделі Л. Кольберга та Ж. Піаже заклали фундамент розуміння моралі як когнітивної структури, що еволюціонує від дотримання правил заради уникнення покарання до оперування універсальними етичними принципами [11]. Проте сучасні дослідження вказують на необхідність більш інтегративного підходу, що враховує емоційні, ситуативні та соціокультурні чинники.

Дослідження Дж. Гайдта та його «Теорії моральних основ» (MFT) довели, що моральні судження часто базуються на швидких інтуїціях. Серед основних шести моральних модульних основ виділяють такі як Турбога/Шкода, Справедливість/Шахрайство, Лояльність/Зрада, Авторитет/Субординація, Святість/Деградація та Свобода/Пригнічення тощо. В умовах високого соціального тиску ці інтуїції можуть вступати в конфлікт, що особливо помітно у старшокласників під час прийняття рішень у ситуаціях невизначеності [10].

Новітні дані 2025 року свідчать про те, що підлітки можуть демонструвати більш утилітарний підхід до моральних дилем порівняно з дорослими, надаючи пріоритет результатам, які максимізують загальне благо (утилітаризм), що може бути наслідком як когнітивного дозрівання, так і впливу соціального контексту. Також виявлено, що депресивні стани та румінація суттєво деформують моральні судження підлітків, знижуючи їхню впевненість

у правильності вибору та підвищуючи схильність до прийняття несправедливих умов у міжособистісній взаємодії [15].

Українська психологічна школа (І. Бех, М. Борисhevський, С. Максименко, Е. Помиткін, М. Савчин та ін.) акцентує увагу на категоріях гідності та духовності. І. Бех розглядає моральну самосвідомість як поле відносин людини і моралі, де ключовим новоутворенням є гідність – здатність усвідомлювати та оцінювати себе через призму вищих цінностей [1; 2]. Віктор Малахов вводить поняття етичного «самостояння» як власної позиції вільної людини у світі, що пов'язана з повагою до реальності, усвідомленням непорушності моральних цінностей, незамінності й серйозності життєвого покликання кожної особи [5]. М. Савчин говорить про розкриття духовного потенціалу особистості в сенсі духовної парадигми психології [8]. Сучасні наукові праці О. Тарнавської та В. Панка фокусуються на діагностиці адаптаційних ресурсів підлітків для подолання наслідків війни, де моральні цінності розглядаються як важливий внутрішній ресурс стійкості [7; 9].

**Метою статті** є з'ясування психологічних особливостей та динаміки розвитку моральної свідомості старших школярів, визначення ключових предикторів їхнього етичного становлення та розробка рекомендацій щодо сприяння формуванню високого рівня моральної зрілості в умовах сучасних суспільних викликів.

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних сучасних моделей морального розвитку особистості.
2. Емпірично дослідити рівень морального статусу, етичної обізнаності та ясності Я-концепції старшокласників.
3. Проаналізувати ієрархію моральних основ та їхні кореляційні зв'язки у свідомості школярів.
4. Визначити вплив воєнного стану на трансформацію етичних установок та міжособистісних стосунків молоді.
5. Розробити психолого-педагогічні рекомендації для вчителів, батьків та психологів.

**Виклад основного матеріалу.** Моральний розвиток у ранній юності є багатовимірним процесом. Л. Кольберг стверджував, що розвиток полягає не у накопиченні знань про норми, а у зміні структурної логіки обґрунтування вибору. Для старшокласників критично важливим є перехід на постконвенційний рівень, де закон сприймається не як абсолют, а як інструмент загального блага, який може бути переглянутий з позиції справедливості [11].

Проте математична модель В. Лефевра («Алгебра свідомості») додає до цього аналізу вимір рефлексивних установок. Лефевр виділяє дві етичні системи. У першій системі компроміс між добром і злом оцінюється негативно, що стимулює розвиток особистої відповідальності та безкомпромісності щодо зла.

У другій системі компроміс вважається добром, а конфронтація – злом, що часто призводить до придушення індивідуальної волі заради єдності групи.

Моральний статус суб'єкта в цій моделі визначається трьома сутностями за формулою, що враховує якість навколишнього світу суб'єкта, оцінку цього світу (голос совісті суб'єкта) та готовністю суб'єкта слідувати рекомендації власної совісті (рефлексією над цією рекомендацією) всупереч зовнішньому тиску, див. рис. 1 [12].

Джонатан Гайдт доповнює ці моделі Теорією моральних основ, стверджуючи, що підлітки орієнтуються на вроджені «модулі». У старшому шкільному віці ці інтуїції стають ареною ідеологічних конфліктів, коли прагнення до свободи (автономії) стикається з потребою в лояльності (груповій ідентичності) [10].

Для вивчення психологічних аспектів морального розвитку нами було проведено дослідження (разом з Волинець А. В. та Павловою О. О.) серед учнів 11-х класів (вибірка 30 осіб) в Ліцеї № 101 Шевченківського району м. Києва. Комплекс методик включав визначення морального статусу (В. Лефевр) [12], тест етичної обізнаності (К. Фокс, ICAEW), діагностику Ясності Я-концепції (Дж. Кемпбелл) та опитувальник моральних основ (MFQ, Дж. Грехем, Дж. Гайдт та інші) [10].

Результати засвідчили значну розбіжність між декларативним знанням старшокласниками етичних норм та їх внутрішньою готовністю до реалізації цих норм. Високий рівень етичної обізнаності виявлено у 56,7% старших школярів, проте високий моральний статус за Лефевром зафіксовано лише у 16,7%, див. рис. 2. Це вказує на те, що школярі добре засвоїли гуманістичний дискурс, але в ситуаціях реального вибору залишаються вразливими до зовнішнього впливу.

За допомогою «кутового перетворення Фішера» (фемп. = 3,344,  $p = 0,0004$ ) підтверджено достовірність цієї розбіжності. Більшість старшокласників (53,3%) мають низький моральний статус, що вказує на їх схильність до конформізму та недостатню сформованість моральної автономії. Також це було підтверджено на першому етапі нашого попереднього пілотного дослідження серед студентів-психологів [6].

Згідно з Дж. Кемпбеллом, ясність Я-концепції (Self-Concept Clarity – SCC) відображає стабільність та узгодженість уявлень про себе. Дослідження показало, що 40% старших школярів мають середню ясність, близьку до високої, а 32% – стабільну середню ясність, див. рис. 3.

Важливо зазначити про відсутність вкрай низької ясності в досліджуваній групі старшокласників, що є позитивним показником для даної вікової категорії. Проте індивідуальний аналіз підтверджує, що чим більш «розмите» уявлення школяра про себе, тим нижча його здатність до зрілого етичного судження.

За допомогою методики моральних основ (MFQ) було виявлено ціннісний профіль групи та побудовано пелюсткову діаграму морального профілю школярів, див. Рис. 4. Вона дозволяє побачити реальний, абсолютний рівень розвитку кожної інтуїції у свідомості школярів. Найвищі показники отримали основи Чесності (68%) та Турботи (63,8%), що свідчить про орієнтацію молоді на індивідуальні права та гуманізм. Водночас показник Лояльності (63,3%) є надзвичайно високим, що відображає специфіку воєнного часу – патріотизм та вірність «своїм» стають домінуючими мотивами. Найнижчий бал отримала Святість (49%), що вказує на низьку

Рівень морального статусу (за Лефевром)	Математичне значення	Психологічна характеристика
Високий	1	Суб'єкт здійснює «добрі» дії незалежно від вимог середовища, керуючись внутрішнім законом.
Середній	3/4	При надходженні «поганих» вимог суб'єкт з рівною ймовірністю може вчинити як добре, так і погано.
Низький	1/2	Суб'єкт погоджується з будь-якою вимогою середовища, демонструючи високий рівень конформізму.

Рис. 1. Психологічна характеристика рівнів морального статусу в моделі В. Лефевра

Джерело: розробка автора на основі досліджень В. Лефевра [12].

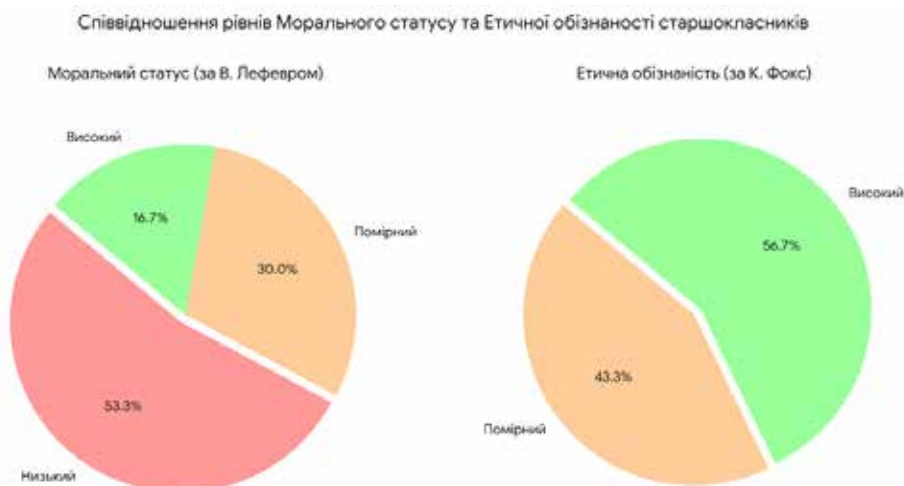


Рис. 2. Діаграма співвідношення рівнів Морального статусу та Етичної обізнаності старшокласників (%)

Джерело: розробка автора.



Рис. 3. Діаграма співвідношення показників Морального статусу, Етичної обізнаності, п'яти моральних основ та Ясності «Я-концепції» старших школярів (%)

Джерело: розробка автора разом з Волинець А. В. та Павловою О. О.

актуальність традиційних релігійних обмежень для сучасних старшокласників.

На Рис. 5 можна побачити, яку частку групи складають старші школярі з певним рівнем вираженості у відсотках кожної моральної основи. Чесність та Турбота мають найбільшу частку «Високого» рівня, що підтверджує попередній висновок про їх пріоритетність.

Стосовно Святості домінує «Низький» рівень, що вказує на низьку актуальність цих цінностей для більшості опитаних старшокласників. Потрібно зазначити про відсутність низького рівня стосовно такої моральної основи як Чесність. Турбота, Чесність, Влада та Лояльність мають збалансований розподіл із переважанням середнього та високого рівнів.

Аналіз внутрішніх кореляційних зв'язків між п'ятьма моральними основами розкриває глибинну

структуру ціннісних орієнтацій старшокласників. Найбільш суттєві результати демонструють чітке групування певних етичних інтуїцій. «Гуманістичне ядро» (Турбота та Чесність) – це найсильніший позитивний зв'язок серед усіх досліджуваних основ, де  $r = 0,58$  при  $p < 0,001$ . Така кореляція означає, що школярі, які високо цінують піклування про інших, також схильні високо цінувати справедливість і чесність. Ці дві основи невіддільні одна від одної у свідомості молоді та формують базовий етичний компас.

Між двома основами «консервативного кластеру» Лояльності та Влади зафіксовано помірний позитивний зв'язок із показником  $r = 0,49$  при  $p < 0,01$ . Це прямо вказує на те, що ті учні, хто глибоко цінує вірність своїй групі, також схильні поважати авторитети та ієрархію. Нетиповий синтез визначений у позитивному зв'язку між показниками Чесності та Влади ( $r = 0,34$ ), проте в даній

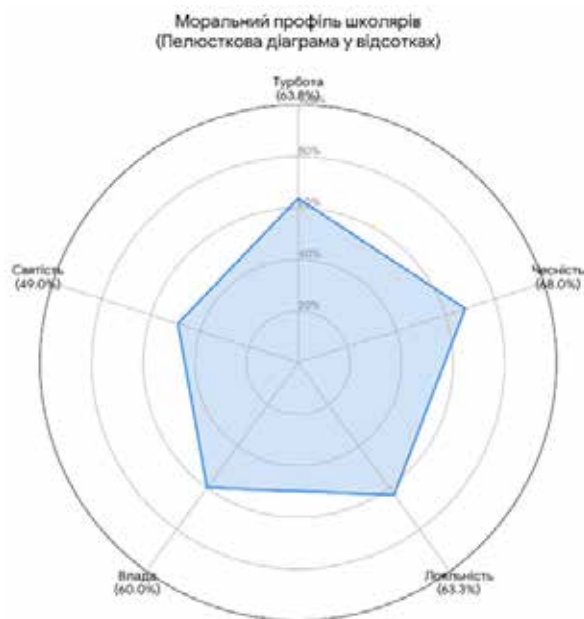


Рис. 4. Пелюсткова діаграма морального профілю школярів (%)

Джерело: розробка автора разом з Волинець А. В. та Павловою О. О.

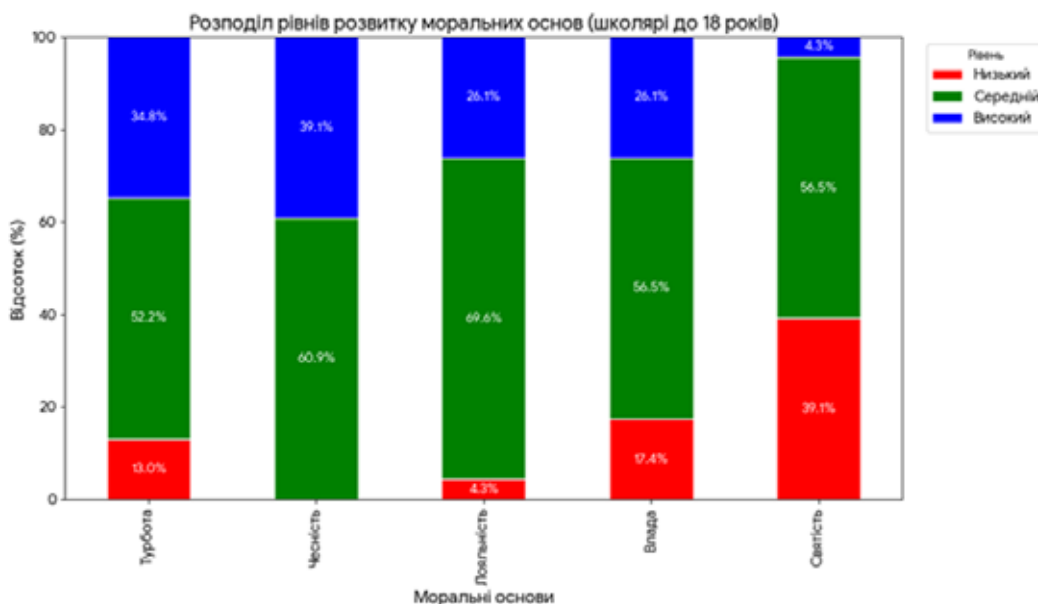


Рис. 5. Діаграма розподілу рівнів розвитку моральних основ школярів (%)

Джерело: розробка автора разом з Волинець А. В. та Павловою О. О.

групі ці моральні основи частково підтримують одна одну. Моральна інтуїція Святість має слабкі негативні кореляції з Турботою (-0,16), Чесністю (-0,36) та навіть Владою (-0,21) та єдиний слабкий позитивний зв'язок з Лояльністю (+0,19). Це свідчить про автономізацію Святості (Чистоти) в етичній матриці старшокласників, тобто вона функціонує ізольовано від ядра базових моральних інтуїцій.

За даними кореляційного аналізу найсильніший зворотний зв'язок зафіксовано між «Владою» та

«Етичною обізнаністю» ( $r = -0,75$  при  $p < 0,01$ ), тобто сліпе підкорення авторитету певним чином знижує етичну компетентність. «Моральний статус» позитивно корелює з консервативними цінностями: «Владою» ( $r = 0,52$ ) та «Лояльністю» ( $r = 0,43$ ). «Святість» має слабку тенденцію до зв'язку з вищою Ясністю Я-Концепції ( $r = -0,29$ ). Потрібно враховувати, що оскільки шкала Ясності Я-Концепції (SCC) є реверсивною (відображає «сплутаність»), то позитивна кореляція означає зв'язок зі зниженням ясності, а негативна – з її підвищенням.

Результати регресійного аналізу демонструють, що базові моральні інтуїції по-різному детермінують етичні показники старшокласників. Найбільш вираженим є вплив на рівень етичної обізнаності, де модель виявилася високозначущою ( $R^2 = 0,75$  при  $p < 0,01$ ). Ключовим і єдиним достовірним предиктором тут виступає орієнтація на «Владу» ( $\beta = -10,3$  при  $p < 0,01$ ), тобто посилення авторитарних установок на один бал призводить до відчутного падіння етичної компетентності – приблизно на 10 балів. Щодо морального статусу, зафіксовано тенденцію до його підвищення під впливом цінностей «Чесності» ( $\beta = 0,96$ ) та «Лояльності» ( $\beta = 1,62$ ), тоді як «Турбота» виступає негативним фактором. Водночас вплив моральних основ на ясність Я-концепції є статистично незначущим і слабким ( $R^2 = 0,24$ ) та свідчить про те, що моральні орієнтири не є визначальними для формування чіткого самосприйняття у цій віковій групі.

Відповідно до аналізу індивідуальних показників школярів можна визначити чотири групи, див. Рис. 6:

1) Традиціоналісти (~50%) – найбільша група. Це опора дисципліни, вони мають високі показники поваги до «Влади» та достатньо високий «Моральний статус», проте демонструють низьку «Етичну обізнаність» і мають труднощі з самостійним вирішенням складних етичних задач.

2) Збалансовані/невизначені (~22%), тобто учні, чий показники знаходяться на середньому рівні без виражених перекосів в ту чи іншу сторону.

3) Раціональні лідери (~17%), а саме інтелектуальна еліта класу, схильна до критичного мислення. Мають високу «Етичну обізнаність» та низький рівень підкорення «Владі».

4) Гіперемпати (~11%), які емоційно вразливі, але дуже людяні школярі. Демонструють максимальні показники за шкалою «Турбота» та мають низьку «Ясність Я-Концепції».

На основі проведеного аналізу можна виокремити й охарактеризувати чотири ключові індикатори моральної зрілості старшокласника.

1. Рівень розвитку моральної свідомості. Вона втрачає ситуативність і набуває ознак стійкості. Центральним новоутворенням стає моральна самосвідомість – здатність рефлексувати над власним «Я» з позиції добра і зла. І. Булах зазначає, що конфлікт між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» у цьому віці є потужним рушієм особистісного зростання [3].

2. Рівень етичності поведінки. Етичність вимірюється здатністю до вільного морального вибору та вчинку. Важливим показником тут є зміна локусу контролю, тобто відповідальність за дії переміщується із зовнішніх обставин усередину особистості (совість).

3. Рівень етичності спілкування. Спілкування стає простором моральної верифікації себе. Етичність тут виявляється через емпатію, толерантність та повагу до гідності Іншого, що вимагає подолання підліткового егоцентризму.

4. Рівень етичних міжособистісних взаємовідносин. Цей індикатор відображає здатність старшокласника сприймати іншу людину не як засіб, а як абсолютну цінність. Етичні взаємовідносини в ранній юності будуються на духовній та ціннісній спорідненості, вимагаючи розвитку здатності до децентрації. Важливим аспектом є формування культури відстоювання власних меж без прояву агресії.



Рис. 6. Діаграма розподілу визначених психологічних типів школярів (%)

Джерело: розробка автора.

Війна кардинально змінила ментальний ландшафт українського школяра. Психологічні наслідки включають підвищену тривожність, емоційне напруження та деформацію «картини світу» [9]. Згідно з дослідженнями 2025 року, підлітки, які перебувають у воєнних регіонах, мають вищий ризик розвитку ПТСР та депресивних симптомів (16% у Донецькій області проти значно менших показників у тилових регіонах) [14].

У контексті моралі війна спричинила феномен «захисного лібералізму», тобто школярі поєднують високу чутливість до прав людини з жорсткою груповою лояльністю. Соціальна травма призводить до того, що підліткам стає важче опиратися на моральні цінності та віру в себе, що потребує активації адаптаційних ресурсів. Успішна адаптація можлива через «розпредметнення» цінностей у власному наративі – коли учень вчиться бачити себе автором своєї життєвої історії, що має сенс попри руйнацію зовнішнього світу.

Для подальшого морального розвитку старшокласників, тобто ефективного формування їх моральної свідомості, етичної поведінки, етичного спілкування та етичних взаємовідносин старшокласників, виховний вплив має бути диференційованим. Спираючись на виявлені чотири психологічні типи школярів, можна виокремити такі цільові рекомендації для дорослих, які їх супроводжують.

Для першої групи традиціоналістів (~50%):

Практичним психологам бажано спрямувати основний фокус на подолання сліпого підкорення та розвиток децентрації старших школярів. Ефективним буде проведення соціально-психологічних тренінгів з використанням моральних дилем. Обговорення ситуацій складного вибору стимулюватиме їхню моральну рефлексію та вчитиме критично оцінювати накази.

Вчителям необхідно категорично уникати авторитарного стилю та готових повчань. Для розвитку їхньої етичної самостійності слід застосовувати інтерактивні методи навчання, такі як «мозкові штурми» та рольові ігри.

Батькам рекомендується відмовитися від тотального контролю на користь партнерства. Важливо обговорювати з підлітком життєві ситуації та ділитися власним досвідом, але категорично не нав'язувати його як єдино правильний варіант.

Для другої групи раціональних лідерів (~17%):

Практичним психологам роботу слід спрямувати на поведінковий компонент, оскільки ці учні вже мають високий рівень декларативної етики. Рекомендується застосовувати вправи на кшталт «Відповідальне рішення» або «Моральний вибір», де глибоко аналізуються реальні наслідки дій для себе та суспільства.

Вчителям бажано будувати взаємодію з такими школярами виключно на суб'єкт-суб'єктних засадах. Для переходу їхніх теоретичних моральних знань у реальні вчинки, найкраще залучати цих лідерів до соціальних проєктів, волонтерства та допомоги вразливим групам.

Батькам важливо поважати право дитини на власну думку, навіть якщо вона суперечить батьківській. Це сприятиме формуванню їхньої самодостатності та здатності до етичного «самостояння».

Для третьої групи гіперемпатів (~11%):

Практичним психологам слід допомагати таким школярам саме в усвідомленні власних ціннісних пріоритетів та стабілізації їхнього «Я-образу». Необхідно проводити тренінги самопізнання з вправами на кшталт «Хто я?» та «Мої достоїнства». Також варто навчати їх психогімнастичним вправам для емоційної саморегуляції та зняття тривожності.

Вчителям бажано забезпечити атмосферу толерантності та безумовного позитивного прийняття учня. Це є критично важливою умовою для розвитку їхньої моральної впевненості у собі.

Батькам потрібно надавати таким школярам максимальну емоційну підтримку та приймати їх такими, якими вони є. Проте, батькам вкрай важливо підтримувати дитину в прагненнях, але не вирішувати за неї всі проблеми, щоб формувати відповідальність та здатність відстоювати свої межі.

Для четвертої групи збалансованих або невизначених (~22%):

Практичним психологам та вчителям для поглиблення моральної свідомості таких школярів доцільно використовувати твори мистецтва, стимулювати до написання есе на екзистенційні теми (гідність, вибір, відповідальність).

Для цієї групи школярів найбільшу вагу має особистий приклад батьків та їхня власна моральна позиція, яка транслюється через щоденне етичне спілкування.

**Висновки.** Моральна свідомість старшокласників у період ранньої юності еволюціонує від дотримання зовнішніх правил до автономної рефлексії. Проведене дослідження дозволяє зробити такі узагальнення:

1. Ключовими предикторами морального розвитку школярів є ясність Я-концепції, моральні основи особистості та здатність до рефлексивного аналізу власних вчинків крізь призму універсальних цінностей.

2. Сучасна українська молодь демонструє високу орієнтацію на індивідуальні цінності (Чесність, Турбота), проте в умовах війни спостерігається значне зростання Лояльності як механізму групового захисту.

3. Виявлено значний розрив між декларативною етичною обізнаністю та низьким рефлексивним моральним статусом, що свідчить про вразливість школярів до конформізму в ситуаціях реального стресу.

4. Стабільність моральної позиції прямо залежить від ясності Я-концепції; особистісна непевність веде до сліпого підпорядкування авторитетам, що гальмує етичний розвиток.

5. Війна змінила оптику сприйняття світу, посиливши утилітарні тенденції в моральних судженнях старшокласників та вимагаючи нових підходів до психологічної підтримки через активацію внутрішніх ресурсів стійкості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні динаміки моральних трансформацій у школярів, що пройшли відповідний спеціалізований курс з розвитку етичного мислення, як серед тих, хто перебував в Україні, так і тих, хто повернувся з-за кор-

дону (реінтеграція). Також можливо у розробці цифрових платформ для розвитку етичної рефлексії через VR-симуляції складних соціальних конфліктів. Актуальним залишається питання запобігання «моральному вигоранню» молоді в умовах тривалої кризи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Особистість у сяйві духовності: монографія. Київ – Чернівці: «Букрек», 2021. 244 с.
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
4. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків. Дис. канд. психол. наук. 19.00.07. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2015. 189 с. Режим доступу: [https://theses.ua.edu.ua/DATA/54/Zymyanskyu\\_A\\_R.pdf](https://theses.ua.edu.ua/DATA/54/Zymyanskyu_A_R.pdf)
5. Малахов В. А. Етика. Курс лекцій: навч. посіб. 6-те вид. Київ: Либідь, 2006. 384 с.
6. Павлов В. Г. Психологічні особливості морального розвитку та професійно-етичної компетентності майбутніх практичних психологів. *Гуманітарний форум*, 2025. 3(2). С. 22–29. [https://doi.org/10.60022/3\(2\)-3-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-3-GF)
7. Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти в часи війни. / Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс]: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. С. 33–34. DOI 10.36074/logos-12.08.2022.52
8. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія. Вид. 2-ге, пер., доп. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
9. Тарнавська О. В. Психологічна діагностика адаптаційних ресурсів підлітків для подолання наслідків війни. *Європейський психологічний часопис*, 2025. Вип. 2. С. 86–93. DOI 10.36919/3083-5968.2.2025.86-93
10. Graham J., Haidt J. et al. Moral Foundations Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101(2). P. 366–385.
11. Kohlberg L. Moral Stages and Moralization: The Cognitive-Developmental Approach. *Moral Development and Behavior: Theory, Research, and Social Issues*. Ed. By T. Lickona. New York etc. 1976. P. 31–53.
12. Lefebvre V. A. *Algebra of Conscience*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2001. 426 p.
13. Pummer T. Compensated Altruism and Moral Autonomy. *Social Philosophy and Policy*. 2025. Vol. 42: 1, 186–203. doi:10.1017/S0265052525000093
14. Sourander A, Silwal S, Westerlund M, et al. Mental Health of Ukrainian Adolescents After Russian Invasions. *JAMA Pediatr*. 2026;180(2):187–193. doi:10.1001/jamapediatrics.2025.5094
15. Zheng M, Ma Z and He J. The impact of adolescent clinical depression and depressive symptoms on moral thinking: based on process dissociation approach. *Frontiers in Psychology*, 2025. Jun 25;16:1519595. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1519595

Дата першого надходження статті до видання: 15.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

Савицький Н. І.

аспірант кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного університету

імені Івана Франка

ORCID: 0009-0002-0578-496X

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

### SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE METHODOLOGY OF FORMING SANOGENIC THINKING IN ADOLESCENTS

У статті розкрито особливості соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту; обґрунтовано сутність поняття «соціально-психологічний тренінг»; встановлено алгоритм його організації та проведення; визначено структуру та змістові аспекти як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту. Згідно з гіпотезою нашого дослідження рівень і прояви емоційного інтелекту підлітка у сфері навчання і занять спортом є важливим чинником формування здатностей саногенного мислення, що інтегрують динамічні моменти психіки (психічні процеси), тривалість її проявів (психічні властивості), закріпленість і повторюваність цих проявів (психічні стани) у повсякденних діях і діяльності. Виявлена та обґрунтована у статті інформація свідчить про те, що тренінгова програма у єдності теорії і практики допомогла підліткам отримати знання про саногенне мислення як соціально-психологічний феномен, а також про емоційний інтелект як психологічну особливість у сфері навчання, первинної військової підготовки, спортивно-оздоровчої діяльності у закладі освіти та поза його межами; про здатності емоційного інтелекту у конкретизації його складових (емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної самосвідомості, керування взаєминами); сформувати (удосконалити) уміння і навички рефлексії підлітка над своїм емоційним станом та оточуючих, емпатії, емоційно наповненої взаємодії і комунікації, а також подолання (чи уникнення) стану стресу; підтвердити гіпотезу нашого дослідження, зробити висновок про валідність, надійність та об'єктивність отриманих результатів.

**Ключові слова:** саногенне мислення, емоційний інтелект, підлітки, соціально-психологічний тренінг.

The article reveals the features of socio-psychological training as a tool for experimental verification of the methodology for forming sanogenic thinking in adolescents in the process of military-patriotic education by means of physical education and sports; substantiates the essence of the concept of «socio-psychological training»; establishes an algorithm for its organization and implementation; defines the structure and content aspects as a tool for experimental verification of the methodology for forming sanogenic thinking in adolescents based on the abilities of emotional intelligence. According to the hypothesis of our study, the level and manifestations of a teenager's emotional intelligence in the field of education and sports are an important factor in the formation of sanogenic thinking abilities that integrate dynamic moments of the psyche (mental processes), the duration of its manifestations (mental properties), the consolidation and repetition of these manifestations (mental states) in everyday actions and activities. The training program in the unity of theory and practice helped adolescents gain knowledge about sanogenic thinking as a socio-psychological phenomenon, as well as about emotional intelligence as a psychological feature in the field of education, primary military training, sports and recreation activities in an educational institution and beyond; about the abilities of emotional intelligence in specifying its components (emotional self-awareness, emotional self-management, social self-awareness, relationship management); to form (improve) the skills and abilities of a teenager to reflect on his emotional state and those around him, empathy, emotionally filled interaction and communication, as well as overcoming (or avoiding) a state of stress; to confirm the hypothesis of our study, to draw a conclusion about the validity, reliability and objectivity of the results obtained.

**Key words:** sanogenic thinking, emotional intelligence, adolescents, social and psychological training.

**Постановка проблеми.** Цивілізаційні виклики сьогодення ставлять перед сучасними підлітками вимогу володіти здатностями саногенного мислення, емоційного інтелекту тощо. Низка проблем особистісного і соціального життя сучасного підлітка вимагає своєрідного відгуку, емоційної відповіді, рефлексії, щодо втрати відчуття безпеки і, водночас, відчуття загрози у ситуаціях війни, еконо-

мічної нестабільності, кліматичних змін, пандемій; тотального впливу соціальних мереж, що створює для особистості загрозу цифрової залежності і може стати неемоційним сурогатом живого міжособистісного спілкування та активного способу життя, заниженої самооцінки тощо; присутності стресу через тиск, високі очікування від батьків і суспільства щодо успішного навчання та перспектив май-



бутнього тощо. Здатності саногенного мислення є основою психічного здоров'я, соціального та емоційного добробуту підлітка, умовою успішного подолання життєвих викликів, нормального розвитку, входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін у часі і просторі свого існування. Формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту пов'язане з емоційно-вольовою сферою особистості, зокрема з формуванням емоційного інтелекту та емоційної культури, що засвідчує самосвідомість, самоконтроль, здатність розрізняти власні емоції та керувати деструктивними емоціями, налагоджувати стосунки, емпатію тощо. В експериментальному процесі нашого дослідження вхідне опитування в експериментальній та контрольній групах засвідчило нестачу у підлітків необхідних психологічних знань, умінь і навичок, зокрема тих, що стосуються емоційного інтелекту як психологічного аспекту та умови формування саногенного мислення. Подальше проведення експерименту здійснювалося з використанням в експериментальній групі фактору незалежної змінної, а саме тренінгової програми під загальною назвою «Мисли як переможець!». За результатами вихідної діагностики, порівняння у контрольній та експериментальній групах до і після експерименту показників сформованості емоційного інтелекту як психологічної особливості феномену саногенного мислення було встановлено, що унаслідок реалізації запропонованої моделі формування емоційного інтелекту, а також проведення тренінгового курсу в експериментальній групі показники після експерименту засвідчують позитивну динаміку у володінні знаннями і навичками емоційного інтелекту, зокрема зростання показників високого рівня і зменшення показників низького рівня. Найбільші розбіжності результатів в учасників контрольної та експериментальної груп зафіксовані нами за показниками сформованості соціальної свідомості (емпатія) і керування взаєминами, які є складовими емоційного інтелекту підлітків та основою для формування у них здатностей саногенного мислення.

Тренінговий курс сприяє отриманню позитивної динаміки у формуванні саногенного мислення у безпосередньому зв'язку з підвищенням рівня знань і навичок психологічних емоціональних складових, створює умови для виникнення і прояву сформованих здатностей саногенного мислення підлітків, засвідчує відповідність отриманих результатів, адекватність застосованого дослідницького інструментарію визначеним завданням і меті роботи, усуває проблему відсутності знань у підлітків про психологічні особливості емоційного інтелекту та саногенного мислення, допомагає самостійно обрати шляхи і засоби їх формування у процесі початкової загальновійськової підготовки, занять спортом у просторі закладу освіти та поза ним. Отже соціально-психологічний тренінг є дієвим інструментом експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-

патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досліджувана проблема є міжгалузеву, тож у роботі враховано висновки психологів, педагогів, соціологів тощо. Зокрема варто відзначити беззаперечний внесок А. Гільман у розробку проблеми формування саногенного мислення, чому присвячено дисертаційну роботу дослідниці «Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді» (2017), у якій психологиня розглядає саногенне мислення як інструмент саморегуляції, що дозволяє молодій людині зменшувати внутрішні конфлікти, керувати емоціями та нівелювати наслідки стресу. Науковиця пропонує алгоритм розвитку саногенного мислення через два ключові етапи: рефлексію та метамислення, що сприяє самоусвідомленню особистості, заміні неадаптивних когніцій (як дисфункціональних шаблонів мислення та переконань) на конструктивні – в адекватній оцінці ситуації, подоланні відчуття стресу, тривоги, проявів депресії та проблем із адаптацією тощо [2]. Висновки А. Гільман про роль і значення здатностей саногенного мислення як показника стійкості особистості до психотравмуючих подій враховано для досягнення мети нашого дослідження. Важливими є висновки Д. Гоулмана про емоційний інтелект у структурі особистості як основу для досягнення психологічного благополуччя та життєвого успіху [3], а також теоретико-методологічні рекомендації С. Максименка, І. Матійків, Е. Носенко, І. Савченка, Ю. Хребтової-Краузе щодо організації і проведення експериментального дослідження, соціально-психологічних тренінгових занять, застосування маніпулятивної дослідницької парадигми, контролю змінних тощо [6, с.75–78; 7; 12]. Очевидно, що проблема формування саногенного мислення підлітків досліджена у розрізних аспектах, однак відсутні узагальнені роботи щодо організації та проведення соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

**Метою дослідження** є розкриття особливостей організації та проведення соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту. У межах визначеної мети необхідно вирішити такі **завдання**: обґрунтувати сутність поняття «соціально-психологічний тренінг»; встановити алгоритм організації та проведення соціально-психологічного тренінгу; розкрити його структуру та змістові аспекти як інструмент експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту.

**Виклад основного матеріалу.** Інструментом експериментальної перевірки методики формування

саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту є соціально-психологічний тренінг. Поняття «соціально-психологічний тренінг» розкриває практику оптимального втручання та психологічного впливу організатора і керівника тренінгу, що ґрунтується на активних методах групової роботи, використанні знань, умінь, психологічних технік у сфері спілкування, діяльності, рефлексивного аналізу, власного розвитку підлітка та корекції. Основними методами роботи у проведенні тренінгу є групова дискусія і рольова гра. Доцільність вибору форм і методів у проведенні тренінгу визначена вирішенням ключових його завдань, зокрема: розвитку соціальних та комунікативних навичок, здатності до емпатії та розуміння інших людей, уникнення чи вирішення конфліктів, зміцнення відчуття командної спортивної діяльності та авторитету юного спортсмена(-ки), майбутнього захисника(-ці) України тощо. Соціально-психологічний тренінг для формування саногенного мислення у підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту створює ситуацію мотивації щодо здобуття нових знань і навичок, розвитку компетентностей рефлексії, емоційної самосвідомості та самокерування, соціальної свідомості, емпатії, керування взаєминами, що становлять основу саногенного мислення. Результати тренінгу об'єктивно сприяють цьому процесу формування на основі психологічних процесів і станів, що переживає підліток як його суб'єкт в алгоритмі:

- відчуття потреби у самоосвіті, саморозвитку і самовдосконаленні, брак знань, умінь і навичок керування взаєминами з однолітками і дорослими, знань і навичок емпатії, позитивних емоцій, самоствердження, рефлексії тощо;

- сприйняття себе як патріота свого класу, школи, Батьківщини і захисника їх інтересів у теперішньому і майбутньому, прагнення самовдосконалення задля ефективного виконання цього обов'язку – представляти потреби та інтереси, захищати, бути відповідальним, гідним поваги і визнання;

- розуміння цінності кожної людини незалежно від її віку, статі, соціального чи майнового статусу, а в процесі комунікації і взаємодії визнання у пріоритеті емоційно-почуттєвої сфери як основи інтелектуально-вольової, що забезпечує у результаті дій і діяльності створення у своєму оточенні емоційного резонансу у настроях та настановах приязні, поваги, співчуття, радості, надії, задоволення тощо.

Розроблений алгоритм розгортання психологічних процесів і станів підлітка значною мірою трансформується у реальне життя під впливом саногенного мислення, позитивних емоцій, відповідальної поведінки у різних життєвих ситуаціях, а також дій і діяльності відповідно до психолого-вікових особливостей, соціальної ролі у сім'ї, закладі освіти та поза ним тощо. Важливим є те, що тренінгові методи базуються на активній міжособистісній взаємодії у системі: «тренер – учасник», «тре-

нер – експериментальна група», «учасник – учасник», сприяють встановленню причинно-наслідкових зв'язків між здатностями емоційного інтелекту та саногенного мислення підлітка. У процесі тренінгу між учасниками всередині групи, між учасниками і тренером відбувається психологічний зворотній зв'язок, у якому здійснюється комунікація як обмін інформацією про емоцію, поведінку, що сприяє самопізнанню, саморозвитку особистості кожного учасника, корекції проведення тренінгу, спростування чи підтвердження гіпотези тощо [3; 4; 5, с. 112–119; 7; 8; 11; 12].

Основні гіпотези нашого експериментального дослідження сформульовано у таких положеннях:

- для створення і підтримки компетентностей саногенного мислення підлітка потрібно володіти низкою здатностей, набутих у процесі військово-патріотичного виховання, зокрема засобами фізичної культури та емоційного інтелекту;

- підлітки, які володіють здатностями фізичної культури та емоційного інтелекту виявляють компетентності саногенного мислення і, відповідно, готовності до військово-патріотичної діяльності в єдності різних рівнів підготовки – освітня, фізична, психологічна, соціальна і духовна;

- відповідно до своїх вікових особливостей підліток повинен володіти здатностями емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної свідомості, емпатії, керування взаєминами, що знижує стрес, підвищує стресостійкість та загальну задоволеність життям, покращує спілкування, дозволяє ефективніше вирішувати конфлікти, допомагає бути лідером, краще працювати в команді та приймати зважені рішення, сприяє саморефлексії, емоційній саморегуляції, усвідомленню підлітком своїх емоцій, бажань та потреб, досягненню психоемоційної рівноваги тощо;

- патріотами, як і військовими, стають, а не народжуються, тож маючи бажання і мотивацію, підліток може розвинути у собі здатності емоційного інтелекту та фізичної культури, що встановлюють засади у формуванні саногенного мислення;

- проведення психокорекційної роботи у формі тренінгу для підлітків як суб'єктів процесу військово-патріотичного виховання у межах закладу освіти та поза ним сприяє набуттю ними навичок емоційного інтелекту, фізичної культури, що є основою психологічного формування здатностей саногенного мислення, які забезпечують результативність у навчанні, комунікації, самопізнанні, соціалізації, а також готовності до захисту України.

З метою підтвердження чи спростування основних гіпотез проведено експериментальне дослідження в алгоритмі етапів: вибір методики проведення експерименту; визначення генеральної сукупності та вибірки; проведення вхідної і вихідної діагностики (до і після експерименту) у контрольній та експериментальній групах за допомогою тестування рівнів емоційної самосвідомості, здатностей емоційного самокерування, рівня соціальної свідомості як здатності до емпатії, а також здатності керу-

вати взаєминами; узагальнення та аналіз отриманих результатів (використано методику опитування, адаптивно розроблену на основі вчення емоційного інтелекту та психологічного здоров'я особистості). Експериментальне дослідження проводилось на базі закладів загальної середньої та позашкільної освіти, а саме закладів позашкільної освіти спортивного профілю у Львові та Львівській області (усього 57 закладів освіти). На емпіричному етапі у дослідженні взяли участь 450 підлітків, які навчаються у старшій школі, відвідують заклади позашкільної освіти спортивного профілю (ДЮСШ). Методом математичної статистики із генеральної вибірки учасників емпіричного дослідження для контрольної та експериментальної груп визначено об'єм репрезентативної вибірки, а саме:  $n_k = 25$  і  $n_e = 25$  осіб. Структура репрезентативної вибірки кількісно і якісно, повно та адекватно представляє досліджувані характеристики генеральної сукупності, враховуючи ознаки: статі (відповідно: в КГ – 48% дівчата і 52% хлопці, в ЕГ – 40% дівчата і 60% хлопці); віку (відповідно: в КГ – 60% віком 15–16 років і 40% віком 17–18 років, в ЕГ – 64% віком 15–16 років і 36% віком 17–18 років); позашкільних уподобань – усі учасники в обох групах (100%) відвідують спортивні секції чи заклади позашкільної освіти спортивного профілю. Вхідна діагностика психологічних особливостей феномену саногенного мислення, що конкретизовані навичками і здатностями емоційного інтелекту, а також узагальнення отриманих результатів засвідчують симетричний розподіл результатів у контрольній та експериментальній групах, а відтак репрезентативність вибірки і, відповідно, валідність отриманих результатів. В експериментальній групі перед вихідною діагностикою проведено тренінг «Мисли як переможець!» з метою пізнання і розвитку здатностей емоційного інтелекту у старшокласників. Для проведення тренінгу розроблено програму, а також структурно-змістову модель тренінгу, визначено його мету: розвиток психосоціальних навичок, здатностей ефективно взаємодіяти у навчальному, навчально-спортивному, змагальному просторі, адекватно виражати свої емоції у різних ситуаціях повсякденного життя тощо; укладено методичні рекомендації для ефективного володіння набутими здатностями емоційного інтелекту. Для вирішення завдань тренінгу доцільно використано індивідуальний та груповий формат його проведення (2 модулі, загальний обсяг 8 годин), обрано такі методи та форми роботи з учасниками, як рольові ігри, групові дискусії, техніки релаксації, індивідуальні консультації тощо. Очікуваним результатом проведення тренінгу є поглиблення знань учасників про роль і значення емоцій у збереженні психологічного добробуту, формування здатностей самопізнання та саморозвитку, настанов саногенного мислення у навичках емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної свідомості, зокрема емпатії, керування взаєминами. Критерієм оцінювання ефективності кожного модуля є порівняння до і після проведення тренінгу в експериментальній

групі результатів діагностування рівня сформованості емоційного інтелекту як основи формування саногенного мислення підлітків.

Проведення соціально-психологічного тренінгу «Мисли як переможець!» відбувається для юного спортсмена(-ки), учня(-ниці) старшої школи (учасників експериментальної групи) у природних, звичних умовах, що поєднують ситуацію невимушеного спілкування, обговорення проблемних питань, засвоєння нових знань і навичок тощо. Водночас під час підготовки та проведення тренінгу ми цілеспрямовано створюємо умови для формування саногенного мислення підлітків у прояві здатностей емоційного інтелекту, що зафіксовано на етапі вихідної діагностики. Таким чином враховано теоретико-методологічні рекомендації С. Максименка, І. Матійків, Е. Носенко, І. Савченка, Ю. Хребтової-Краузе та низки інших щодо застосування маніпулятивної дослідницької парадигми, контролю змінних тощо [6, с. 75–78; 7; 12]. Проведення тренінгових занять із підлітками експериментальної групи здійснено за сприяння та у співпраці із працівниками Академії футболу ФК «Рух». З'ясовуючи формування саногенного мислення у підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту, ми враховували власний багаторічний досвід роботи із підлітками на посаді старшого тренера в Академії футболу ФК «Рух»–U-15, результати спостереження за процесом формування здатностей саногенного мислення, фізичної культури і спорту у поєднанні із компетентностями шкільної допризовної підготовки тощо. Гасло клубу: «ФК «Рух» – це більше, ніж просто футбольна команда, ми прагнемо стати символом успіху та звитяги» відображає філософію клубу і мету нашої роботи [9], у якій утверджено цінності рідного міста, Батьківщини, честі, відповідальності, звитяги, успіху, команди, перемоги, що корелюються із цінностями військово-патріотичного виховання та саногенного мислення.

Згідно з гіпотезою нашого дослідження, рівень і прояви емоційного інтелекту підлітка у сфері навчання і занять спортом є психологічною особливістю, яка є важливим чинником формування саногенного мислення. Здатності саногенного мислення підлітка як учня і спортсмена інтегрують динамічні моменти психіки (психічні процеси), тривалість її проявів (психічні властивості), закріпленість і повторюваність цих проявів (психічні стани) у повсякденних діях і діяльності. В узагальненні розробок проблеми [1, с. 867–871; 2; 3; 10 та низка інших], розглянемо саногенне мислення підлітків як багатфакторне явище, що відображає широкий спектр психічних явищ – процесів, станів та властивостей:

- як процес функціонує у рефлексії, здатності усвідомлених когнітивно-емотивних змін негативних переживань на позитивні, що спрямовані на зниження психічної напруги, саморегуляцію, створення позитивного образу власного «Я» та оздоровлення;

- як стан – підвищує стресостійкість, емоційну стабільність, усвідомлення власних потреб та активізацію захисних механізмів організму, саморегуля-

цію як здатність керувати емоціями, усвідомлювати причини їх виникнення;

– як властивість – сприяє позитивному прийняттю себе і світу, створює механізм саморегуляції, алгоритм аналізу своїх емоцій: рефлексія, усвідомлення свого емоційного стану ↔ аналіз ситуації, що допоможе зменшити внутрішній конфлікт та емоційну напругу ↔ переоцінка ситуації у пошуках сенсу і позитиву ↔ повернення впевненості у собі, відчуття контролю над ситуацією і власними емоціями. Як бачимо, саногенне мислення є набутою психологічною здатністю особистості підлітка.

Визначаючи феномен саногенного мислення підлітка як майбутнього захисника України, учня курсу «Захист України», суб'єкта військово-патріотичного і фізичного виховання у системі освітнього процесу старшої школи і поза її межами, виокремлюємо його особистісні якості, серед яких саногенне мислення у взаємозв'язку з емоційним інтелектом постає інтегруючим психологічним фактором його дій і діяльності у певних викликах соціального контексту, поведінки в обставинах і ситуаціях повсякденного, екзистенційного власного буття та спільноти, з якою він себе ідентифікує.

Саногенне мислення підлітка є виявом здатностей емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом [3, с. 483–484]) у конкретизації його складових:

емоційна самосвідомість – набута здатність розпізнавати власні емоції («Що я відчуваю тут і зараз?»), розуміти їхні причини («Чому я відчуваю цей сум? гнів? радість? тощо») та вплив на думки і поведінку («Те, що я відчуваю тут і зараз, допомагає чи шкодить мені?»), це психологічна основа для уміння керувати емоціями, ухвалювати кращі рішення та будувати стосунки;

– емоційне самокерування – здатність усвідомлення, розуміння та конструктивного регулювання власних емоцій, думок та поведінки для досягнення цілей і формування саногенного мислення шляхом самоконтролю, зниження емоційної напруги (дихальні вправи, заняття спортом, виконання фізичних вправ тощо), медитації (самонавіювання, ментальне тренування з метою концентрації і досягнення спокою) та турботи про фізичне здоров'я (режим дня, харчування, заняття спортом тощо);

– соціальна свідомість (емпатія) – здатність розуміти емоції, настрої та потреби інших людей, зчитувати соціальні сигнали (через рекламу, соціальну мережу тощо), розуміти емоційні настрої та взаємодіяти у групі, мережі, спільноті, вирішувати конфлікти та досягати успіху в групі, класі, команді у часі навчання, дозвілля, тренування, спортивного змагання тощо;

– керування взаєминами – здатність до взаємодії, впливу та натхнення, мотивації інших, вирішення конфліктів, пошук компромісів, уміння створювати позитивну атмосферу, будувати міцні стосунки, працювати у команді та сприяти позитивним змінам, керувати ними.

Навички емоційного інтелекту не є вродженими здатностями, це набуті здібності, кожна з яких сприяє

розвитку іншої, що у поєднанні створюють основу для формування здатностей саногенного мислення. Це вимагає формування у підлітка нових якостей, які проявляються через утвердження морально-вольових цінностей особистості, його моделей поведінки у самосвідомості, комунікації, стресових ситуаціях, зокрема у процесі військово-патріотичного виховання, занять спортом і фізичними вправами.

Взаємозв'язок між психологічними (вродженими і набутими) здатностями підлітка, елементами саногенного мислення як психологічного добробуту та складовими емоційного інтелекту виявляє взаємодію, у якій формується емоційна культура та зріле мислення, що становить основу для формування саногенного мислення.

Цей взаємозв'язок утворює замкнений, повторюваний цикл як постійний розвиток і підсилення у взаємодії складових: ↔ психологічні здатності (самоусвідомлення, критичне мислення, емпатія, соціальна компетентність, мотивація, стресостійкість) ↔ емоційний інтелект (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички) ↔ саногенне мислення (усвідомлення думок, когнітивна переоцінка, оптимізм, конструктивне вирішення конфліктів) ↔ і в онтогенезі повторення циклу по спіралі часового вектора до ∞ (Рис. 1).

У цій взаємодії та взаємозв'язку сформовані здатності саногенного мислення постають як ознаки дорослішання підлітка у відповідності до вікових та психологічних характеристик цього періоду свого індивідуального розвитку в онтогенезі.

**Висновки.** Тренінгова програма, яку опанували учасники експериментальної групи під час експерименту, у єдності теорії і практики допомогла: отримати знання про саногенне мислення як соціально-психологічний феномен, а також емоційний інтелект як психологічну особливість у сфері навчання, первинної військової підготовки, спортивно-оздоровчої діяльності у закладі освіти та поза його межами; про здатності емоційного інтелекту у конкретиза-

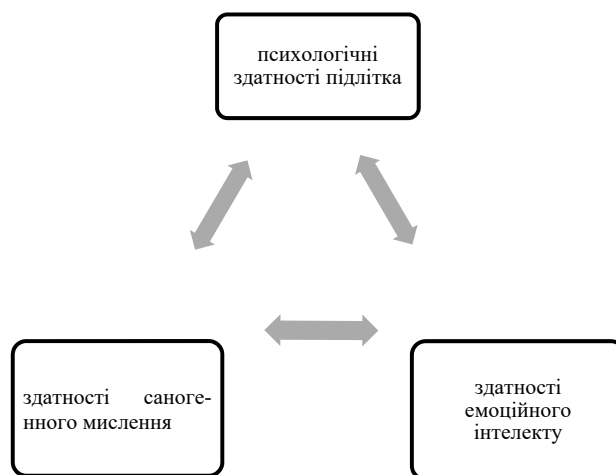


Рис. 1. Взаємозв'язок і взаємодія між психологічними здатностями підлітка, елементами саногенного мислення та складовими емоційного інтелекту

ції його складових: емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної самосвідомості, керування взаєминами як основу формування здатностей саногенного мислення; сформувати (удосконалити) уміння і навички рефлексії над своїм емоційним станом та оточуючих, емпатії, емоційно наповненої взаємодії і комунікації, а також подо-

лання (чи уникнення) стану стресу; підтвердити гіпотезу нашого дослідження, зробити висновок про валідність, надійність та об'єктивність отриманих результатів.

Перспективою подальших досліджень є виявлення та обґрунтування внутрішніх суперечностей в особистісному розвитку сучасного підлітка.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варій М. Загальна психологія. Навчальний посібник. 2-е видання, виправлене і доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Гільман А. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. Дис ... кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. 053 – психологія. Острог, 2017. 230 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ.. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
4. Емоційний інтелект і як його тренувати. Освітній проект. Підготував Савченко І. П. 17 серпня 2024. На урок. URL: <https://naurok.com.ua/metodi-rozvitku-emociynogo-intelektu-419094.html>
5. Лізун А. В. Організаційно-методичні основи програми тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця». Вісник Національного університету оборони України 5 (87). 2025. С. 112–119. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/333288/327666>
6. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Укладачі: Корнієнко І. О., Алмаші С. І. Мукачєво: МДУ, 2016. 60 с. URL: [https://duikt.edu.ua/uploads/I\\_2060\\_53724974.pdf](https://duikt.edu.ua/uploads/I_2060_53724974.pdf)
9. Савицький Н. «Багато футболістів зробили крок вперед». Підсумки року (2022) від старшого тренера команди Академії «Рух» U-15 Назара Савицького. URL: <https://fcruhlviv.com/posts/nazar-savickiy-bagato-futbolistiv-zrobili-krok-vpered>
10. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
11. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навчально-методичний посібник. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
12. Хребтова-Краузе Ю. і Простір Психологів. Метод психологічного тренінгу. Простір психологів від 13.02.2023. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnogo-treningu-soczialno-psychologichnogo/>

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Шевченко Н. Ф.***доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Запорізького національного університету  
ORCID: 0000-0002-5297-6588***Вельможко Т. О.***магістрантка кафедри психології  
Запорізького національного університету  
ORCID: 0009-0002-3579-0914*

## ОСОБИСТІСНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЮНАЦТВА У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: СТРУКТУРНО-ЗМІСТОВИЙ АНАЛІЗ

### PERSONAL IDENTITY OF YOUTH IN FORCED EMIGRATION: STRUCTURAL AND CONTENT ANALYSIS

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми особистісної ідентичності в юнацькому віці в умовах вимушеної еміграції. Розглянуто основні підходи до розуміння ідентичності, зокрема як динамічного утворення, що формується у процесі активної взаємодії суб'єкта із соціальним середовищем та рефлексії власного досвіду. Встановлено, що ідентифікація виступає механізмом соціалізації, тоді як ідентичність є інтегрованим результатом привласнення цінностей, норм і соціального досвіду. Особливу увагу приділено аналізу специфіки соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці. Встановлено, що саме юність є чутливим періодом становлення ідентичності, оскільки в цей час відбувається активне особистісне і професійне самовизначення, інтенсивний розвиток рефлексії та формування ціннісно-сміслової сфери особистості. Проаналізовано вплив міграційної кризи як лімінальної та травматичної ситуації, що супроводжується руйнацією звичних соціокультурних опор, втратою стабільності та дестабілізацією ідентифікаційних структур. Виявлено, що вимушена еміграція спричиняє кризу ідентичності, яка проявляється у конфлікті між попереднім образом «Я» та новими умовами існування. На основі здійсненого теоретичного аналізу розроблено структурно-змістову модель особистісної ідентичності юнацтва в умовах вимушеної еміграції, що включає три взаємопов'язані компоненти: особистісний, соціальний та ціннісний. Особистісний компонент відображає внутрішню цілісність і унікальність суб'єкта, соціальний – його включеність у систему міжособистісних відносин, тоді як ціннісний компонент виступає системоутворювальним компонентом, що забезпечує інтеграцію всіх складових ідентичності. Встановлено, що в умовах вимушеної еміграції саме ціннісний компонент набуває провідного значення, оскільки забезпечує переосмислення життєвих орієнтирів і виступає внутрішнім ресурсом реконструкції ідентичності. Встановлено, що ключовим механізмом цього процесу є саморефлексія, яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію та відновити відчуття безперервності власного «Я».

**Ключові слова:** ідентичність, особистісна ідентичність, юнацький вік, вимушена еміграція, криза ідентичності, самовизначення, ціннісна сфера, саморефлексія, соціальна адаптація.

The article presents a theoretical analysis of the problem of personal identity in adolescence under conditions of forced emigration. The main approaches to understanding identity have been reviewed, conceptualizing it as a dynamic construct formed through active interaction between the individual and the social environment, as well as through reflection on personal experience. It has been established that identification functions as a mechanism of socialization, whereas identity represents an integrated outcome of the internalization of values, norms, and social experience. Particular attention has been paid to the analysis of the social situation of development in adolescence. It has been shown that adolescence is a sensitive period for identity formation, as it is characterized by intensive personal and professional self-determination, the development of reflexivity, and the structuring of the value-meaning sphere of personality. The impact of the migration crisis has been analyzed as a liminal and traumatic situation accompanied by the disruption of familiar sociocultural anchors, loss of stability, and destabilization of identification structures. It has been found that forced emigration leads to an identity crisis manifested in a conflict between the previous self-image and new life conditions. Based on the conducted theoretical analysis, a structural-content model of adolescents' personal identity under conditions of forced emigration has been developed, comprising three interrelated components: personal, social, and value-based. The personal component reflects the internal integrity and uniqueness of the subject, the social component reflects involvement in interpersonal relations, while the value component acts as a system-forming element ensuring the integration of all identity dimensions. It has been demonstrated that in conditions of forced emigration, the value component becomes dominant, as it enables the re-evaluation of life orientations and serves as an internal resource for identity reconstruction. It has been established that the key mechanism of this process is self-reflection, which allows the integration of traumatic experience into a coherent life narrative and the restoration of the sense of continuity of the self.

**Key words:** identity, personal identity, adolescence, forced emigration, identity crisis, self-determination, value sphere, self-reflection, social adaptation.



**Постановка проблеми.** В сучасних умовах соціально-політичних трансформацій та глобальних криз, зокрема внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, значна кількість молодих людей була вимушена переміститися за кордон, що створює нові виклики для формування їх особистості та самовизначення. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистісної ідентичності, в який закладаються ціннісні орієнтації, життєві пріоритети та соціальні установки. Для вимушено переміщених осіб цей процес ускладнюється через порушення звичного соціокультурного середовища, стресові ситуації адаптації та необхідність пошуку нових ресурсів для самореалізації.

У зв'язку з цим вивчення ціннісного виміру особистісної ідентичності молоді, яка перебуває у вимушеному переміщенні, є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє не лише глибше зрозуміти особливості психологічного розвитку цієї категорії осіб, але й сприяти створенню ефективних соціально-психологічних та освітніх програм підтримки, що забезпечують стійкість, самодостатність та адаптивність молоді людини в умовах нових життєвих обставин.

Наукову основу дослідження проблеми особистісної ідентичності складають праці вітчизняних та зарубіжних науковців, які висвітлюють різні аспекти її формування та розвитку. Серед вітчизняних дослідників увага приділялась функціонуванню національної ідентичності (І. Бех [1]), становленню особистісної ідентичності у ранньому юнацькому (О. Ічанська [5]) та студентському (О. Поджинська [8]) віці, ролі процесів ідентифікування в особистісному життєтворенні (Т. Титаренко [10]), самопроєктуванню як механізму побудови власної ідентичності (Н. Чепелева [13]), а також розвитку особистісно-професійної ідентичності майбутніх фахівців (Н. Шевченко, О. Волобуєва [14]).

Зарубіжні науковці досліджували становлення его-ідентичності в онтогенезі (Е. Еріксон [17], Е. Фромм [12]), визначення статусів его-ідентичності (А. Вотерман [20], Дж. Марсія [18]), а також розглядали особистісну ідентичність як соціальний феномен (Х. Теджфел [19]).

Водночас, попри на значну кількість досліджень, недостатньо розкритою залишається проблема особливостей розвитку особистісної ідентичності саме у вимушено переміщених осіб юнацького віку, для яких зміна соціокультурного середовища, стрес адаптації та потреба в нових життєвих ресурсах створюють специфічні умови становлення ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів.

**Мета статті:** здійснити теоретичний аналіз проблеми особистісної ідентичності в юнацькому віці в умовах вимушеної еміграції.

**Виклад основного матеріалу.** В психологічній науці ідентичність розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає внутрішні процеси особистості та забезпечує її цілісність, інтегрованість і відносну стабільність у часі. Дослід-

ницький фокус при цьому зосереджується на механізмах самосприйняття, емоційному переживанні власної тотожності та формуванні «Я-концепції» як системи уявлень особистості про себе [5]. У цьому сенсі ідентичність постає не лише як когнітивна структура, а й як глибинно переживаний досвід безперервності власного «Я».

Водночас у сучасному соціогуманітарному дискурсі наявні критичні підходи до використання самого поняття «ідентичність». Зокрема, Р. Брубейкер та Ф. Купер [16] аргументують доцільність відмови від цього терміна через його змістову розмитість і надмірну універсалізацію. У програмній статті «Beyond Identity» автори підкреслюють, що поняття ідентичності часто використовується для позначення надто широкого кола явищ – від глибинних особистісних переживань до політичних конструктів, що знижує його аналітичну цінність.

Попри різноманітність підходів, у межах соціально-гуманітарних наук утвердилася спільна позиція щодо розуміння ідентичності як результату активного, безперервного процесу. Ідентичність формується як уявлення суб'єкта про самого себе, власний життєвий шлях і місце у світі, супроводжуючись відчуттям цілісності, тотожності та визначеності. Вона не є статичним утворенням, а постає як динамічна структура, що постійно реконструюється у взаємодії із соціальним середовищем та через рефлексію індивідом власного досвіду [3; 10; 14].

Інакше кажучи, ідентичність виконує функцію внутрішнього інтегратора психічного життя особистості. Вона забезпечує зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, дозволяючи індивіду вибудовувати цілісну життєву історію. Саме завдяки ідентичності людина здатна зберігати вірність власним цінностям і життєвим орієнтирам навіть в умовах криз, невизначеності чи радикальних соціальних трансформацій. У цьому контексті ідентичність постає не лише як інструмент самопізнання, а й як фундамент психологічного благополуччя та внутрішньої стабільності особистості [1; 20].

Н. Чепелевою [13] проблема ідентичності розкривається через категорію самопроєктування особистості, у межах якої вона постає не як фіксована структура, а як результат активної творчої діяльності суб'єкта – «автора власного життя». Формування ідентичності пов'язується зі здатністю конструювати особистісний проєкт – осмислену, інтерпретовану версію власного буття, що реалізується передусім у нарративній формі. Ключовими аспектами цього процесу є: авторство та суб'єктність (активне творення і переосмислення життєвого досвіду), дискурсивне самопроєктування (інтеграція досвіду через наративи та формування «Я-можливого» і «Я-ідеального»), механізми перевизначення і довизначення (зміна структури або смислу життєвого наративу), а також різні типи ідентифікаційних проєктів – соціально-орієнтований, особистісно-орієнтований та альтернативний,

що відображають стратегії самоконструювання особистості.

Для розуміння сутності ідентичності важливим є її розмежування з ідентифікацією. Ідентифікація виступає як динамічний механізм соціалізації, що полягає в ототожненні індивіда з іншими людьми, групами чи ролями та забезпечує його адаптацію до соціального середовища. Натомість ідентичність є результатом цього процесу – інтегрованою системою привласнених якостей, цінностей і норм, включених у структуру «Я». Отже, ідентифікація постає як процес, а ідентичність – як відносно стабільний його результат, причому їх взаємозв'язок має циклічний характер: нові ідентифікації збагачують ідентичність, а сформована ідентичність визначає подальші ідентифікаційні вибори.

І. Бех [1] розглядає самоідентифікацію як цілеспрямовану діяльність суб'єкта, спрямовану на досягнення саморозуміння, самоприйняття та усвідомлення власної цілісності й унікальності. У цьому контексті самоідентифікація інтегрує результати попередніх ідентифікацій і спрямовує їх на формування внутрішньої мотиваційної структури особистості.

Сучасні підходи до розуміння ідентичності ґрунтуються на ідеї її формування у межах континууму «Я – Інший». Ідентичність розгортається між двома взаємопов'язаними векторами: прагненням до соціальної належності та потребою у збереженні власної унікальності. Саме баланс між цими тенденціями визначає гармонійність особистісного розвитку.

Таким чином, ідентичність постає як складний соціально-психологічний феномен, що формується у процесі самовизначення особистості щодо системи відносин «Я» із соціальним світом. Вона виконує інтегративну функцію, забезпечуючи узгодження внутрішніх прагнень індивіда із зовнішніми вимогами та очікуваннями. Водночас, будучи соціально зумовленою за своєю природою, ідентичність завжди має індивідуальний зміст, оскільки кожна особистість наповнює соціальні ролі власними смислами, переживаннями та унікальним життєвим досвідом. Саме в цій точці перетину соціального й індивідуального формується цілісність і безперервність людського буття.

Юнацький вік у сучасній психології розглядається як особливий етап онтогенезу, що виступає перехідною ланкою між підлітковістю та дорослістю і характеризується інтенсивними якісними змінами у всіх сферах психічного розвитку особистості. У цей період відбувається не лише зростання рівня активності та інтелектуальної зрілості, але й формування відносно емоційної стабільності, що створює передумови для вирішення ключових вікових завдань [5].

Центральним новоутворенням юнацького віку традиційно визначається особистісне і професійне самовизначення. Водночас у сучасних дослідженнях дедалі більше підкреслюється, що смисловим ядром цих процесів є становлення ідентичності як інтегративного утворення особистості [7; 17]. Саме через

ідентичність узгоджуються різні аспекти «Я», що забезпечує цілісність внутрішнього світу та визначає напрям життєвого вибору.

Ідентичність у цьому контексті постає як складний психологічний конструкт, що формується внаслідок привласнення індивідом певних якостей, норм і цінностей та їх інтеграції у структуру власного «Я». Вона відображає не лише актуальне саморозуміння («хто я є»), а й перспективний вимір особистості («яким я хочу бути», «яке моє місце у світі»). Саме в юнацькому віці ці питання набувають максимальної актуальності, що зумовлює підвищений рівень рефлексії та інтенсивність ідентифікаційних процесів.

Зазначене безпосередньо пов'язане зі специфікою соціальної ситуації розвитку юності, яка визначається розширенням соціального простору та зростанням автономії особистості. Юнак поступово включається у нові соціальні ролі – студента, майбутнього фахівця, громадянина, – що супроводжується необхідністю прийняття відповідальних життєвих рішень. У цих умовах ідентифікація виступає провідним механізмом розвитку: ототожнюючи себе з іншими людьми, групами чи професійними спільнотами, особистість засвоює відповідні цінності та моделі поведінки, інтегруючи їх у власну Я-концепцію.

Теоретичне осмислення цього процесу ґрунтовно представлено у концепції Е. Еріксона [17], який розглядав юність як стадію «ідентичність проти рольової плутанини». Згідно з його підходом, саме в цей період відбувається пошук цілісної его-ідентичності через так званий «рольовий мораторій» – можливість експериментування з різними соціальними ролями та життєвими стратегіями. Такий пошук нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями, переживаннями невизначеності та кризовими станами, однак саме вони створюють умови для формування узгодженого уявлення про себе.

Подальший розвиток ідей Е. Еріксона знайшов відображення у працях Дж. Марсія [18], який конкретизував динаміку становлення ідентичності через виділення чотирьох її статусів: дифузного, передчасно визначеного, мораторію та досягнутого. У контексті юнацького віку особливого значення набуває саме перехід від стану пошуку і сумнівів (мораторію) до сформованої, досягнутої ідентичності, що є показником психологічної зрілості та внутрішньої визначеності особистості.

У свою чергу, результати досліджень Л. Прохандєєвої [9] засвідчують, що в юності відбувається глибинне переосмислення ціннісної сфери та становлення автономності особистості, що передбачає здатність до самостійного морального вибору. Така позиція узгоджується з ідеями В. Франкла [11], відповідно до яких пошук сенсу життя є фундаментальною умовою людського існування. У цьому контексті ідентичність виступає як смислова цілісність, що інтегрує життєві цілі, цінності та особистісні орієнтири.

Таким чином, соціальна ситуація розвитку юнацького віку створює необхідні умови для формування цілісної ідентичності, яка забезпечує внутрішню узгодженість, психологічну зрілість та здатність до автономного життєвого вибору. Однак зазначені процеси істотно ускладнюються в умовах вимушеної еміграції, що радикально змінює контекст особистісного розвитку.

Зокрема, раптовий розрив звичних соціальних зв'язків, втрата культурного середовища та невизначеність життєвих перспектив призводять до дестабілізації вже сформованих ідентифікаційних структур. У цьому зв'язку еміграція розглядається не лише як соціально-географічне переміщення, а як глибинний психологічний виклик, що вимагає переосмислення власного «Я».

Так, у дослідженні Л. Дідковської та А. Дідковського [4] еміграція інтерпретується як лімінальна та потенційно травматична ситуація, що супроводжується руйнацією звичних опор ідентичності. Втрата соціокультурного середовища означає порушення системи значень, які раніше забезпечували стабільність самосприйняття.

У свою чергу, І. Власенко та Т. Яворська [2] розглядають стан вимушених мігрантів як кризу ідентичності, що виникає внаслідок конфлікту між попереднім образом «Я» та новими умовами існування. Важливою характеристикою цієї кризи є зниження мотивації до інтеграції, зумовлене сприйняттям ситуації як тимчасової, що гальмує процес адаптації.

Ускладнення адаптаційних процесів посилюється як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях: з одного боку, зростає тривожність, виникають депресивні стани та відчуття невизначеності, з іншого – руйнуються звичні соціальні норми та моделі взаємодії. За таких умов особистість опиняється у стані ідентифікаційної невизначеності.

Додатковим чинником психологічного навантаження є «синдром Улісса» [15], який проявляється через хронічну ностальгію, почуття самотності та емоційну виснаженість. Сукупність культурного шоку, мовного бар'єру та соціально-економічних труднощів суттєво обмежує адаптаційні ресурси особистості.

Як підкреслюють Ю. Короцінська та А. Мисоченко [6], вимушена міграція супроводжується не лише зміною життєвого укладу, а й глибокими деприваційними втратами – соціальними, матеріальними та символічними. Особливо значущою є втрата образу майбутнього, що виявляється критичною для юнацького віку, оскільки саме в цей період відбувається активне проектування життєвого шляху.

Процес адаптації ускладнюється також ефектом «нашарування травм», що включає переживання війни, стрес евакуації та подальшу кризу пристосування. У результаті порушується природна динаміка адаптації, а її перебіг значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів та рівня психічної стійкості. Водночас орієнтація на минуле та очікування швидкого повернення перешкоджають повноцінній інтеграції в нове соціо-

культурне середовище, формуючи стан внутрішньої відчуженості. У такій ситуації особистість може переживати розщеплення ідентичності між «минулим» і «теперішнім» Я.

Отже, вимушена еміграція постає як складний процес переосмислення та реконструкції ідентичності, що супроводжується переживанням втрати та невизначеності. Для юнацтва, яке перебуває на етапі активного самовизначення, ці процеси є особливо інтенсивними. Формування цілісної особистісної ідентичності в таких умовах потребує високого рівня рефлексії, смислотворення та здатності інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, ми охарактеризували специфіку соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці, розкрили багатовимірну структуру ідентичності та проаналізували деструктивний вплив факторів вимушеної еміграції на особистість. Такий синтез дозволяє перейти до обґрунтування структурно-змістової моделі особистісної ідентичності юнацтва в умовах вимушеної еміграції, яка інтегрує як універсальні закономірності самовизначення, так і специфічні трансформації, зумовлені кризою втрати, невизначеністю та необхідністю адаптації до нового соціокультурного простору.

Виходячи з положення про ідентичність як динамічну, рефлексивно опосередковану та соціально зумовлену систему, нами запропоновано структурну модель, що охоплює три взаємопов'язані компоненти: особистісний, соціальний та ціннісний. Їх взаємодія відображає континуум «Я – Інший» і водночас фіксує внутрішню логіку перебудови ідентичності в умовах вимушеної еміграції.

*Особистісний компонент* репрезентує внутрішній вимір ідентичності та відображає індивідуальну своєрідність суб'єкта. Він включає систему індивідуально-психологічних характеристик, уявлень про себе, рівень самоприйняття та відчуття особистісної цілісності. У контексті вимушеної еміграції цей компонент зазнає суттєвого напруження, оскільки порушення життєвої безперервності та втрата звичного середовища можуть спричинити фрагментацію образу «Я», зниження самостабільності та посилення внутрішніх суперечностей.

*Соціальний компонент* відображає включеність особистості у систему міжособистісних і групових відносин. Він охоплює усвідомлення приналежності до соціальних спільнот, прийняття соціальних ролей та інтеграцію досвіду взаємодії з іншими. В умовах вимушеної еміграції цей компонент характеризується розривом попередніх соціальних зв'язків і необхідністю повторної ідентифікації в новому культурному середовищі. Це зумовлює переживання соціальної дезорієнтації, відчуття «неприналежності» та ускладнює формування стабільної соціальної ідентичності.

*Ціннісний компонент* виступає центральним, системоутворювальним елементом моделі, оскільки

саме через нього забезпечується інтеграція особистісного та соціального вимірів ідентичності. Він включає систему ціннісних орієнтацій, смислів, життєвих цілей, а також емоційно-оцінне ставлення до власного «Я». У ситуації вимушеної еміграції відбувається глибинне переосмислення ціннісної ієрархії, що пов'язане як із втратою попередніх смислових опор, так і з необхідністю інтеграції нових культурних норм і досвіду. Саме тому ціннісний компонент визначає напрям реконструкції ідентичності та виступає внутрішнім регулятором процесу адаптації.

Особливе місце в межах ціннісного компонента посідає самоставлення, яке визначає рівень прийняття себе, самоповагу та узгодженість внутрішнього образу «Я». Порушення цього аспекту може призводити до зниження впевненості у собі, ускладнення соціальної взаємодії та загального відчуття нестабільності. Водночас позитивне самоставлення виступає ресурсом подолання кризових станів і сприяє інтеграції нового досвіду.

Ключовим механізмом, що забезпечує функціонування та розвиток усіх компонентів моделі, є саморефлексія. Вона виступає як інструмент осмислення власного досвіду, переінтерпретації життєвих подій та свідомого конструювання образу «Я». Саме через рефлексивні процеси особистість здатна інтегрувати травматичний досвід вимушеної еміграції у власну життєву історію, зберігаючи відчуття безперервності та цілісності.

Запропонована модель відображає не лише структурну організацію особистісної ідентичності

юнацтва, а й її динамічний характер у контексті вимушеної еміграції. Взаємодія особистісного, соціального та ціннісного компонентів визначає специфіку процесу самовизначення, тоді як домінуюча роль ціннісного виміру забезпечує смислову інтеграцію досвіду та виступає ключовою умовою відновлення цілісності «Я» в умовах життєвої кризи.

**Висновки.** У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми становлення особистісної ідентичності юнацтва в умовах вимушеної еміграції. Особистісну ідентичність охарактеризовано як динамічне, рефлексивно опосередковане утворення, що формується у взаємодії з соціальним середовищем. Визначено, що юнацький вік є сенситивним періодом розвитку ідентичності, оскільки пов'язаний із процесами самовизначення та формування ціннісно-смислової сфери. Проаналізовано вплив вимушеної еміграції як кризової ситуації, що спричиняє дестабілізацію ідентичності та конфлікт між попереднім і новим образом «Я». Розроблено структурно-змістову модель особистісної ідентичності, яка включає особистісний, соціальний та ціннісний компоненти, де ціннісний виступає системоутворювальним. Обґрунтовано роль саморефлексії як ключового механізму реконструкції ідентичності та інтеграції травматичного досвіду.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження особистісної ідентичності осіб юнацького віку в умовах вимушеної еміграції.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Бех І. Д. Феномен української національної ідентичності у смислофункціональній динаміці. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, №7(1), 2025. С.1–4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7109>
- Власенко І. А., Яворська Т. К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус*. 2024. № 68. С. 107–113.
- Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с.
- Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в міграції. Частина перша. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.
- Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2002., 230 с.
- Короцінська Ю., Мисоченко А. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2024. С. 108–115. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12)
- Павелків Р.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. Рівне: Альма матер, 2009. 368 с.
- Поджинська О.О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компонента особистісної ідентичності. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2015. 180 с.
- Просандєєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип.38. С. 396–407.
- Титаренко Т. Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: збірник наукових праць. К.: ТОВ «Альфа-ПК. 2020. С. 165–170.
- Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2016. 160 с.
- Фромм Е. Мати або бути? / Пер. з англ. Г. В. Яновська. Харків: «КСД», 2025. 304 с.
- Чепелева Н. В. Теоретико-методологічні засади самопроєктування особистості. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України)*. Збірник наукових праць. К. : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 113–199.
- Шевченко Н. Ф., Волобуєва О. С. Емпіричне дослідження особистісно-професійної ідентичності здобувачів фахової передвищої освіти. *Psychology and pedagogy as sciences for the development of the cultural potential of modern society: Scientific monograph*. Riga: Baltija Publishing. 2022. С. 464–496. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-198-5-19>
- Achotegui J. Migrants Living in Very Hard Situations: Extreme Migratory Mourning (The Ulysses Syndrome). *Psychoanalytic Dialogues*. 2019. Vol. 29. № 3. P. 252–268. DOI: <https://doi.org/10.1080/10481885.2019.1614826>.
- Brubaker R., Cooper F. Beyond «Identity», *Theory and Society*, Vol. 29. 2000. P. 56–59.

- 
17. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. 336 p.
18. Marcia J. E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. Ed. by J. Adelson. New York : John Wiley & Sons, 1980. P. 159–187.
19. Tajfel, H. Social identity and intergroup relations. *II European studies in social psychology*. 1982. Pp. 15–40. DOI: <https://doi.org/10.1177/053901847401300204>
20. Waterman A. S. Identity as internal processes: How the «I» comes to define the «me» In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 195–209). Oxford University Press. 2015.

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 376.1-056.34:159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.27>

**Супрун Г. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
ORCID: 0000-0003-3282-7603*

**Таран О. П.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
ORCID: 0000-0001-5276-8634*

**Куценко Т. О.**

*старший викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
ORCID: 0009-0000-2880-4834*

### СМИСЛОВЕ ПОЛЕ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ФАХІВЦІВ-ПРАКТИКІВ ДО СУПРОВОДУ УЧНІВ З АУТИЗМОМ

### THE MEANINGFUL FIELD OF THE READINESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS AND PRACTITIONERS TO SUPPORT STUDENTS WITH AUTISM

У статті представлено результати порівняльного емпіричного дослідження смислового наповнення поняття «готовність до професійної діяльності» у контексті супроводу дітей з розладами аутистичного спектра (РАС). Метою роботи є виявлення змістових особливостей та структурних компонентів готовності майбутніх фахівців спеціальної освіти та досвідчених практиків до роботи в інклюзивному середовищі. Стаття наводить порівняльні та узагальнені результати вивчення смислових компонентів уявлення про готовність майбутніх фахівців спеціальної освіти до супроводу учнів з аутизмом за результатами опитування здобувачів освіти та фахівців-практиків (n=67) різних регіонів України. У підсумку виявлено у складі психологічного портрету майбутнього фахівця три смислові компоненти: «емоційний фундамент», «системність знань і володіння доказовими методами», «партнерство та дотримання кордонів у взаємодії». До змісту освітньої траєкторії та методів підготовки таких фахівців увійшли смислові компоненти: «базові та вузькопрофільні дисципліни», «практичність і наочність завдань», «володіння м'якими навичками та етикою взаємодії». Виявлено тенденції у відмінностях між смисловими компонентами у відповідях здобувачів та фахівців-практиків. Ці тенденції окреслено як домінування технологічності та інструментальності, потреби у зовнішньому підтвердженні ефективності, прагнення до уникнення помилок для відповідей студентів. У відповідях фахівців-практиків встановлено тяжіння до екологічності (збереження власних внутрішніх ресурсів, ресурсів дитини та родини в цілому), потреба у професійній супервізійній підтримці, опора на зворотній зв'язок від учнів, їхні успіхи як джерело натхнення. Доведено, що підготовка кадрів має еволюціонувати від накопичення інструментальних знань до формування інклюзивного світогляду та навичок рефлексії. Результати дослідження візуалізовано у структурних моделях, що можуть бути використані для оптимізації освітніх програм зі спеціальної освіти.

**Ключові слова:** аутизм, супровід учнів з аутизмом, готовність до супроводу, здобувачі вищої освіти.

The article presents the results of a comparative empirical study of the conceptual and meaningful components of «professional readiness» regarding the support of students with Autism Spectrum Disorder (ASD). The aim of the study is to determine the semantic features and structural elements of readiness among future special education specialists and practitioners within the current educational landscape of Ukraine (2022-2026). The article cites comparative and generalizing results of the study of the content components of the identification of the readiness of future special education specialists to support students with autism based on the results of a survey of education seekers and practitioners (n=67) from different regions of Ukraine. As a result, three content components were identified in the psychological portrait of the future specialist: «emotional foundation», «systematic knowledge and mastery of evidence-based methods», «partnership and adherence to boundaries in interaction». The content of the educational trajectory and methods of training such specialists included the content components: «basic and narrow-profile disciplines», «practicality and clarity of tasks», «mastery of soft skills and ethics of interaction». Trends in the differences between the content components between the responses of applicants and practitioners were identified. These trends were defined as the dominance of technologicality and instrumentality, the need for external confirmation of effectiveness, and the desire to avoid errors in students'



responses. The responses of practitioners identified a tendency towards ecology (preserving one's own internal resources, the resources of the child and the family as a whole), the need for professional supervisory support, reliance on feedback from students, and their successes as a source of inspiration. The findings suggest that the training of future specialists should move beyond mere academic updates toward the development of professional resilience and reflective practices. The proposed structural models of readiness can serve as a basis for modernizing higher education curricula in special and inclusive education to bridge the gap between theoretical knowledge and the realities of clinical and educational practice.

**Key words:** autism, support for students with autism, readiness for support, higher education students.

**Постановка проблеми.** Сучасна освіта осіб з особливими освітніми потребами, зокрема з аутизмом, зазнає трансформацій. У свою чергу, зазнає концептуальних та методологічних змін система підготовки фахівців у галузі спеціальної освіти. Ці процеси зумовлюють зростання наукового та науково-методичного пошуку, зростання актуальності теоретичних та практичних розвідок у цій галузі.

За даними опитування Фонду допомоги дітям з синдромом аутизму «Дитина з майбутнім» впродовж 2012-2025 років загальний стан справ в Україні з аутизмом дещо покращився за оцінками родин та фахівців: від 6,1% (2021р.) до 15,6% (2025 р.). Оцінки стану як «погіршився» також змінились – від 45,9% (2021 р.) до 25% (2025 р.). У цьому ж опитуванні за відповідями батьків третє місце серед найбільших випробувань для таких родин у 2025 році посів дефіцит послуг та фахівців для дитини (49,8%) [3]. Кількість дітей, які потребують інклюзивних умов, за даними Міністерства освіти і науки України за період 2021–2025 рр. зростає майже вдвічі (статистичні дані офіційного сайту МОН). Така ситуація актуалізує дефіцит фахівців спеціальної освіти [2; 4]. Ситуація дефіциту фахівців спеціальної освіти підтверджують дані проміжного звіту організації The Recovery for All, що реалізує проєкт «Відновлення для всіх» у Київській, Одеській та Чернігівській областях. За словами одного з учасників проєкту ключовим фактором якісної освіти є якість кадрів, і ніяке підвищення кваліфікації та самоосвіта не заповнить «величезну пропасть» між корекційним педагогом та звичайним вчителем [4]. Гостро постає питання повноцінної другої спеціальної освіти з урахуванням сучасних світових тенденцій навчання дітей з особливими потребами в цілому, та аутизмом зокрема. Поруч із цим окреслюється проблем подолання не тільки інструментального, технологічного озброєння педагогів для роботи з такими дітьми, а й формування інклюзивного світогляду, інтеграцію інклюзивних смислів у професійний світогляд освітян.

**Формулювання цілей статті.** Зважаючи на такі актуальні потреби суспільства, метою дослідження є визначення змістових особливостей смислового наповнення готовності до супроводу учнів з аутизмом у здобувачів вищої освіти та фахівців-практиків. Для досягнення означеної мети уточнено такі завдання:

– здійснити огляд український та зарубіжних наукових розвідок щодо проблеми готовності фахівців до супроводу учнів з аутизмом;

– провести опитування фахівців-практиків та здобувачів освіти за спеціальністю «спеціальна освіта» для виявлення змісту та уявлень про готовність до супроводу учнів з аутизмом;

– виокремити змістові центри готовності фахівців до супроводу учнів з аутизмом з позиції фахівців-практиків та здобувачів освіти;

– здійснити аналіз та узагальнення спільних та відмінних особливостей у відповідях респондентів обох груп.

**Виклад основного матеріалу.** Означений дефіцит педагогічних кадрів спостерігається не тільки в Україні. Огляд зарубіжних наукових джерел розкриває подібні тенденції щодо супроводу учнів з аутизмом у багатьох країнах. Дослідження само-ефективності вчителів спеціальних класів Ірландії щодо їх роботи з учнями з аутизмом виявив дві тенденції. Першу, стосовно значно меншої впевненості вчителів навчати зразкам поведінки за участю однокласників без аутизму, розвивати ігрові навички, перетворювати інформацію про потреби на освітні цілі для учнів. Друга тенденція стосується більшої впевненості опитаних щодо використання візуальної підтримки для покращення навичок самостійності учнів, опису характеристик цих учнів та ефективно спілкуватись з батьками чи опікунами [8, 4]. Дослідження американських науковців зауважують на значних труднощах у вчителів загальних і спеціальних шкіл через ускладнення під час спілкування з іншими співробітниками шкіл, нестачу ресурсів та часу для достатньо якісного супроводу учнів з аутизмом [5, 7]. Роботи інших американських дослідників із розроблення і впровадження спеціального навчання для педагогів та вихователів дитячих садків щодо підтримки учнів з аутизмом виявили застарілі знання та обмежену впевненість освітян щодо підтримки таких учнів [6, 413]. Наукові розвідки іспанських дослідників відзначають зростаючу потребу серед майбутніх вчителів початкової школи щодо опанування стратегіями і технологіями викладання математики учням з розладами аутистичного спектра [7, 531]. У Німеччині дослідження серед 887 вчителів продемонструвало наявність деяких типових помилок уявлень про аутизм, низький рівень само-ефективності щодо супроводу учнів з аутизмом [10, 2040]. Робота дослідників щодо готовності впроваджувати практики із науково доведеною ефективністю для учнів з аутизмом серед 2273 працівників каліфорнійських шкіл встановило значні труднощі, з яким стикаються вчителі, враховуючи складну технологію цих практик [9, 2]. Українські розвідки з вивчення теоретико-методологічного аспекту підготовки фахівців для супроводу дітей з аутизмом охопило вихователів закладів дошкільної освіти, учителів початкової школи міста Івано-Франківська виявило недостатній рівень такої підготовки [1, 7]. Огляд сучасних зарубіжних та

українських розвідок щодо проблеми готовності майбутніх фахівців до супроводу учнів з аутизмом виявив недостатню розробленість цієї теми. Теоретичне уточнення і узагальнення проблеми професійної готовності дали змогу не тільки виокремити окремі складові цього поняття. Визначено як продуктивний смислоутворюючий підхід, що дасть змогу поглибити психологічне розуміння готовності майбутніх фахівців спеціальної освіти до супроводу учнів з аутизмом. Аналіз смислових конструктів здобувачів цієї галузі та фахівців-практиків дасть змогу визначити відмінності та точки перетину цих груп.

Для вивчення означеної теми було проведено опитування здобувачів вищої освіти за спеціальністю спеціальна освіта та фахівців-практиків, які мають досвід роботи у цій галузі. Опитування було анонімне: відсутня будь-яка інформація про респондентів, яка містить їхні особисті дані. До опитування долучилось 67 осіб, серед яких 78% є здобувачами вищої освіти, 22% – фахівці-практики. Серед здобувачів освіти 60% навчаються на 2 курсі, 32% – на 3 курсі бакалаврського рівня вищої освіти, 8% – є студентами магістратури за спеціальністю спеціальна освіта. Серед фахівців-практиків 86% працюють з особами з аутизмом, 14% – ні. Усі респонденти є жінками. Географія опитування: 60% – проживають та працюють у Києві та Київській області, 40% – інші регіони України (Житомирська, Одеська, Закарпатська, Кіровоградська, Чернівецька, Чернігівська області).

Опитування містило 4 відкритих питання, що стосувались професійного психологічного портрету фахівця спеціальної освіти для супроводу осіб з аутизмом та питання щодо освітньої траєкторії під час їхньої підготовки. Саме вибір відкритого типу питань дає змогу дослідженню розкрити смислове поле, його наповнення як у здобувачів так і у фахівців-практиків та провести аналіз.

Перше питання для розкриття професійного психологічного портрету звучало «Якими професійними та особистісними якостями, на Вашу думку, має володіти майбутній фахівець у сфері втручання при аутизмі?».

Відповіді усіх респондентів було згруповано за смисловими категоріями. Найбільшу кількість відповідей здобула смислова категорія «Емоційний фундамент». До цієї категорії респонденти включали такі якості:

- терпіння та витримка (респонденти розуміють, що робота з особами з аутизмом вирізняється особливою тривалістю, що результативність не є миттєвою);
- стресостійкість та емоційна стійкість (учасники усвідомлюють велике навантаження такої роботи і високі ризики емоційного вигорання);
- емпатійність та віра в можливості дитини (респонденти особливо зауважували на вірі в потенціал та «людяне ставлення» до таких осіб);
- гнучкість і креативність (здатність швидко змінювати траєкторію заняття, зміст взаємодії).

– Наступна смислова категорія серед відповідей на перше питання – «Системність та відкритість до знань». До цієї категорії респонденти включали такі якості:

- теоретична підготовка (глибоке розуміння сучасних підходів до природи аутизму з опорою на неврологічні та нейропсихологічні науки);
- методична база (грунтовне знання та володіння доказовими практиками: АВА-терапія, ТЕАСН, сенсорна інтеграція Дж. Айрес, альтернативна комунікація PECS);
- практичні навички оцінювання та моніторингу поступу (вміння проводити оцінювання та моніторинг, інтерпретувати результати, вести документацію).

Третя смислова категорія серед відповідей на перше питання – «Сучасні тренди в освіті». До цієї категорії респонденти включали такі якості:

- етика і психологічні кордони (здатність розуміти і утримувати свої та кордони клієнтів – важлива навичка профілактики вигорання та екологічної роботи з родиною);
- партнерство з родиною (розуміння того, що родина є цілісною системою, яка здатна до саморегуляції, а дитина є її невід'ємною частиною);
- міждисциплінарність (готовність працювати в команді з різними фахівцями).

Група здобувачів та фахівців-практиків у своїх відповідях орієнтуються на доказові методи в роботі з особами з аутизмом, але ставлять різні акценти. Студенти відповідають без деталізації контексту, перелічуючи вивчені методи і підходи, згадують «спостережливість» як важливу професійну здатність бачити дрібні деталі поведінки. Фахівці звертають увагу на комплексність та індивідуалізацію, як ефективні стратегії під час роботи з особами з аутизмом. Обидві групи визначають важливу роль сенсорної інтеграції та візуальної підтримки в організації супроводу осіб з аутизмом.

Друге питання у структурі професійного психологічного портрету звучало «За якими ознаками, на Вашу думку, можна сказати, що майбутній фахівець готовий до супроводу осіб з аутизмом?».

Відповіді усіх респондентів було згруповано за смисловими категоріями. Найбільшу кількість відповідей здобула смислова категорія «Прийняття та відсутність страху». До цієї категорії респонденти включали такі якості:

- здатність долати емоційні бар'єри перед особою з аутизмом (свого роду толерантність до непередбачуваності дитини з такими особливостями);
- зміна парадигми цінностей (розуміння аутизма як нейрорізноманіття, особливості нейророзвитку, а не хвороби);
- емоційний імунітет (здатність бути терплячим, відкритим і зацікавленим до аутистичних проявів як особливої форми комунікації).

Друга смислова категорія серед відповідей на друге питання – «Глибоке розуміння спектра». До цієї категорії респонденти включали здатність бачити і розуміти механізми формування аутистич-

ного розладу, а саме – як дитина відчуває і розуміє світ (сенсорна обробка), як і для чого виникає неефективна поведінка (функціональний аналіз поведінки), знання і володіння доказовими методами, а не просто загально-педагогічних підходів.

Третя смислова категорія серед відповідей на друге питання – «Від теорії до планування і структурованості». До цієї категорії респонденти включили такі якості:

– наявність конкретних цілей та покрокового плану їх досягнення;

– творчість та адаптивність у використанні методик з урахуванням індивідуальних потреб особи з аутизмом;

– робота з даними (вміння спостерігати, збирати дані та аналізувати їх для корегування траєкторії втручання).

Четверта смислова категорія серед відповідей на друге питання – «Командна робота», яка розуміється як виняткова здатність співпрацювати злагоджено з усіма учасниками втручання, бути відкритим до розв'язання конфліктів, подолання бар'єрів та отримувати супервізійну підтримку.

Однак у групі здобувачів переважають смислові структури, які можна окреслити як «технологічність і правильність»: здобувачі пов'язують готовність зі знаннями методик, зі здатністю правильно безпомилково виконати протокол. У той час як практиків зосереджуються на смислах «емоційної витривалості, стійкості», «помилка – частина пошуку», «прийняття реальності без ілюзій». Здатність витримати емоційну нестабільність, агресивні прояви дітей з аутизмом, бути готовими у помилках шукати ресурси, не очкувати швидких кардинальних досягнень. Кількісний аналіз дав змогу виокремити слова-маркери студентів («Методики» 82%, «Знання» 75%, «Протокол» 40%, «Діагностика» 35%) та практиків («Емпатія/Розуміння» 90%, «Спокій/Терпіння» 85%, «Гнучкість» 60%, «Підтримка родини» 70%).

Узагальнення відмінностей у смислових компонентах студентів та фахівців-практиків подано у таблиці 1.

Конструкт освітньої траєкторії та методів підготовки фахівців для супроводу осіб з аутизмом об'єднує два питання: 1. Які дисципліни, форми завдань, на Вашу думку, будуть сприяти формуванню професійної готовності у студентів до супроводу осіб з аутизмом? 2. Що у роботі з особами з аутизмом допомагає підтримувати відповідний рівень професійної майстерності до супроводу?

У відповідях на питання про дисципліни для професійної підготовки аналіз та узагальнення окреслили таких три смислових категорії «Базові та профільні дисципліни», «Практична спрямованість завдань», «Етичність та М'які навички». До смислової категорії «Базові та профільні дисципліни» респонденти включили дисципліни психологічного та медичного блоку (психологія, анатомія, неврологія) для розуміння закономірностей і механізмів типового розвитку; спеціальні (спеціальна психологія і педагогіка, логопедія, інклюзивна освіта), вузькопрофільні (методи із науково доведеною ефективністю для осіб з аутизмом). Смислова категорія «Практична спрямованість завдань» охопила такі форми роботи, які імітують реальність (рольові ігри, моделювання), ілюструють конкретні приклади (кейси, відеоаналіз), проєктують (розроблення індивідуальних програм втручання. Дидактичних матеріалів), власне практика у різних типах освітніх закладів. До смислової категорії «Етичність та М'які навички» респонденти включили здатність взаємодіяти як синтез комунікативних навичок, етичних засад, міжособистісної професійної співпраці.

Зауважимо відмінності між відповідями здобувачів та фахівців-практиків. Відповіді студентів вирізняються інструментальністю, тому часто згадуються назви конкретних методів, цифрових інструментів. Простежується прагнення бути підготовленими до професійної діяльності задля уникнення помилок. Відповіді практиків характеризуються смислом трансформації наявного досвіду, зміні акцентів та фокусу професійного сприйняття. Ця група респондентів прагне «живого досвіду», «зіткнення з реальністю», потребує супервізійної підтримки та рефлексії у колі однодумців.

Аналіз та узагальнення відповідей на останнє питання про шляхи підтримки професійної майстерності дав змоги визначити три смислових категорії «Триада професійного зростання: Навчання-Колеги-Супервізія», «Внутрішні ресурси та рефлексія», «Технологічний та практичний розвиток». До триади професійного зростання включено відповіді респондентів про Lifelong Learning (Навчання впродовж життя), обмін досвідом зі спільнотою професіоналів, допомогу більш досвічених фахівців як супервізійний супровід. Компонент внутрішніх ресурсів за версією учасників опитування утворює практикування збереження внутрішніх ресурсів через саморефлексію, зміцнення емоційної стабільності, повага цінності кожного учасника супроводу.

Таблиця 1

**Відмінності між смисловими компонентами здобувачів та практиків щодо психологічного портрету майбутніх фахівців для супроводу учнів з аутизмом**

Компоненти	Смислове наповнення	
	Здобувачі	Фахівці-практики
Пріоритети	Технологічність, знання теорії	Емоційна стійкість, ресурсність
Фокус уваги	Безпомилкове виконання алгоритмів і протоколів	Емоційна витривалість та пошук рішень
Сприйняття помилок	Порушення алгоритму, плану	Частина пошуку ресурсів і рішень

Смисловий компонент технологічного і практичного розвитку охопив відповіді про здатність планувати і прогнозувати ймовірні результати роботи, систематичний моніторинг прогресу та підтримка зворотного зв'язку та діалогу з родиною.

Відмінними в смислових компонентах між здобувачами і практиками окреслилось на лінії «Накопичення професійних знань» та «Емоційна само-ефективність та взаємодія». Студентство у своїх відповідях вживає вербальні конструкції, що мають таке смислове навантаження, як «накопичення», «оновлення професійної інформації», свого роду «академічний апдейт», пошук «зовнішньої верифікації» – доказів власної компетентності. Практики

зі свого боку оперують смислами у площині «емоційної самоефективності» як практики самозбереження, відновлення своїх ресурсів. Також значну частину займає смисл «професійної супервізії», спілкування з колегами, підтримка «колективного розуму». Особливе місце займають відповіді про зворотній зв'язок від дитини: успіхи дитини, їхні досягнення є свого роду «професійним паливом» та надихаючим ресурсом.

Узагальнено відмінності між смисловими компонентами студентів та фахівців у відповідях про освітню траєкторію та методи підготовки до супроводу учнів з аутизмом представлено у таблиці 2.

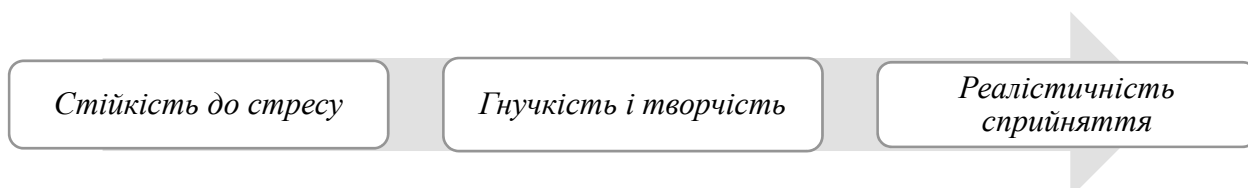
Таблиця 2

**Відмінності між смисловими компонентами здобувачів та практиків щодо освітньої траєкторії та методів підготовки майбутніх фахівців для супроводу учнів з аутизмом**

Компоненти	Смислове наповнення	
	Здобувачі	Фахівці-практики
Фокус уваги	Конкретні методи та інструменти	Трансформація досвіду та рефлексія
Пріоритети	Уникнення помилок, інформаційне оновлення	Емоційна саморегуляція та супервізійна практика
Мотиваційне джерело	Зовнішня та фізична верифікація компетентності (сертифікати, свідоцтва)	Успіхи та досягнення учнів з аутизмом



**Рис. 1. «Готовність як технологічність» – смислові компоненти психологічного портрету фахівців для супроводу учнів з аутизмом за результатами опитування здобувачів вищої освіти**



**Рис. 2. «Готовність як емоційна витривалість» – смислові компоненти психологічного портрету фахівців для супроводу учнів з аутизмом за результатами опитування фахівців-практиків**

Рисунок 1 показує зміст смислових компонентів у відповідях студентів як свого роду сукупність технологічного та методичного вмісту, з дипломованим підтвердженням власної компетентності зі спрямованістю на правильність виконання протоколів та алгоритмів методик і технологій.

Рисунок 2 розкриває ядро смислових компонентів фахівців-практиків, яке поєднує емоційну витривалість під час реалістичного сприйняття учнів з аутизмом та їхньої родини та гнучкість і творчість для пошуку професійних рішень.

У підсумку зазначимо, що виявлені тенденції ілюструють рух смислів від зовнішніх категорій та технологічних уявлень у студентів до внутріш-

ньої стійкості та відкритості до взаємодії, творчості у роботі фахівців-практиків.

Рисунок 3 демонструє рух смислів у відповідях здобувачів вищої освіти від теоретичної підготовки під час вивчення базових і профільних дисциплін, через роботу із завданнями практичного спрямування до формування здатності втілювати етику професійної взаємодії завдяки володінню м'якими навичками.

Рисунок 4 дає змогу виявити структуру смислових компонентів у відповідях фахівців-практиків як єдність «тріади професійного зростання» та збереженню емоційної стабільності як внутрішнього ресурсу.

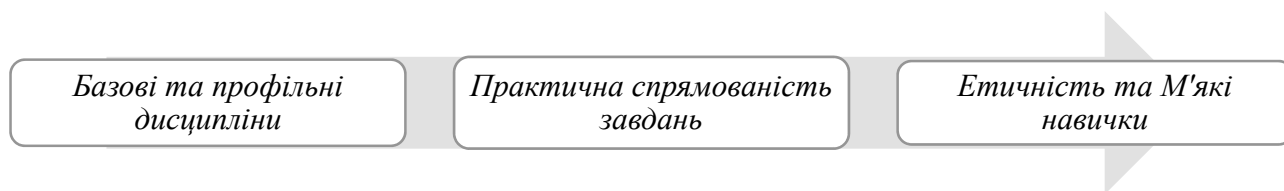


Рис. 3. «Від теорії до практики» – смислові компоненти освітньої траєкторії та методів підготовки фахівців для супроводу учнів з аутизмом за результатами опитування здобувачів вищої освіти

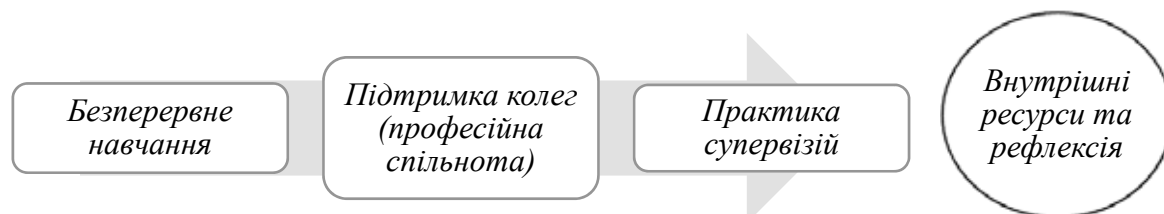


Рис. 4. «Професійна стійкість та розвиток» – смислові компоненти освітньої траєкторії та методів підготовки фахівців для супроводу учнів з аутизмом за результатами опитування фахівців-практиків

Таким чином, підготовка майбутніх фахівців спеціальної освіти для супроводу осіб з аутизмом має враховувати психологічні особливості та зміст смислових відмінностей між студентами та фахівцями-практиками цієї галузі.

Означені змістові особливості і тенденції не є вичерпними і потребують подальшого уточнення під час розроблення інших компонентів готовності майбутніх фахівців спеціальної освіти до супроводу учнів з аутизмом

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Білавич, Г. В., Багрій, М. А., Борис, У. З., & Шулгай, А. М. (2023). Підготовка фахівців до навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Медична освіта*, 2, 5-10. <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2023.2.14005>
2. Гончарова Є. Брак фахівців та знань: які дефіцити відчувають освітяни, що працюють в інклюзії *НУШ: Нова українська школа*. 11 лютого 2026. URL: <https://nus.org.ua/2026/02/11/brak-fahivtsiv-ta-znan-yaki-defitsyty-vidchuvayut-osvityanyshho-pratsyuyut-v-inklyuziyi/>
3. Динаміка змін громадської думки українських родин з дітьми з аутизмом у 2022-2025 рр. URL: <https://cwf.com.ua/dynamika-zmin-gromadskoyi-dumky-ukrayinskyh-rodyn-z-ditmy-z-autyzmom-u-2022-2025-rr/>
4. Освіта без бар'єрів: виклики та поступ громад у створенні інклюзивного освітнього середовища. Проєкт RFA. 19.12.2025 URL: <https://decentralization.ua/news/20309>.
5. Arora, D., Berman, M., Snider, L. A., Segall, M., & South, M. (2025). Educators' knowledge about strategies and supports for autistic students in the transition from school to adulthood. *Research in Autism*, 126, 202648. <https://doi.org/10.1016/j.reia.2025.202648>
6. Beck, K. B., Ionadi, A., Wagner, T., Beck, D., Harris, R., Edwards, S., & Mazefsky, C. A. (2026). The Schools Unified in Neurodiversity Collaborative: Co-designing a program to enhance educator knowledge and efficacy supporting children with neurodevelopmental disabilities. *Autism*, 30(2), 412-425. <https://doi.org/10.1177/13623613251388627>
7. González-López, M. J., Vaerenbergh, S. V., Fernández-Cobos, R., & Polo-Blanco, I. (2025). Enhancing Teacher Preparation to Support Students with Autism in Primary Mathematics Education. *International Journal of Instruction*, 18(4), 531–552. <https://doi.org/10.29333/iji.2025.18429a>
8. Ryan, A., & Mathews, E. S. (2022). Examining the highs and lows of teacher self-efficacy for special class teachers working with learners with Autism/Autism Spectrum Disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 94, 101952. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.101952>
9. Stahmer, A. C., Suhrheinrich, J., Yu, Y., Melgarejo, M., Schetter, P., & Young, G. A. (2023). Implementation readiness for evidence-based autism practices in school systems. *Implementation Research and Practice*, 4, 1-15. DOI: 10.1177/26334895231199465
10. Wittwer, J., Hans, S., & Voss, T. (2024). Inclusion of autistic students in schools: Knowledge, self-efficacy, and attitude of teachers in Germany. *Autism*, 28(8), 2040-2052. <https://doi.org/10.1177/136236132312202>

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.944.4:159.947:070

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.28>

Ярхо О. С.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри психології та поведінкових наук  
Державного торговельно-економічного університету  
ORCID: 0009-0001-0786-929X

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖУРНАЛІСТА ДО РОБОТИ  
В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИPSYCHOLOGICAL READINESS OF JOURNALISTS TO WORK  
IN ARMED CONFLICT: STRUCTURE AND COMPONENTS

У статті здійснено теоретичне обґрунтування структури та компонентів психологічної готовності журналіста до професійної діяльності в умовах збройного конфлікту. Актуальність проблеми зумовлена тим, що медійники є однією з найбільш психологічно вразливих професійних груп: за даними міжнародних досліджень, рівень пост-травматичного стресового розладу серед воєнних кореспондентів сягає показників, порівнянних із комбатантами, а українські лонгітюдні дані засвідчують масштабне погіршення психоемоційного стану журналістської спільноти протягом усіх років повномасштабної війни. Водночас більшість журналістів починають працювати в зонах конфлікту без спеціальної психологічної підготовки, покладаючись виключно на редакційний досвід та інтуїцію. Мета дослідження полягає у визначенні структурних компонентів психологічної готовності журналіста до роботи в умовах збройного конфлікту на основі інтеграції загальнопсихологічних моделей готовності, даних емпіричних досліджень журналістської травми та специфіки українського воєнного досвіду. Методологічну основу становить теоретичний аналіз та систематизація наукових джерел, порівняльний аналіз моделей психологічної готовності та концептуальне моделювання. Результати свідчать, що психологічна готовність журналіста має чотирикомпонентну структуру: когнітивний компонент (психоосвіченість щодо травми та її проявів), емоційно-регулятивний компонент (здатність до управління власними емоційними реакціями на травматичний матеріал), рефлексивний компонент (спроможність до свідомого опрацювання медійної травми) та ресурсний компонент (наявність індивідуальних та соціальних ресурсів для підтримки функціонування). Кожен компонент верифіковано на даних лонгітюдних опитувань Інституту масової інформації та результатах міжнародних досліджень. Практична цінність полягає у створенні теоретичного підґрунтя для розробки програм підготовки журналістів до роботи в особливих умовах.

**Ключові слова:** психологічна готовність, журналісти, збройний конфлікт, резильєнтність, рефлексивність, копінг-стратегії, mentaleне здоров'я, професійна підготовка.

The article provides a theoretical substantiation of the structure and components of a journalist's psychological readiness for professional activity under conditions of armed conflict. The relevance of the problem is determined by the fact that media professionals constitute one of the most psychologically vulnerable occupational groups: according to international research, the prevalence of post-traumatic stress disorder among war correspondents reaches levels comparable to combat veterans, while Ukrainian longitudinal data document a large-scale deterioration in the psycho-emotional state of the journalistic community throughout all years of the full-scale war. At the same time, the majority of journalists begin working in conflict zones without specialized psychological preparation, relying exclusively on editorial experience and intuition. The purpose of the study is to identify the structural components of a journalist's psychological readiness for work in armed conflict conditions based on the integration of general psychological readiness models, empirical data on journalist trauma, and the specifics of the Ukrainian wartime experience. The methodology rests on theoretical analysis and systematization of scholarly sources, comparative analysis of psychological readiness models, and conceptual modelling. The results indicate that the psychological readiness of a journalist has a four-component structure: the cognitive component (psychoeducation regarding trauma and its manifestations), the emotional-regulatory component (the capacity to manage one's own emotional reactions to traumatic material), the reflexive component (the ability to consciously process media-related trauma), and the resource component (the availability of individual and social resources for sustaining functioning). Each component is verified against IMI longitudinal survey data and international research findings. The practical value lies in creating a theoretical foundation for developing preparation programmes for journalists working in special conditions.

**Key words:** psychological readiness, journalists, armed conflict, resilience, reflexivity, coping strategies, mental health, professional preparation.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна збройна агресія Росії проти України, що триває вже п'ятий рік, радикально трансформувала умови журналістської діяльності. Медійники опинилися в ситуації безпрецедентного поєднання хронічних стресорів: систематичного контакту



з травматичним контентом, безпекових ризиків, кадрової кризи, фінансової нестабільності та морального тиску інформаційного протистояння. Міжнародні дослідження засвідчують, що рівень поширеності ПТСР серед воєнних кореспондентів сягає 28,6% – показників, порівнянних із комбатантами [9]. Систематичний огляд Р. Фланнері, що узагальнив 23 дослідження із 4558 учасниками за 2011–2020 рр., підтвердив хронічний характер цієї проблеми [11].

В українському контексті моніторинги Інституту масової інформації (далі – ІМІ) документують масштабне погіршення психоемоційного стану журналістської спільноти [3]. Водночас ті самі дані фіксують формування адаптивних механізмів: значна частка медійників повідомляє про пристосування до воєнних реалій зі збереженням фахової дієздатності, а родинне оточення набуває зростаючої стабілізуювальної функції [4]. Ця суперечливість вказує на те, що одні журналісти мають психологічні ресурси для ефективного функціонування в екстремальних умовах, тоді як інші таких ресурсів не мають або не вміють їх мобілізувати.

Проблема полягає в тому, що переважна більшість журналістів починає працювати у зонах конфлікту без жодної спеціалізованої психологічної підготовки. С. Дабберлі, Е. Гріффін та Г. Бал [7], обстеживши 209 верифікаторів графічного контенту, задокументували панівну настанову «загартайся або йди» (*toughen up or get out*), що фактично унеможлиблює системну підготовку. Найновіший огляд С. Ерера Дамас та Х. Валеро-Пастор [12], проаналізувавши 15 емпіричних досліджень за 2010–2025 рр., констатує, що програми підтримки журналістів залишаються винятком, а не правилом. Це створює нагальну потребу у визначенні того, які саме психологічні якості, компетенції та ресурси складають «психологічну готовність» журналіста до роботи в особливих умовах – аби зробити їх предметом цілеспрямованого формування.

Поняття психологічної готовності до діяльності в особливих умовах має тривалу традицію у вітчизняній психології праці та військової психології. У класичних підходах психологічна готовність трактується як цілісний психічний стан, що охоплює переконання, мотиви, почуття та вольову налаштованість. Традиційно виокремлюють мотиваційний, когнітивний, емоційний та вольовий компоненти. Для журналістики цей підхід потребує суттєвої модифікації з урахуванням специфіки медійної травми – опосередкованого контакту з травматичним матеріалом через цикл селекції, фреймування та поширення контенту.

**Мета статті** – визначити структурні компоненти психологічної готовності журналіста до професійної діяльності в умовах збройного конфлікту на основі інтеграції загальнопсихологічних моделей готовності з емпіричними даними досліджень журналістської травми та українським воєнним досвідом. Методологічну основу становить теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, зіставлення

моделей готовності та побудова концептуальних узагальнень.

#### **Виклад основного матеріалу.**

**Когнітивний компонент: психоосвіченість щодо травми.** Перший структурний компонент психологічної готовності стосується знань журналіста про природу психологічної травми, її механізми та прояви. Емпіричні дослідження послідовно засвідчують, що необізнаність із нормативними реакціями на травматичний матеріал є самостійним фактором ризику. А. Файнстайн, Й. Османн та В. Патель [8], узагальнивши дані обстеження 684 медійників за 18-річний період, виявили, що за показниками статі та освіти виявлено нерівномірність: жіноча стаття і нижчий рівень освіти пов'язані з інтенсивнішими проявами посттравматичного стресу – знахідка, яка опосередковано вказує на роль знань та освіченості як захисного чинника.

Когнітивний компонент охоплює три рівні знань. На першому рівні – базову психоосвіченість: розуміння того, що ПТСР, вторинний травматичний стрес (Ч. Фіглі [10]), вікарна травматизація (І. Мак-Канн та Л. Перлман [16]) та вигорання є нормативними професійними ризиками, а не ознакою «слабкості». На другому рівні – знання специфіки журналістської травми: розуміння того, що опрацювання графічного контенту в редакції може спричиняти дистрес, порівнянний із прямою присутністю в зоні конфлікту (Й. Османн та ін. [17]). На третьому рівні – розпізнавання ранніх ознак психологічного неблагополуччя у себе та колег, що дозволяє вчасно звернутися по допомогу.

Значення когнітивного компонента підтверджують дані ІМІ: різке зростання звернень по психотерапевтичну допомогу у 2023–2024 рр. [3] може інтерпретуватися саме як наслідок підвищення психоосвіченості – журналісти почали розпізнавати свій стан та визнавати потребу в підтримці. Модель професійної якості життя Б. Стемм (ProQOL) [20] забезпечує діагностичний інструмент для цього компонента: розуміння трьох субшкал (задоволеність від співчуття, вигорання, вторинний травматичний стрес) дозволяє журналісту самостійно оцінювати баланс позитивних та негативних аспектів своєї професійної діяльності.

**Емоційно-регулятивний компонент: управління реакціями на травматичний матеріал.** Другий компонент стосується здатності журналіста контролювати та спрямовувати власні емоційні реакції під час контакту з травматичним матеріалом. Р. Сміт, С. Древо та Е. Ньюмен [19] емпірично довели, що стратегія уникання виступає ключовим предиктором формування посттравматичної симптоматики в журналістському середовищі. Це означає, що не сама травматична експозиція, а спосіб емоційного реагування на неї визначає психологічні наслідки.

Емоційно-регулятивний компонент включає кілька взаємопов'язаних навичок. По-перше, здатність до диференціації між професійним емоційним відгуком (необхідним для автентичної журналістики)

та особистісною травматизацією. Журналіст, який повністю придушує емоційні реакції, ризикує розвинути те, що можна означити як «професійний стоїцизм» – дезадаптивну модель, при якій нормативне редакційне очікування емоційної незворушності блокує здорову переробку травматичного досвіду. По-друге, навички стрес-менеджменту: техніки заземлення (grounding), дихальні практики, контрольоване відсторонення від матеріалу. По-третє, здатність до відновлення після інтенсивних емоційних навантажень – те, що К. Коннор та Дж. Девідсон [6] концептуалізували як резильєнтність.

С. Арефнія [1] на вибірці українських внутрішньо переміщених жінок встановила, що саме стресостійкість найточніше прогнозує показники суб'єктивного благополуччя ( $\beta = 0,693$ ;  $R^2 = 0,70$ ), а за посилення стресового навантаження цей ефект зростає. Для журналістів це означає: саме тоді, коли емоційне навантаження є найсильнішим, здатність до емоційної саморегуляції стає найбільш вирішальною для збереження фахового функціонування.

К. Бакхольм та К. Б'юорквіст [5], обстеживши 503 фінських медійників, з'ясували, що біографічний травматичний досвід мультиплікує вплив фахової травматичної експозиції на ймовірність розвитку посттравматичного розладу. Ця інтерактивна модель засвідчує, що емоційно-регулятивний компонент готовності має враховувати не лише поточні професійні стресори, а й індивідуальну вразливість, зумовлену попереднім досвідом.

**Рефлексивний компонент: усвідомлена переробка медійної травми.** Третій компонент є специфічним саме для журналістики і не має прямих аналогів у моделях готовності для інших професій. Він ґрунтується на медіапсихологічному підході Л. Найдьонової [2], яка концептуалізувала рефлексивність як спроможність свідомого та критичного осмислення впливу медійного контенту на власний психоемоційний стан.

Рефлексивний компонент описує здатність журналіста усвідомлювати, що зміни у сприйнятті безпеки, довіри та контролю зумовлені специфікою професійної роботи, а не відображають об'єктивну реальність. У термінах вікарної травматизації (І. Мак-Канн та Л. Перлман [16]) рефлексивність протидіє саме механізму руйнування когнітивних схем: замість того, щоб несвідомо узагальнювати травматичний контент на всю картину світу, рефлексивний журналіст здатний локалізувати його вплив межами професійного контексту.

Практичне значення рефлексивного компонента полягає в тому, що він піддається цілеспрямованому розвитку. Структуровані практики рефлексії – ведення професійного щоденника, колегіальний розбір складних матеріалів, супервізійні групи – можуть бути інтегровані у редакційну культуру та програми підготовки журналістів. Т. Ідос, К. Бакхольм та Й. Корхонен [14], вивчаючи 375 норвезьких журналістів після теракту на Утойї 2011 р., з'ясували, що залучення підтримки з боку оточення паралельно зменшує прояви посттравматичного стресу

та активізує процеси особистісного зростання після травми – а вербалізація досвіду в підтримувальному середовищі є ключовою формою рефлексивної переробки.

К. Кейс [15] на масштабній вибірці обґрунтував, що процвітання (flourishing) та психічні розлади розташовуються на двох автономних вимірах, що не зводяться один до одного. Для рефлексивного компонента це означає: розвиток рефлексивності сприяє позитивному функціонуванню незалежно від рівня травматичного навантаження – тобто журналіст може одночасно переживати стрес і зберігати здатність до осмисленого професійного функціонування.

**Ресурсний компонент: індивідуальні та соціальні ресурси підтримки.** Четвертий компонент охоплює сукупність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість журналіста в умовах хронічного стресу. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла [13] прогнозує, що в умовах тривалої ресурсної загрози індивіди переходять від активного копінг до стратегій збереження ресурсів – що точно описує динаміку, зафіксовану в даних ІМІ за 2022–2025 рр.

До індивідуальних ресурсів належать: резильєнтність як інтегральний показник адаптаційного потенціалу [6]; адаптивні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, активний копінг, когнітивне переструктурування) на протидію дезадаптивним (уникання, емоційне придушення, зловживання субстанціями); та самоефективність – впевненість у власній здатності функціонувати ефективно навіть за екстремальних обставин.

До соціальних ресурсів належать: сімейна підтримка, колегіальні мережі та інституційна підтримка з боку медіаорганізації. Лонгітюдні дані ІМІ [4] засвідчують, що родинне оточення залишається головним стабілізуювальним чинником для медійників протягом усіх років війни, а його значення зростає з плином часу. Дослідження Т. Ідоса та колег [14] підтверджує подвійну функцію соціальної підтримки: вона одночасно зменшує негативні наслідки (ПТСР-симптоматику) та сприяє позитивним змінам (посттравматичне зростання).

Інституційний ресурс потребує особливої уваги. Дослідження С. Дабберлі та колег [7] засвідчило, що організаційна культура мовчання – нормативне очікування емоційної незворушності – є самостійним фактором ризику, що блокує доступ до психологічної підтримки. Натомість медіаорганізації, які визнають психологічну ціну журналістської праці, забезпечують доступ до психотерапії та створюють простір для колегіальної рефлексії, формують середовище, в якому всі чотири компоненти готовності можуть бути реалізовані.

**Інтеграція компонентів у цілісну модель готовності.** Чотири компоненти утворюють ієрархічну систему. Когнітивний компонент є базовим: без розуміння природи травми неможливі ані емоційна регуляція, ані рефлексія. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує операційну основу: здатність функціонувати «тут і зараз» у контакті з травматич-

ним матеріалом. Рефлексивний компонент забезпечує стратегічну перспективу: здатність інтегрувати травматичний досвід у професійну ідентичність без руйнування базових когнітивних схем. Ресурсний компонент забезпечує енергетичну основу: без достатніх ресурсів навіть найкраща підготовка втрачає ефективність під тиском хронічного стресу.

Ця чотирикомпонентна модель узгоджується з двоконтинуумним підходом К. Кейса [15]: кожен компонент працює одночасно на зменшення негативних наслідків (ПТСР, вигорання, вікарна травматизація) та на підтримку позитивного функціонування (задоволеність від співчуття, професійний сенс, посттравматичне зростання). Модель також інтегрує вітчизняну традицію (рефлексивний підхід Найдьоновой [2]) з міжнародними рамками (ProQOL Стемм [20], CD-RISC Коннора та Девідсона [6], теорія збереження ресурсів Гобфолла [13]).

Порівняння із суміжними моделями готовності засвідчує як спільні риси, так і принципові відмінності. У військовій психології модель бойової психологічної готовності традиційно включає мотиваційний, вольовий та когнітивний компоненти, зорієнтовані на здатність виконувати бойове завдання під загрозою для життя. У журналістиці загроза для життя є лише одним із факторів (і не завжди присутнім), тоді як центральним стресором виступає опосередкована травма – систематичний контакт із людським стражданням через медійний контент. Це зумовлює відсутність вольового компонента в запропонованій моделі (оскільки журналістська праця не вимагає «подолання страху» у воєнному розумінні) та натомість наявність рефлексивного компонента, якого немає у військових моделях.

У моделях готовності для рятувальників (пожежників, парамедиків) наголос робиться на операційних навичках та стрес-толерантності. Журналістська готовність відрізняється тим, що включає вимір усвідомленого осмислення (рефлексивність): рятувальник може ефективно діяти автоматично, тоді як журналіст зобов'язаний осмислювати те, що бачить, – інакше якість його професійного продукту постраждає. Ця когнітивна вимога робить рефлексивний компонент не факультативним доповненням, а структурною необхідністю.

Окрему увагу заслуговує етичний вимір психологічної готовності. Журналіст у зоні конфлікту постійно стикається з моральними дилемами: знімати страждання чи надавати допомогу? публікувати шокуючий контент заради правди чи захищати аудиторію від ретравматизації? ідентифікувати джерела інформації чи зберігати їхню безпеку? Ці дилеми не мають однозначних відповідей, проте здатність їх осмислено переживати – без паралізуючого почуття провини та без цинічного знецілення – є інтегральною частиною рефлексивного компонента. Журналіст, який не підготовлений до моральних дилем, ризикує розвинути так звану моральну травму (moral injury) – стан, що відрізняється від ПТСР саме переважанням почуття провини, сорому та втрати сенсу над тривогою та гіперзбудженням.

**Верифікація моделі на українських даних.** Лонгітюдні дані ІМІ (2022–2025) [4, 5] дозволяють здійснити первинну перевірку запропонованої моделі через аналіз трифазної траєкторії адаптації українських журналістів.

У першій фазі (2022) домінували мобілізаційна установка та висока емоційна залученість. З погляду моделі готовності, ця фаза характеризувалася активацією ресурсного компонента (колективна солідарність, професійна місія) за недостатнього когнітивного компонента (мінімальна обізнаність із наслідками хронічної травматичної експозиції). У другій фазі (2023–2024) поглибилося виснаження, проте водночас різко зросла кількість звернень по психотерапевтичну допомогу [3]. З позицій моделі, це засвідчує активацію когнітивного компонента: журналісти почали усвідомлювати природу своїх реакцій та визнавати потребу в підтримці.

Третя фаза (2025) позначена тим, що переважна частина журналістів демонструє позицію виваженого реалізму: свідоме прийняття складних умов без утопічних очікувань, проте зі збереженням фахової мотивації [4]. Ця установка інтегрує всі чотири компоненти: когнітивне розуміння ситуації (когнітивний), контрольоване емоційне реагування (емоційно-регулятивний), усвідомлене осмислення власної ролі (рефлексивний) та мобілізація наявних ресурсів, насамперед родинних (ресурсний). Н. Сілі [18], дослідивши 254 американських медійників, виявила пропорційну залежність: що частіше журналіст контактує з травматичними сюжетами, то інтенсивнішими стають симптоми посттравматичного стресу – що підкреслює важливість саме підготовчої (превентивної) роботи з усіма компонентами готовності до початку інтенсивної травматичної експозиції.

Практичне значення запропонованої моделі полягає в тому, що кожен компонент піддається цілеспрямованому формуванню. Когнітивний компонент розвивається через психоосвітні програми, інтегровані у журналістську освіту та редакційні тренінги. Емоційно-регулятивний – через практики стрес-менеджменту, які можуть бути стандартизовані як частина підготовки до роботи в особливих умовах (за аналогією з безпековими тренінгами, що вже є нормою для воєнних кореспондентів). Рефлексивний – через структуровану супервізію та практики колегіального розбору. Ресурсний – через інституційні зміни: забезпечення доступу до психологічної допомоги, підтримку родинних зв'язків, формування організаційної культури, що визнає психологічну ціну фахової діяльності.

**Висновки.** Теоретичний аналіз дозволяє сформулювати низку висновків.

По-перше, психологічна готовність журналіста до роботи в умовах збройного конфлікту має чотирикомпонентну структуру: когнітивний (психоосвіченість), емоційно-регулятивний (управління реакціями), рефлексивний (усвідомлена переробка медійної травми) та ресурсний (індивідуальні й соціальні ресурси) компоненти. Ці компоненти утворю-

ють ієрархічну систему, де кожен наступний рівень спирається на попередній.

По-друге, рефлексивний компонент є специфічним для журналістики та не має прямих аналогів у моделях готовності для інших професій. Він забезпечує когнітивну переробку опосередкованої травми – процес, критичний для збереження базових когнітивних схем безпеки та довіри.

По-третє, українські лонгітюдні дані засвідчують, що формування психологічної готовності є не одно-разовою подією, а динамічним процесом: трифазна траєкторія (мобілізація – виснаження – прагматична адаптація) демонструє послідовну активізацію різних компонентів готовності на різних етапах війни.

По-четверте, кожен компонент готовності піддається цілеспрямованому розвитку, що створює підґрунтя для розробки практичних програм підготовки журналістів до роботи в особливих умовах – від психоосвіти до інституційних змін у редакційній культурі.

Конкретизуючи програму формування психологічної готовності, можна виокремити три послідовні етапи. На етапі базової підготовки (до початку роботи в зоні конфлікту) акцент робиться на когнітивному та емоційно-регулятивному компонентах: психоосвітні модулі про природу травми, практикуми з технік емоційної саморегуляції, моделювання типових професійних ситуацій із травматичним контентом. На етапі супровідної підтримки (під час роботи) пріоритетними стають рефлексивний та ресурсний ком-

поненти: регулярні супервізійні зустрічі, доступ до кризового психолога, підтримка родинних зв'язків через гнучкий графік роботи. На етапі відновлення (після інтенсивної травматичної експозиції) всі чотири компоненти працюють інтегровано: дебрифінг, оцінка поточного стану за допомогою ProQOL [20], планування повернення до роботи з урахуванням індивідуальних ресурсів.

Міжнародний досвід засвідчує ефективність подібних програм. Dart Centre for Journalism and Trauma (Колумбійський університет) упродовж двох десятиліть розробляє тренінги для журналістів, що включають елементи всіх чотирьох запропонованих компонентів. В Україні перші кроки у цьому напрямі здійснюють ІМІ та окремі міжнародні організації, проте системна програма, заснована на науково обґрунтованій моделі готовності, наразі відсутня – що підтверджує практичну значущість запропонованої концептуалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній верифікації чотирикомпонентної моделі на вибірці українських медійників із застосуванням валідованих інструментів (ProQOL, CD-RISC, Brief COPE) та розробці стандартизованої програми психологічної підготовки журналістів до роботи в зоні збройного конфлікту. Зазначена авторка є складовою дисертаційної роботи проєкту «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах» у ДТЕУ (м. Київ).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арефнія С. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4 (80). С. 380–394. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394.
2. Найдюнова Л. А. *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу* : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
3. Погіршення психологічного стану журналістів – опитування ІМІ. ІМІ : вебсайт. 2024. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanuvannya-imi-i61799> (дата звернення: 25.03.2026).
4. Річне опитування ІМІ: журналісти у 2025-му – виснажені, але стійкіші й більш адаптовані до війни. ІМІ : вебсайт. 2026. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny> (дата звернення: 25.03.2026).
5. Backholm K., Björkqvist K. The effects of exposure to crisis on well-being of journalists: a study of crisis-related factors predicting psychological health in a sample of Finnish journalists. *Media, War & Conflict*. 2010. Vol. 3, No. 2. P. 138–151. DOI: 10.1177/1750635210368309.
6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
7. Dubberley S., Griffin E., Bal H. M. Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline. *Eyewitness Media Hub*, 2015.
8. Feinstein A., Osmann J., Patel V. Symptoms of PTSD in frontline journalists: a retrospective examination of 18 years of war and conflict. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 63, No. 9. P. 629–635. DOI: 10.1177/0706743718777396.
9. Feinstein A., Owen J., Blair N. A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 2002. Vol. 159, No. 9. P. 1570–1575. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570.
10. Figley C. R. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel, 1995.
11. Flannery R. B. News journalists and posttraumatic stress disorder: a review of literature, 2011–2020. *Psychiatric Quarterly*. 2022. Vol. 93, No. 1. P. 151–159. DOI: 10.1007/s11126-021-09920-z.

12. Herrera Damas S., Valero-Pastor J. M. Emotional well-being in journalists: Conceptualization, experiences, and strategies in the literature (2010–2025). *Journalism and Media*. 2026. Vol. 7, No. 1. Art. 21. DOI: 10.3390/journalmedia7010021.
13. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
14. Idås T., Backholm K., Korhonen J. Trauma in the newsroom: social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10, No. 1. Art. 1620085. DOI: 10.1080/20008198.2019.1620085.
15. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197.
16. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3, No. 1. P. 131–149. DOI: 10.1002/jts.2490030110.
17. Osmann J., Dvorkin J., Inbar Y., Page-Gould E., Feinstein A. The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: a mapping review. *Media, War & Conflict*. 2021. Vol. 14, No. 4. P. 476–502. DOI: 10.1177/1750635219895998.
18. Seely N. Journalists and mental health: the psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*. 2019. Vol. 40, No. 2. P. 239–259. DOI: 10.1177/0739532919835612.
19. Smith R. J., Drevo S., Newman E. Covering traumatic news stories: factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*. 2018. Vol. 34, No. 2. P. 218–226. DOI: 10.1002/smi.2775.
20. Stamm B. H. *The Concise ProQOL Manual*. 2nd ed. Pocatello : ProQOL.org, 2010.

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

## ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.925:612.821.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.29>

**Сарбей Ю. В.**

*доктор філософії зі спеціальності С4 «Психологія»,  
старший викладач кафедри соціології та психології*

*Навчально-наукового інституту № 5*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

*ORCID: 0009-0004-0837-7221*

### **ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ**

### **PROFESSIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES UNDER MARTIAL LAW: A STRUCTURAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS**

У статті представлено результати емпіричного дослідження професійного вигорання працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану як складного багатокомпонентного психічного феномену, що формується під впливом тривалих екстремальних навантажень. Актуальність теми зумовлена специфікою професійної діяльності правоохоронців у період збройного конфлікту, що характеризується підвищеним рівнем відповідальності, постійною загрозою життю, дефіцитом ресурсів відновлення та хронічною психотравматизацією. Вказані чинники сприяють розвитку дезадаптивних станів, серед яких професійне вигорання посідає провідне місце, впливаючи на ефективність службової діяльності та психічне здоров'я особистості. Метою дослідження є виявлення та структурний аналіз психологічних чинників, що детермінують розвиток професійного вигорання у працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану. У дослідженні розглянуто класичні компоненти вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень – у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними та соціально-психологічними характеристиками особистості. Зокрема, проаналізовано взаємозв'язки між рівнем вигорання та симптомами посттравматичного стресового розладу, показниками психоемоційної стійкості, наявністю соматичних скарг, а також рівнем сприйнятої соціальної підтримки. Методологічну основу дослідження становить комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволили здійснити кількісну оцінку досліджуваних показників. Для обробки емпіричних даних використано методи кореляційного та регресійного аналізу, що забезпечило можливість визначення провідних предикторів професійного вигорання та побудови його структурної моделі. Отримані результати свідчать, що ключовими предикторами емоційного виснаження є інтенсивність симптомів посттравматичного стресу та рівень соматичного навантаження, які відображають глибину психофізіологічного виснаження особистості.

**Ключові слова:** професійне вигорання, правоохоронці, воєнний стан, посттравматичний стресовий розлад, психоемоційна стійкість, соматичні скарги.

The article presents the results of an empirical study of professional burnout among employees of internal affairs bodies under martial law as a complex, multidimensional psychological phenomenon formed under the influence of prolonged exposure to extreme stressors. The relevance of the study is determined by the specific nature of law enforcement activities during an armed conflict, which is characterized by a high level of responsibility, constant life-threatening risks, a deficit of recovery resources, and chronic psychological traumatization. These factors contribute to the development of maladaptive conditions, among which professional burnout occupies a leading position, affecting both the effectiveness of professional activity and the mental health of the individual. The aim of the study is to identify and conduct a structural analysis of psychological factors determining the development of professional burnout among employees of internal affairs bodies under martial law. The study examines the classical components of burnout – emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment – in relation to individual psychological and socio-psychological characteristics. In particular, the relationships between burnout levels and symptoms of post-traumatic stress disorder, indicators of psycho-emotional resilience, the presence of somatic complaints, as well as the level of perceived social support are analyzed. The methodological basis of the study consists of a set of standardized psychodiagnostics methods that made it possible to carry out a quantitative assessment of the studied indicators. Correlation and regression analysis methods were used to process the empirical data, which made it possible to identify the leading predictors of professional burnout and to construct its structural model. The obtained results indicate that the key predictors of emotional exhaustion are the intensity of post-traumatic stress symptoms and the level of somatic burden, which reflect the depth of psychophysiological depletion of the individual.

**Key words:** professional burnout, law enforcement officers, martial law, post-traumatic stress disorder, resilience, somatic complaints.



**Постановка проблеми.** Проблема професійного вигорання посідає провідне місце в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки безпосередньо пов'язана зі зниженням ефективності професійної діяльності, порушенням психічного здоров'я та розвитком дезадаптаційних процесів. Класична концепція вигорання була запропонована К. Маслач і С. Джексоном, які визначили його як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [1, с. 101]. Подальші дослідження розширили уявлення про феномен, підкресливши його зв'язок із хронічним професійним стресом та дисбалансом між вимогами діяльності й особистісними ресурсами [2, с. 402–405; 3, с. 208].

Особливої актуальності проблема професійного вигорання набуває у представників силових структур, зокрема працівників органів внутрішніх справ. Специфіка їхньої діяльності передбачає постійне перебування в умовах підвищеної відповідальності, небезпеки, емоційної напруги та необхідності прийняття швидких рішень. Емпіричні дослідження свідчать про високий рівень професійного стресу серед поліцейських, що прямо пов'язаний із розвитком симптомів вигорання [4, с. 678; 5, с. 647].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах воєнного стану інтенсивність професійних ресурсів істотно зростає. Працівники органів внутрішніх справ виконують службові обов'язки в ситуації реальної загрози життю, взаємодії з травматичними подіями, втратами та наслідками бойових дій. Дослідження посттравматичного стресового розладу демонструють, що вираженість ПТСР-симптоматики може виступати значущим предиктором емоційного виснаження та професійної дезадаптації [5, с. 651]. Водночас психологічна стійкість розглядається як ресурсний чинник, здатний зменшувати негативні наслідки хронічного стресу [6, с. 489]. Українські науковці також підкреслюють зростання рівня професійного виснаження та дезадаптації у представників силових структур у кризових та екстремальних умовах [7, с. 81; 8, с. 25]. Дослідження засвідчують, що тривалий вплив стресогенних чинників супроводжується не лише емоційними, а й соматичними проявами, які відображають загальне психофізіологічне перевантаження організму та можуть посилювати ризик розвитку вигорання [9, с. 314; 10, с. 111]. Попри наявність значної кількості досліджень, недостатньо вивченим залишається питання структурного взаємозв'язку між симптомами посттравматичного стресу, соматичними скаргами, психоемоційною стійкістю та показниками професійного вигорання працівників органів внутрішніх справ у період воєнного стану.

Отже, наукова проблема полягає у визначенні системи психологічних чинників, що детермінують формування професійного вигорання в умовах тривалого екстремального навантаження. Метою статті є здійснення структурного аналізу предикторів професійного вигорання працівників органів внутрішніх справ під час воєнного стану.

Феномен професійного вигорання сформувався в межах досліджень хронічного професійного стресу та емоційного виснаження представників соціально орієнтованих професій. Класична трикомпонентна модель К. Маслач і С. Джексона визначає вигорання як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [1, с. 101]. Емоційне виснаження розглядається як центральний компонент синдрому, що проявляється у відчутті спустошеності, втрати енергії та емоційних ресурсів. Деперсоналізація характеризується формуванням цинічного або відстороненого ставлення до об'єктів професійної взаємодії, тоді як редукція професійних досягнень пов'язана зі зниженням суб'єктивного відчуття компетентності та ефективності діяльності.

Подальший розвиток теорії вигорання пов'язаний із розширенням його розуміння як наслідку тривалого дисбалансу між професійними вимогами та особистісними ресурсами [2, с. 402–405]. У межах ресурсної парадигми підкреслюється, що виснаження виникає тоді, коли індивід систематично витрачає більше психологічних ресурсів, ніж отримує можливостей для їх відновлення [3, с. 208]. Таким чином, вигорання розглядається не як ізольований симптом, а як системна реакція на хронічне перевантаження. У професіях підвищеного ризику, зокрема в діяльності працівників органів внутрішніх справ, формування вигорання має специфічні особливості. Поліцейські регулярно стикаються з агресією, соціальною напругою, відповідальністю за безпеку громадян та необхідністю оперативного реагування в критичних ситуаціях. Емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень професійного стресу є значущим предиктором емоційного виснаження та деперсоналізації у поліцейських [4, с. 678; 5, с. 647]. Водночас сучасні підходи акцентують увагу на взаємозв'язку вигорання з травматичним досвідом. У контексті діяльності правоохоронців важливу роль відіграють симптоми посттравматичного стресового розладу, які можуть посилювати емоційне виснаження та знижувати адаптаційні можливості особистості [6, с. 492]. Хронічна активація стресової реакції сприяє розвитку психофізіологічного напруження, що відображається не лише у психологічних, а й у соматичних проявах.

Разом із тим значна увага в наукових дослідженнях приділяється ресурсним чинникам, здатним запобігати розвитку вигорання. Одним із таких чинників є психоемоційна стійкість, яка розглядається як здатність особистості зберігати адаптивне функціонування в умовах стресу та відновлюватися після травматичних подій [7, с. 79]. Наявність внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки може виконувати буферну функцію, зменшуючи інтенсивність негативних наслідків хронічного професійного навантаження. Українські дослідники також наголошують на зростанні проявів професійної дезадаптації у представників силових структур в умовах кризових та екстремальних подій, що супроводжується зниженням емоційної стабільності та професійної

ефективності [11, с. 43]. Зокрема, підкреслюється, що тривале перебування у стані підвищеної службової напруги сприяє формуванню стійких ознак емоційного виснаження та зниженню суб'єктивного відчуття професійної результативності [10, с. 117]. Дослідження психологічних особливостей вигорання працівників МВС також засвідчують, що дефіцит відновлювальних ресурсів та постійна мобілізація психічних механізмів адаптації поступово призводять до редукції професійних досягнень і зростання деперсоналізації [11, с. 43].

Таким чином, сучасні теоретичні підходи дозволяють розглядати професійне вигорання як багатфакторний феномен, що формується під впливом взаємодії зовнішніх стресорів і внутрішніх ресурсів особистості. У контексті діяльності працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану особливої уваги потребує структурний аналіз взаємозв'язку між симптомами посттравматичного стресу, соматичними скаргами, психоемоційною стійкістю та показниками професійного вигорання.

**Мета статті.** Діяльність працівників органів внутрішніх справ у період воєнного стану характеризується поєднанням традиційних професійних навантажень із додатковими екстремальними чинниками. До звичних службових стресорів – високої відповідальності, дефіциту часу, необхідності оперативного прийняття рішень – додаються ризик для життя, взаємодія з наслідками бойових дій, робота в умовах постійної невизначеності та підвищеної соціальної напруги. Така сукупність факторів створює передумови для формування стійкого емоційного виснаження. У дослідженнях, присвячених правоохоронцям, зазначається, що хронічний професійний стрес корелює з підвищенням рівня деперсоналізації та зниженням професійної мотивації [12, с. 109]. У контексті воєнного стану зазначені процеси можуть посилюватися через накопичення травматичного досвіду. Симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як гіперзбудження, нав'язливі спогади та емоційна притупленість, істотно впливають на психоемоційне функціонування особистості та можуть виступати додатковим чинником формування професійного вигорання.

Водночас тривалий вплив стресогенних чинників не обмежується психологічними проявами. У низці досліджень підкреслюється взаємозв'язок між хронічним стресом та соматичними скаргами, що відображають загальне психофізіологічне перевантаження організму [12, с. 110]. Соматичні симптоми – порушення сну, головний біль, втома, м'язове напруження – можуть виступати як індикатори накопиченого виснаження та підсилювати суб'єктивне відчуття професійної неефективності. Українські науковці зазначають, що в умовах кризових подій спостерігається зростання рівня професійної дезадаптації у представників силових структур, що проявляється зниженням стійкості до стресу та зростанням емоційного напруження [8, с. 13–15]. При цьому не всі працівники однаковою мірою демонструють ознаки вигорання, що свідчить про роль індиві-

дуальних ресурсів у процесах адаптації. Одним із таких ресурсів виступає психоемоційна стійкість, яка забезпечує здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах інтенсивного стресу [7, с. 79]. Наявність внутрішніх ресурсів, підтримки з боку колег і сім'ї, а також усвідомлення соціальної значущості власної діяльності можуть знижувати ризик розвитку емоційного виснаження та деперсоналізації.

Таким чином, професійне вигорання працівників органів внутрішніх справ у період воєнного стану доцільно розглядати як результат взаємодії кількох груп чинників:

- 1) стресогенних (інтенсивність службового навантаження, травматичний досвід);
- 2) психофізіологічних (соматичні прояви виснаження);
- 3) ресурсних (психоемоційна стійкість, соціальна підтримка).

Необхідність комплексного аналізу зазначених компонентів зумовлює потребу в емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення їхнього внеску у формування професійного вигорання в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 148 працівників органів внутрішніх справ України, які виконували службові обов'язки в умовах воєнного стану. Середній вік респондентів становив 32,6 року ( $SD = 5,8$ ). Стаж служби варіювався від 2 до 18 років. До вибірки увійшли представники різних підрозділів, які безпосередньо залучені до забезпечення правопорядку в умовах підвищеного ризику. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Збір даних здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення мети дослідження використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик:

1. Опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI) – для оцінки рівня професійного вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень [1, с. 101; 2, с. 402].
2. Контрольний список симптомів ПТСР для DSM-5 (PCL-5) – для вимірювання вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу [6, с. 492].
3. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) – для оцінки рівня психоемоційної стійкості [7, с. 79].
4. Опитувальник соматичних скарг – для визначення інтенсивності психосоматичних проявів стресу [12, с. 45].

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу (r-Пірсона) та множинної лінійної регресії для визначення структурних предикторів професійного вигорання.

Аналіз середніх значень засвідчив, що у досліджуваній вибірці працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану спостерігається під-

вищений рівень емоційного виснаження. Середній показник за шкалою емоційного виснаження становив  $M = 27,4$  ( $SD = 6,2$ ), що відповідає середньовисокому рівню прояву синдрому. Показник деперсоналізації склав  $M = 11,8$  ( $SD = 4,1$ ), а редукції професійних досягнень –  $M = 29,6$  ( $SD = 5,7$ ).

За шкалою симптомів посттравматичного стресу середнє значення становило  $M = 33,2$  ( $SD = 9,4$ ), що свідчить про наявність помірно вираженої травматичної симптоматики у значної частини респондентів. Рівень соматичних скарг характеризувався середнім показником  $M = 14,1$  ( $SD = 4,8$ ), що відображає наявність психофізіологічного напруження.

Показник психоемоційної стійкості склав  $M = 63,7$  ( $SD = 8,9$ ), що вказує на наявність у більшості досліджуваних достатнього адаптаційного ресурсу.

Результати кореляційного аналізу засвідчили статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними.

Встановлено позитивний зв'язок між симптомами посттравматичного стресу та емоційним виснаженням ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,01$ ), що підтверджує гіпотезу Н1. Також зафіксовано позитивну кореляцію між рівнем соматичних скарг та емоційним виснаженням ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,01$ ).

Психоемоційна стійкість демонструє негативний зв'язок із емоційним виснаженням ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,01$ ) та деперсоналізацією ( $r = -0,36$ ;  $p < 0,01$ ), що підтверджує гіпотезу Н3. Отримані дані свідчать про буферну роль ресурсності у процесах професійної адаптації.

З метою визначення структурних предикторів професійного вигорання було проведено множинний лінійний регресійний аналіз, де залежною змінною виступав інтегральний показник вигорання.

Модель виявилася статистично значущою ( $F = 18,42$ ;  $p < 0,001$ ) та пояснює 42 % дисперсії показників професійного вигорання ( $R^2 = 0,42$ ).

Найбільш вагомими предикторами виступили:

- симптоми посттравматичного стресу ( $\beta = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ),
- соматичні скарги ( $\beta = 0,29$ ;  $p < 0,01$ ),
- психоемоційна стійкість ( $\beta = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ).

Отримані результати свідчать про те, що професійне вигорання працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану формується під впливом поєднання травматичних, психофізіологічних та ресурсних чинників. Також підтверджують актуальність проблеми професійного вигорання працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану та узгоджуються з сучасними теоретичними положеннями щодо природи цього феномену. Виявлений підвищений рівень емоційного виснаження відповідає класичній концепції К. Маслач і С. Джексона, згідно з якою саме цей компонент є центральним у структурі синдрому вигорання [1, с. 101]. Встановлений позитивний зв'язок між симптомами посттравматичного стресу та емоційним виснаженням узгоджується з даними зарубіжних досліджень, які розглядають травматичний досвід як значущий фак-

тор формування професійної дезадаптації [6, с. 492]. У контексті діяльності правоохоронців в умовах воєнного стану травматичні переживання можуть накопичуватися, що посилює психоемоційне навантаження та сприяє розвитку хронічного виснаження.

Отримані результати також корелюють із висновками дослідників, які вказують на зв'язок між інтенсивністю професійного стресу та рівнем деперсоналізації у поліцейських [4, с. 678; 5, с. 647]. Підвищення деперсоналізації в умовах тривалого екстремального навантаження може розглядатися як захисний механізм психіки, спрямований на зниження емоційної напруги, однак у довгостроковій перспективі він негативно впливає на якість професійної взаємодії. Суттєвим є виявлений вплив соматичних скарг на рівень професійного вигорання. Психофізіологічне напруження, що проявляється у порушеннях сну, хронічній втомі та соматичних симптомах, може розглядатися як індикатор накопиченого стресу та ресурсного виснаження. Подібні висновки містяться у працях українських дослідників, які підкреслюють взаємозв'язок між тривалим стресом і соматизацією.

Особливої уваги заслуговує встановлена буферна роль психоемоційної стійкості. Негативні кореляції між показниками резильєнтності та компонентами вигорання підтверджують її значення як внутрішнього адаптаційного ресурсу, що знижує інтенсивність негативних наслідків хронічного стресу [7, с. 79]. Це узгоджується з ресурсною моделлю вигорання, відповідно до якої наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів здатна компенсувати вплив професійних вимог [2, с. 402–405; 3, с. 208].

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження підтверджують багатофакторну природу професійного вигорання працівників органів внутрішніх справ у період воєнного стану. Встановлено, що формування синдрому відбувається під впливом поєднання травматичних переживань, психофізіологічного виснаження та рівня особистісної ресурсності. Отримані дані розширюють уявлення про механізми професійної дезадаптації в умовах тривалого екстремального навантаження та можуть бути використані при розробленні програм психологічного супроводу працівників системи МВС України.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що професійне вигорання працівників органів внутрішніх справ у період воєнного стану має багатофакторну природу та формується під впливом поєднання травматичних, психофізіологічних і ресурсних чинників. Виявлено, що інтенсивність симптомів посттравматичного стресу та рівень соматичних скарг виступають значущими предикторами емоційного виснаження, тоді як психоемоційна стійкість виконує буферну функцію, знижуючи вираженість деперсоналізації та загального рівня професійного вигорання. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду вигорання як наслідку тривалого дисбалансу між екстремальними вимогами службової діяльності та індивідуальними адаптаційними ресурсами особистості. Практичне

значення дослідження полягає у можливості використання виявлених предикторів для розроблення програм психологічного супроводу, спрямованих на

збереження професійної ефективності та психічного здоров'я працівників системи МВС України в умовах воєнного стану.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
2. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
3. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*. 2009. Vol. 14, №3. P. 204–220. DOI: <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
4. McCarty W. P., Zhao J., Garland B. E. Occupational stress and burnout between male and female police officers. *Policing: An International Journal*. 2007. Vol. 30, №4. P. 672–691. DOI: <https://doi.org/10.1108/13639510710833916>
5. Violanti J. M., Owens S. L., Fekedulegn D., Ma C. C., Charles L. E. An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers. *Policing: An International Journal*. 2017. Vol. 40, No. 4. P. 642–656. DOI: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-03-2016-0044>
6. Blevins C. A., Weathers F. W., Davis M. T., Witte T. K., Domino J. L. The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*. 2015. Vol. 28, №6. P. 489–498. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22059>
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, №2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
8. Кісіль З.Р. До питання професійної підготовки працівників правоохоронних органів у сучасних умовах: міжнародний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 12–24. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2017\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_4) (дата звернення: 14.06.2025).
9. Гончарова Я.І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни: дис. д-ра філософії в галузі психології: 053. Вінниця, 2024. 314 с. URL: [https://univd.edu.ua/files/councils/59/dysertatsiia\\_honcharova\\_jai.pdf](https://univd.edu.ua/files/councils/59/dysertatsiia_honcharova_jai.pdf) (дата звернення: 02.04.2025).
10. Кісіль З.Р., Кісіль Р-В.В. Особливості феномену синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Випуск 4 (6). С.111–123. DOI: <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2019-4-111-123>
11. Ботнаренко І.А. Порівняльна характеристика психологічних особливостей емоційного вигорання у працівників поліції жіночої та чоловічої статті. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України*: матеріали VI міжвідом. наук.-практ. круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2024. С. 41–46. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/95660687-6671-4ed2-82ed-ebaa06f7a125/content> (дата звернення: 07.05.2025).
12. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. *Особистість, суспільство, війна*: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, 15 квітня 2022 р.). Х.: ХНУВС, 2022. С. 108–111. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13844> (дата звернення: 23.05.2025).

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**Сидоренко А. В.***ад'юнкт кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
ORCID: 0009-0000-0766-0456***Вінтоняк В. Ф.***кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
ORCID: 0000-0002-3878-1848*

## ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

### FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF WOMEN SERVICE MEMBERS IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE

У статті здійснено комплексний аналіз соціально-психологічних викликів і чинників, що впливають на професійну самореалізацію жінок-військовослужбовців у Збройних Силах України. Розкрито історичну послідовність участі жінок у збройній боротьбі від доби козацтва до сучасного етапу російсько-української війни. Наголошено на суттєвому зростанні чисельності жінок у складі Збройні Сили України після 2014 року та особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року, що супроводжується розширенням функціональних ролей і підвищенням рівня професійної відповідальності.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на концепціях самоактуалізації Абрахам Маслоу, особистісного зростання Карл Роджерс, етики турботи Керол Гілліган, психоаналітичного фемінізму Ненсі Чодорой та психосоціального розвитку Ерік Еріксон. Зазначені підходи дозволили окреслити специфіку формування професійної ідентичності жінок у військовому середовищі, з урахуванням гендерних стереотипів, соціальних очікувань і внутрішньоособистісних конфліктів.

Емпірична частина дослідження ґрунтується на результатах авторського опитувальника, застосованого серед 197 жінок офіцерського складу ЗС України. Визначено основні групи чинників та бар'єри професійної самореалізації. Обґрунтовано необхідність розроблення комплексної психологічної підтримки професійного розвитку жінок-військовослужбовців, яка б інтегрувала особистісні ресурси, мотиваційні чинники та механізми соціальної підтримки.

Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення кадрової політики, системи психологічного супроводу та програм гендерної інтеграції у секторі безпеки і оборони України.

**Ключові слова:** жінки-військовослужбовці, особистість, професійна самореалізація, чинники, психологічні чинники, професійна ідентичність, самоактуалізація, офіцери, Збройні сили України, психологічна підтримка, гендерна інтеграція.

The article provides a comprehensive analysis of the socio-psychological challenges and factors influencing the professional self-realization of women service members in the Armed Forces of Ukraine. It outlines the historical trajectory of women's participation in combat roles, from the Cossack era to the current stage of the Russian-Ukrainian war. The study emphasizes the significant increase in the number of women in the Armed Forces of Ukraine after 2014, and especially following the full-scale invasion in 2022, accompanied by an expansion of functional roles and a higher level of professional responsibility.

The theoretical framework of the study is based on the concepts of self-actualization by Abraham Maslow, personal growth by Carl Rogers, the ethics of care by Carol Gilligan, psychoanalytic feminism by Nancy Chodorow, and psychosocial development by Erik Erikson. These approaches made it possible to outline the specifics of the formation of women's professional identity in the military environment, taking into account gender stereotypes, social expectations, and intrapersonal conflicts.

The empirical portion of the study is based on the results of an original questionnaire administered to 197 female officers of the Armed Forces of Ukraine. The main groups of factors and barriers to professional self-realization were identified. The necessity of developing comprehensive psychological support for the professional development of women service members, integrating personal resources, motivational factors, and mechanisms of social support, is substantiated.

*The results obtained can be used to improve personnel policy, psychological support systems, and gender integration programs in the security and defense sector of Ukraine.*

**Key words:** women service members, personality, professional self-realization, factors, psychological factors, professional identity, self-actualization, officers, Armed Forces of Ukraine, psychological support, gender integration.



**Постановка проблеми.** Упродовж останнього десятиліття роль жінок у Збройних Силах України зазнала суттєвої трансформації, набуваючи нового змісту та значення, особливо в умовах збройної агресії росії проти України. Зростає їхня чисельність, розширюється спектр посад і функціональних обов'язків, посилюється залучення до виконання бойових завдань. Водночас процес інтеграції жінок у військове середовище супроводжується комплексом психологічних, соціальних та організаційних викликів, що безпосередньо впливають на можливість їхньої професійної самореалізації.

Упродовж 1990-х років жінки у ЗС України здебільшого займали медичні, адміністративні або допоміжні посади. Проте російська агресія, що розпочалася у 2014 році, суттєво змінила гендерний ландшафт ЗС України, спричинивши збільшення чисельності жінок у бойових підрозділах. Особливо помітним став цей процес після повномасштабного вторгнення у 2022 році. За офіційними даними Міністерства оборони України, станом на 2025 рік у ЗС України проходять службу понад 70 тисяч жінок.

Формальне скасування у 2018 році переліку заборонених для жінок військових посад стало важливим кроком до правової рівності, однак на практиці залишаються численні бар'єри до повноцінної інтеграції. Зокрема, це неадаптована інфраструктура, гендерні упреждення, недостатнє висвітлення внеску жінок у ЗС України та брак системної психологічної підтримки.

Професійна самореалізація жінок-військовослужбовців – це не лише досягнення кар'єрних цілей, а й глибокий процес інтеграції особистісних цінностей, мотивації та соціального визнання. Цей процес потребує спеціальної психологічної моделі, яка враховує виклики, з якими стикаються жінки в армії.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз і систематизація психологічних чинників професійної самореалізації жінок-військовослужбовиць ЗС України з урахуванням специфіки сучасного військового середовища.

**Виклад основного матеріалу.** Професійну самореалізацію жінок як частину ширшого феномену особистісного розвитку досліджували багато класиків психології, чия ідеї стали фундаментом для розуміння жіночої професійної самореалізації.

Абрахам Маслоу ввів поняття самоактуалізації як вищого рівня потреб людини. Він вважав, що самореалізація – це прагнення реалізувати свій потенціал, стати тим, ким людина може бути. Хоча його дослідження були здебільшого зосереджені на чоловіках, його учні, зокрема Маргарет Мід, розвивали ідеї в контексті жіночого досвіду.

Карл Роджерс підкреслював важливість умов безумовного прийняття для розвитку особистості. Його концепція “повністю функціонуючої особистості” включає здатність до самореалізації незалежно від статі. Роджерс вважав, що жінки мають ті ж потенціали для розвитку, але часто стикаються з соціальними бар'єрами.

Керол Гілліган критично переосмислила теорії розвитку, зокрема Лоуренса Колберга, з феміністич-

ної перспективи. К. Гілліган зазначила, що жіноча самореалізація часто пов'язана з турботою, відносинами, а не лише з автономією. Її книга «In a Different Voice» (1982) стала класикою психології розвитку жінок.

Ненсі Чодороу представниця психоаналітичного фемінізму досліджувала, як соціалізація та материнство впливають на професійну ідентичність жінки. Вважала, що жінки часто переживають конфлікт між професійною самореалізацією та очікуваннями суспільства.

Стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона були орієнтовані на чоловічий досвід, проте його концепція ідентичності стала базовою для подальших досліджень жіночої професійної самореалізації. Його учні, зокрема Джоан Еріксон, розширили модель з урахуванням жіночого досвіду.

Хоча класики психології не завжди прямо досліджували професійну самореалізацію жінок, їхні теорії стали основою для розуміння мотивації, розвитку ідентичності, впливу соціального середовища та гендерної специфіки її розвитку.

Ці ідеї активно адаптуються сучасними українськими дослідниками до умов військової служби жінок. Серед них варто виділити Я. В. Кайманову, Н. С. Рябоконе, Я. Капусту, Л. Будагьянц, Н. Васюкову та О. Ковальчука. Їхні роботи охоплюють теми адаптації, саморегуляції, гендерних викликів і професійної ідентичності жінок у ЗС України.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові та емпіричні методи. Зокрема, застосовано методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел, що дозволило визначити основні теоретичні підходи до вивчення проблематики професійної самореалізації жінок-військовослужбовиць та окреслити ключові виклики, з якими вони стикаються під час проходження військової служби. На основі узагальнення результатів попередніх досліджень було виокремлено основні групи бар'єрів, що ускладнюють професійну реалізацію жінок у силах оборони України.

З метою встановлення зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на професійний розвиток жінок-військовослужбовиць, було розроблено авторський опитувальник, структура якого сформована з урахуванням ключових аспектів функціонування військової служби. Використання зазначених методів дало змогу комплексно дослідити чинники, що впливають на професійну самореалізацію жінок у силах оборони України, та окреслити основні напрями їхнього професійного розвитку.

Дослідження динаміки суспільної підтримки жіночої участі у військовій сфері демонструють коливання настроїв. Так, згідно з дослідженням Д. Кравця та Т. Марценюк, підтримка ідеї рівних прав жінок і чоловіків у ЗС України зросла з 53% у 2018 році до 84% у 2023 році, однак у 2024 році знизилася до 58%, що може свідчити про ефект “військової втоми” та загальне зниження мобілізаційної готовності населення.

Готовність до особистої участі у збройному опорі також демонструє гендерні відмінності: у 2024 році про таку готовність заявили 60% чоловіків і лише 44% жінок, що на 17% менше, ніж у 2023 році. Це зумовлює необхідність врахування гендерних аспектів у розробці стратегій оборони та систем реінтеграції військовослужбовців [6].

Професійна мотивація жінок у військовій службі України формується під впливом комплексу індивідуальних, соціокультурних та організаційних чинників, які відображають як прагнення особистісної самореалізації, так і потреби адаптації до реалій військового середовища.

Разом із тим, у контексті тривалого збройного конфлікту спостерігається трансформація мотиваційних установок жінок-військовослужбовців. Дослідження І. Приходько та співавторів демонструють зміщення домінуючих мотивів від ідеалістично-патріотичних до прагматичних. Зокрема, жінки дедалі частіше розглядають військову службу як інструмент соціальної стабільності, джерело гарантованого доходу, соціальних пілг та можливість професійної реалізації [6, с. 56–66].

Водночас слід зазначити, що більшість наявних емпіричних даних стосуються періоду до повномасштабного вторгнення 2022 року, тому вони можуть не відображати актуальний стан мотиваційних чинників серед жінок-військовослужбовців у нинішніх умовах, що потребує подальших системних досліджень.

Серед основних якостей, що сприяють успішному виконанню службових завдань жінками-військовослужбовцям, виокремлюються емоційна стабільність, високий рівень самоконтролю, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, впевненість у собі, відповідальність, добросовісність, орієнтація на реалії та сильне почуття обов'язку [5, с. 116–119].

Ці риси сприяють покращенню морально-психологічного клімату в підрозділах, підвищують згуртованість колективу та здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

Попри поступове нормативне закріплення гендерної рівності та позитивну динаміку залучення жінок до бойових підрозділів, самореалізація військовослужбовиць відбувається в умовах структурних, організаційних, соціокультурних та психологічних бар'єрів. Особливості військового середовища, його маскулінна інституційна культура, а також стійкі гендерні стереотипи формують комплексну систему труднощів, що потребують наукового аналізу та адресної підтримки.

На основі аналізу та систематизації актуальних розвідок сучасних дослідників, присвячених викликам, з якими стикаються жінки-військовослужбовиці, було виокремлено основні групи бар'єрів на шляху повноцінної самореалізації жінок в силах оборони України.

*Гендерно-соціальні виклики* залишаються одним з найбільш стійких бар'єрів для повноцінної інтеграції жінок у військову сферу України. У військовому середовищі поширені упередження,

що жінки йдуть в армію заради романтичних знайомств, що підриває сприйняття їх як професіоналок та створює додаткові перешкоди для кар'єрного просування [14, с. 93–105].

Окрім інституційної культури, жінки залишаються малопомітними у публічному дискурсі. Їх нечасто залучають як експертток, досягнення військовослужбовиць часто не отримують належного медійного чи інституційного визнання, що поглиблює феномен «інфраструктурної невидимості» жінок у війську. Їх досвід у військовій сфері досі сприймається як тимчасове явище, обумовлене винятковими обставинами війни, а не як природна складова професійного середовища.

*Організаційно-структурні бар'єри.* Незважаючи на формальне скасування обмежень щодо зайняття жінками бойових посад, на практиці зберігаються обмеження доступу до окремих військових спеціальностей та керівних позицій. Це провокує так званий «дисонанс ідентичності» – внутрішній конфлікт між фемінністю та професійною роллю, який проявляється у когнітивній напрузі, емоційному виснаженні та зниженні самооцінки.

Правова база залишається неповною: існують прогалини у нормативно-правовому забезпеченні, відсутні ефективні механізми захисту прав жінок-військовослужбовиць у випадках дискримінації чи сексуальних домагань. Низький рівень підготовки командирів до роботи у гендерно-різноманітних колективах ускладнює подолання цих бар'єрів, а реальні можливості жінок щодо кар'єрного зростання залишаються обмеженими [16, с. 192–194].

Особливу увагу заслуговує недостатній рівень соціального захисту: за дослідженням 2021-го року, жінки стикаються з порушенням трудових прав, відмовами у працевлаштуванні вагітних, залученням матерів до служби без їхньої згоди.

*Матеріально-побутова інфраструктура* армії залишається недостатньо адаптованою до потреб жінок. Жіночий військовий одяг часто є недостатнім або непридатним за розміром і функціональністю, екіпірування орієнтоване переважно на чоловічі антропометричні дані. Також спостерігається дефіцит базових засобів гігієни та відповідних умов проживання під час навчань і бойових завдань [16, с. 192–194].

*Поєднання військової служби з материнством і сімейними обов'язками.* Служба передбачає жорсткий регламент, часті відрядження, ненормований графік, що ускладнює виконання репродуктивної та доглядової функції. Труднощі з поєднанням ненормованого графіка та сімейного життя можуть погіршувати стосунки в родині, хоча за належної організації це сприяє формуванню самостійності у членів сім'ї.

Відсутність дієвих механізмів соціального супроводу, гнучких графіків чи спеціальних програм для військовослужбовиць-матерів лише посилює ці виклики, обмежуючи можливість жінок для повноцінної самореалізації у військовій сфері. Соціальні очікування щодо «тра-

диційної» ролі жінки ускладнюють її самореалізацію в армії, знижуючи мотивацію до професійного розвитку та обмежуючи кар'єрні перспективи.

*Сексуальне насильство та домагання* залишаються одними з найбільш замовчуваних і системно невіршених проблем у військовому середовищі. Попри відсутність офіційної статистики з боку ЗСУ, дослідження показують, що понад 30% опитаних жінок зазнавали сексуалізованих форм тиску під час служби. Водночас, механізми розслідування таких випадків залишаються неефективними, а спеціалізовані психологічні служби, здатні надати допомогу жертвам, обмежені [12, с. 5].

Страх соціального осуду, ризик втрати кар'єрних перспектив та недовіра до внутрішньої військової системи змушують багатьох жінок приховувати факти насильства та уникати звернення по допомогу. Ця ситуація посилюється відсутністю прозорості звітності та системних змін у військовій культурі, яка досі толерує патріархальні моделі поведінки та субординації.

*Ментальне і фізичне здоров'я* жінок-військовослужбовиць є гострою проблемою, що потребує комплексного підходу. Дослідження свідчать, що 90% опитаних військовослужбовиць повідомляють про значні психоемоційні труднощі, а майже 40% – про неврологічні розлади, зумовлені як бойовими, так і гендерно-специфічними факторами травматизації. При цьому військова медична допомога переважно орієнтована на лікування фізичних ушкоджень, тоді як психологічні травми залишаються поза належною увагою, зокрема через дефіцит спеціалістів, які володіють знаннями про гендерно зумовлену травму.

Жінки частіше за чоловіків стикаються з симптомами депресії, тривожними розладами, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та емоційною дезадаптацією. Водночас, на відміну від чоловіків, вони рідше вдаються до адиктивної поведінки (алкоголь, ПАР), натомість шукають соціальної підтримки, що потребує розвитку відповідних сервісів.

Окремого значення набувають проблеми репродуктивного здоров'я: 70% респонденток повідомляють про порушення, пов'язані з пораненнями, стресом чи психотравматичними факторами. Це включає зниження лібідо, гормональні розлади, біль під час статевого акту, що впливає не лише на фізичний стан, а й на самооцінку та відчуття особистісної цілісності [12, с. 6].

**Жіноче лідерство** у ЗС України також становить важливий ресурс для зміцнення військової ефективності та соціального балансу. Зміна уявлень про лідерство, з акценту на жорстке маскулінне управління до інтегративних підходів, що враховують емоційний і соціальний інтелект, відкриває простір для формування так званого «гібридного лідера», який поєднує стратегічність, рішучість і вміння ухвалювати рішення з емпатією, кооперативністю й підтримкою. Фемінний стиль керівництва виявляється не лише соціально релевантним, а й функціонально ефективним: жінки краще, ніж чоловіки, утримують

баланс між орієнтацією на завдання та на людину, сприяючи створенню більш сприятливого клімату взаємодії. Крім того, трансформаційне лідерство, до якого схильні жінки, ґрунтується на ідеалізованому впливі, персоналізованій увазі й інтелектуальному стимулюванні, що особливо цінне в умовах гібридних загроз і постійних змін у сфері безпеки. Висока організованість, вміння слухати, інклюзивність та стратегічне мислення жінок-військовослужбовиць є важливими чинниками зміцнення оборонного потенціалу держави [15, с. 162–165].

Дослідження досвіду українських жінок-військовослужбовиць у контексті російсько-української війни має критичне значення для виявлення не лише бар'єрів, а й дієвих ресурсів, coping-стратегій та підтримуючих і протективних факторів, які сприяють ефективній самореалізації в обраній професії, а також особистісному розвитку і збереженню цілісності при адаптації до військового простору.

Відповідно, професійна самореалізація потребує одночасної мобілізації як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішньої підтримки середовища.

З метою дослідження зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють професійному розвитку військовослужбовиць ЗС України сформовано авторський опитувальник, що складається з основних факторів: інституційний (законодавчий), соціально-психологічний, мотиваційний, психологічний та освітній (професійний). Опитування проведено серед жінок-військовослужбовиць ЗС України офіцерського складу. За результатами опитування здійснено комплексний аналіз факторів, що сприяють або перешкоджають професійній самореалізації жінок у війську, з виокремленням ключових тенденцій, бар'єрів та ресурсів, а також сформовано науково обґрунтовані висновки та рекомендації.

Дослідження має описовий та аналітичний характер і базується на кількісних даних, отриманих шляхом опитування 197 жінок-військовослужбовиць офіцерського складу усіх видів, окремих родів військ (сил) ЗС України. Вибірка охопила військовослужбовиць за контрактом (81%) та призваних під час мобілізації (19%).

За стажем служби респондентки розподілилися таким чином: від 5 до 10 років – 41%, до 5 років – 31% і більше 10 років – 28%.

Перевага військовослужбовиць за контрактом (81%) свідчить про високий рівень усвідомленого вибору військової професії. Понад 70% респонденток мають більше 5 років служби, що дозволяє вважати оцінки факторів достатньо обґрунтованими. Вибірка характеризується високим рівнем професійної соціалізації, що важливо для достовірності оцінки інституційних і організаційних чинників.

Загалом, сукупність даних дозволяє розглядати вибірку як репрезентативну для аналізу процесів професійної самореалізації в умовах сучасної військової служби.

Методологічно дослідження ґрунтується на положеннях теорії розширення можливостей А. Сена,

концепції гендерної рівності в силових структурах, теорії самодетермінації мотивації, моделі психологічної стійкості військовослужбовців, дослідження гендерної інтеграції в безпековому секторі.

Ці теоретичні основи дозволяють комплексно інтерпретувати взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку жінок військовослужбовців.

Учасниці оцінювали вплив різних груп факторів за шкалою від “-5” до “+5” балів за трьома категоріями: сприяють, не сприяють, нейтральні.

Усього розглянуто 36 факторів, згрупованих у п’ять блоків: інституційні (законодавчі), соціально-психологічні, мотиваційні, психологічні, освітні та професійні.

*Інституційні (законодавчі) чинники.* Позитивна оцінка інституційних механізмів (52–64% “сприяють”) свідчить, що нормативно-правова база створює достатні умови для розвитку військовослужбовиць та сприймаються як помірно сприятливі, але практичне застосування норм викликає сумніви. Подібні тенденції фіксуються у дослідженнях, присвячених службі жінок у НАТО та ЄС [8].

Однак частки негативних оцінок (18–25%) вказують на розрив між формально задекларованими правами та реальними практиками їх реалізації. Оцінка правового забезпечення рівних прав (52%) відповідає зафіксованому у дослідженнях ПРООН щодо гендерної рівності у ЗС України.

Особливо критично оцінюються:

- прозорість і ефективність процедур розгляду скарг (25% негативних оцінок);
- кар’єрні обмеження (25%);
- практичні механізми захисту прав (22%).

Це корелює з міжнародними дослідженнями, які підкреслюють важливість інституційної довіри для професійного розвитку жінок у силових структурах, а також узгоджується з аналітичними оглядами Омбудсмана та правозахисних організацій, що наголошують на недостатній реалізації правових гарантій жінок у війську [12].

*Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації.* За результатами опитування виявлено, що найпотужнішим негативним чинником виступають гендерні стереотипи, які для 61% респонденток є бар’єром професійної реалізації. Це узгоджується з концепціями соціальної стратифікації, відповідно до яких жінки в силових структурах стикаються з “інституційними упередженнями”. Подібне спостерігалось у дослідженнях США та Канади щодо військової інтеграції жінок [1].

Одночасно соціальне середовище та внутрішня культура підрозділу виступає джерелом високої підтримки: підтримка колег 68% та визнання у колективі 74%. Військовий колектив, на відміну від суспільних уявлень, демонструє значно нижчу упередженість щодо жінок.

Ці результати корелюють з дослідженнями про солідарність у бойових групах, де колективна згуртованість компенсує зовнішні соціальні бар’єри.

Сімейна підтримка (80%) є ключовим компенсаторним ресурсом жінок-військовослужбовиць,

їх психологічної стійкості, соціальної інтеграції та професійної ефективності в умовах військової служби.

Сім’я забезпечує відчуття приналежності та прийняття, що компенсує соціальну ізоляцію або гендерні бар’єри у військовому середовищі. У професійній діяльності сімейна підтримка дозволяє жінкам-військовослужбовицям ефективніше виконувати службові завдання, оскільки вони мають «тиль» у вигляді стабільних відносин.

Підтримка близьких допомагає знижувати рівень стресу, тривожності та попереджати вигорання. Родина виступає джерелом емоційної стабільності, тепла та довіри, а також сприяють збереженню ідентичності поза службою. Все це компенсує високі фізичні та психологічні навантаження, властиві військовій діяльності.

*Мотиваційні чинники.* Внутрішня мотивація компенсує частину інституційних та соціальних бар’єрів. Мотиваційний профіль респонденток є одним з найвищих серед усіх досліджуваних категорій – 84–87%, що є ключовим фактором їхньої стійкості та підтверджує наявність внутрішніх драйверів професійного розвитку. Такі дані узгоджуються з моделями внутрішньої мотивації та самодетермінації, які підкреслюють роль автономних мотивів у професійній стійкості.

*Психологічні чинники.* За результатами оцінки психологічних чинників відмічаються високі показники стресостійкості (82%), впевненості (85%) та лідерства (87%), здатність до керування конфліктами (84%) підтверджує лідерський і адаптивний потенціал військовослужбовиць, що є критично важливим для професійної діяльності в умовах війни.

Ці результати узгоджуються із сучасними моделями військової психології, які підкреслюють роль як когнітивної стійкості й адаптивного лідерства так і сприйняття зовнішньої підтримки (ментальні програми) та відповідають сучасним даним про психологічні ресурси військовослужбовиць, які беруть участь у бойових діях [4].

Участь жінок у бойових підрозділах в інших країнах показувала аналогічні результати: жінки з досвідом служби демонструють високий рівень адаптивності та командної компетентності [2].

*Освітні та професійні чинники.* Респондентки демонструють високу внутрішню готовність, прагнення до самовдосконалення (самореалізації) та професійного зростання (82%), що сприяє їх професійній самореалізації.

Низькі показники чітких та справедливих критеріїв оцінювання та просування по службі (27%), можливості навчатися чи проходити службу закордоном (54%) та приймати участь у міжнародних місіях (52%) можуть свідчити про недовіру до процедур їх просування по службі, можливі випадки упередженого ставлення у процесах відбору, недосконалість кадрової політики та нестачу квот або цільових програм для жінок-військовослужбовиць, що узгоджується з дослідженнями професійного зростання військовослужбовців. Подібні результати фіксу-

ються у дослідженнях щодо систем просування жінок у збройних силах різних країн [11].

Подібні результати фіксуються у дослідженнях щодо систем просування жінок у збройних силах різних країн [10].

Результати проведеного опитування демонструють, що ключовими чинниками, які найбільшою мірою сприяють професійній самореалізації жінок-військовослужбовиць, є внутрішні мотиваційні та психологічні ресурси.

Найвищі позитивні оцінки отримали такі показники, як внутрішнє відчуття місії та відповідальності (87%), здатність до лідерства та командної роботи (87%), прагнення до професійного зростання (86%), висока самооцінка і впевненість у собі (85%) та патріотичні мотиви (84%). Подібні результати узгоджуються з положеннями теорії психологічної стійкості військовослужбовців, згідно з якою адаптаційні ресурси, стресостійкість та внутрішня мотиваційна регуляція є визначальними для ефективного професійного функціонування у військовому середовищі. Водночас вони корелюють із концепцією «можливостей» А. Сена (Carability Approach), відповідно до якої здатність особи реалізувати власний потенціал базується передусім на поєднанні внутрішніх здібностей і доступу до сприятливих умов [11].

На противагу цьому, найменше сприяють професійній самореалізації ті чинники, що пов'язані з інституційними та соціально-культурними бар'єрами.

Найбільш вираженим негативним чинником є гендерні стереотипи щодо ролі жінки у війську, вплив яких як несприятливий відзначили 61% респонденток.

Суттєвими стримуючими чинниками також виступають: відсутність гнучких умов служби (31% негативних відповідей), обмеженість або непрозорість кар'єрних можливостей (25%), недостатня ефективність процедур розгляду скарг і забезпе-

чення справедливості (25%), а також нечіткість критеріїв оцінювання та просування по службі (27%). Ці результати узгоджуються з підходом Gender Mainstreaming у секторі безпеки, який наголошує, що інституційні практики та організаційна культура безпосередньо впливають на здатність жінок реалізувати свій професійний потенціал [13].

**Висновки.** Таким чином, професійна самореалізація жінок-військовослужбовиць у ЗС України детермінується поєднанням двох груп чинників: внутрішніх ресурсів високої інтенсивності та мотивації, які формують значний потенціал розвитку; зовнішніх бар'єрів структурного характеру: інституційних та соціально-культурних, що обмежують можливості реалізації цього потенціалу.

З одного боку, висока мотивація, відчуття місії та психологічна стійкість забезпечують значний потенціал для розвитку; з іншого – інституційні обмеження та культурні упередження суттєво звужують можливості його практичної реалізації. Це підтверджує необхідність посилення інституційної підтримки, запровадження ефективних механізмів забезпечення рівних можливостей і трансформації військової організаційної культури відповідно до міжнародних стандартів гендерної рівності.

Ресурси професійної самореалізації жінок-військовослужбовиць охоплюють як індивідуальні (мотивація, ідентичність, копінг-стратегії, лідерські якості), так і зовнішні чинники (визнання, соціально-правова підтримка, ветеранські спільноти, реформи Сил оборони України). Професійне зростання жінок-військовослужбовиць цілком можливе завдяки поєднанню матеріального забезпечення, можливостей кар'єри, усвідомлення соціальної місії та доступу до гендерно чутливих програм. Формування сильної військової ідентичності, підтримка жіночого лідерства та належна реінтеграція після служби є ключовими умовами збереження особистісної цілісності та ефективної участі жінок у ЗС України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Carreiras H. *Gender and the Military: Women in the Armed Forces of Western Democracies*. London: Routledge, 2006.
2. Egnell R., Alam M. *Women and Gender Perspectives in the Military: An International Comparison*. Washington: Georgetown University Press, 2019.
3. Гришина Ю. Гендерні аспекти проходження військової служби жінками в Україні. Київ: КНЕУ, 2020.
4. King A. *Frontline: Combat and Cohesion in the Twenty-First Century*. Oxford: Oxford University Press, 2015.
5. Клименко Н. Г. Роль і місце жінки-військовослужбовця в Україні. *Економіка та держава*. 2014. № 5. С. 116–119.
6. Кравець Д., Марценюк Т. Ставлення українського суспільства до рівних прав і можливостей у військовій сфері. Аналітична записка. Cedos. URL: <https://cedos.org.ua/researches/stavlennya-ukrayinskogo-suspilstva-do-rivnyh-prav-i-mozhlyvostej-u-vijskovij-sferi/> (дата звернення: 26.03.2026).
7. Марценюк Т. *Гендер для всіх. Виклик стереотипам*. Київ: Основи, 2017. 256 с.
8. NATO. *Summary of the National Reports of NATO Member and Partner Nations on Gender in the Armed Forces*. Brussels, 2017.
9. Prikhodko I. I., Yurieva N. V., Matsegora Y. V. Мотиваційні аспекти проходження військової служби жінками у Національній гвардії України. *Honor and Law*. 2018. № 3(66). С. 56–66.
10. Segal M., Hansen H. *The Military and the Family as Greedy Institutions*. Oxford: Oxford University Press, 2018.
11. Sen A. *Development as Freedom*. New York: Knopf, 1999.
12. Siedaia Y. Adapting and resocializing after fighting for Ukraine's independence: Women veterans' experience from 2014 to the present. *Policy Brief*. Global Public Policy Institute (GPPI), 2024.
13. UN Women. *Gender Mainstreaming in the Security Sector*. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women, 2019.
14. Храбан Т. Жінка в армії: гендерна стереотипізація у військово-професійному середовищі. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 5(2). С. 93–105.

15. Храбан Т., Сілко А. Жіноче лідерство у Збройних силах: виклики та перспективи. *Науковий вісник Національної академії Національної гвардії України*. 2023. №1(50). С. 162–167.

16. Юр'єва Н. В. Проблемні питання військовослужбовців-жінок при проходженні військової служби в Національній гвардії України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2018. №1. С. 192–194.

Дата першого надходження статті до видання: 15.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026

**НОТАТКИ**

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 2**

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Оксана Молодецька*

Дата розміщення онлайн – 29.05.2026 р.

Дата друку – 30.05.2026 р.

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 20,22. Замов. № 0526/438. 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](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.