ISSN 2786-5134 (Print)
ISSN 2786-5142 (Online)
https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS OF INTERREGIONAL ACADEMY OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (67), 2025

Видавничий дім
“Гельветика”
2025

УДК 159.9

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор,професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Раєвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata,** Professor, Faculty of Education, University of Bialystok (Bialystok, Poland)

"Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія" включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія "Б") на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність:С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 8 від 24.09.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

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

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ISSN 2786-5134 (Print)
ISSN 2786-5142 (Online)

© Оформлення "Видавничий дім "Гельветика", 2025

ЗМІСТ

Вікторія АБДУЛЛАЄВА
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ **7**

Олександра ВАСИЛИК
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ «М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ **13**

Дарина ГУРІНЕНКО
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ **20**

Оксана ДАНЬКО
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ **25**

Всеволод ЗЕЛЕНІН
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ **30**

Ольга КАЗАЧУК
АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНҐА ТА НІЦШЕ **38**

Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ **47**

Лілія КОНЯЄВА
ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ **54**

Ростислав КОСТЕНКО, Аліса ЄРМАКОВА
ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ **63**

Алла СТЕЦЕНКО, Василина КУКІЛЕВСЬКА
ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК **68**

Валентина ОЛІЙНИК, Леонід БІЛИЙ, Інна ШЕПЕЛЬ
РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ **74**

Тетяна ПОНОМАРЕНКО, Олена ХОМЧУК, Ольга ПЕТРЕНКО
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ **81**

Денис ПРЕДКО
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО **88**

Галина САЛІХОВА
ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА **96**

Вікторія СВІР, Анастасія СИЧ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....**102**

Тетяна СМІРНОВА
ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ.....**108**

Ганна ТЕРЕЩЕНКО
МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....**114**

Олена ТУРИНІНА
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....**119**

Олена ТЮРІНА
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАННЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ.....**126**

Оксана ФУРМАН, Тетяна НАДВИНИЧНА, Арсен ГОЛОТА
АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ.....**132**

Тамара ЧОРНОШТАН, Микола ЛИЛА, Євгеній ЧОРНОШТАН
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ.....**138**

Микола ШОПША, Світлана МАРЧЕНКО
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....**145**

CONTENTS

Viktoriia ABDULLAYEVA
INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE ADAPTABILITY OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF FORCED MIGRATION..... **7**

Oleksandra VASYLYK
THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE USE OF THE CONCEPT OF "SOFT POWER" IN PSYCHOLOGY..... **13**

Daryna GURINENKO
SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF CAREER PLANNING AMONG YOUNG PROFESSIONALS..... **20**

Oksana DANKO
PSYCHOPHYSIOLOGICAL BASIS OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN STRESS RESILIENCE: FROM BIOLOGICAL MECHANISMS TO PRACTICAL APPLICATIONS..... **25**

Vsevolod ZELENIN
PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUCCESS IN A HIGHLY COMPETITIVE ENVIRONMENT: THE ROLE OF MOTIVATION AND SELF-REGULATION..... **30**

Olha KAZACHUK
ARCHETYPES, POWER AND INTEGRITY: PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDGE SELECTION THROUGH THE LENS OF JUNG AND NIETZSCHE..... **38**

Iryna KALINA, Svitlana PALII, Yuliia MAZUR
INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS AND FACTORS OF SUBJECTIVE PERCEPTION OF TIME: A THEORETICAL ANALYSIS..... **47**

Lilia KONIAEVA
PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PRACTISING PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF MAINTAINING THEIR PROFESSIONAL HEALTH DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE..... **54**

Rostyslav KOSTENKO, Alisa YERMAKOVA
PSYCHOLOGY OF CULTURE:
THE ROLE OF THE UKRAINIAN SONG TRADITION IN THE FORMATION OF THE SPIRITUAL AND VALUE SPHERE OF THE PERSONALITY..... **63**

Alla STETSENKO, Vasylina KUKILEVSKA
FEATURES OF THE PHENOMENON OF "DELAYED LIFE" IN MODERN WOMEN..... **68**

Valentyna OLIINYK, Leonid BILYI, Inna SHEPEL
PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HEALTH: AGE-RELATED AND PATOPSYCHOLOGICAL ASPECTS..... **74**

Tetiana PONOMARENKO, Olena KHOMCHUK, Olha PETRENKO
EDUCATORS' STRESS RESILIENCE COPING STRATEGIES IN CHALLENGING LIFE CIRCUMSTANCES..... **81**

Denys PREDKO
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VASYL ZENKOVSKY'S ANTHROPOLOGICAL VISIONS..... **88**

Halyna SALIKHOVA
TRANSFORMATION OF SOCIAL IDENTITY IN THE PROCESS OF MIGRATION AMONG INDIVIDUALS WITH A HISTORY OF CHILDHOOD PSYCHOTRAUMAS.....**96**

Victoria SVIR, Anastasia SYCH
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT IN HEALTHCARE WORKERS.....**102**

Tetiana SMIRNOVA
TRAUMA-FOCUSED PSYCHOTHERAPHY: FROM STABILIZATION TO HEALING **108**

Anna TERESHCHENKO
MECHANISMS OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS AND ARMED CONFLICT.....**114**

Olena TURYNINA
STRESS RESISTANCE AS A FACTOR INFLUENCING TIME PERCEPTION IN MILITARY PERSONNEL.....**119**

Olena TYURINA
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE SOCIAL ENVIRONMENT IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE.....**126**

Oksana FURMAN, Tetiana NADVYNYCHNA, Arsen HOLOTA
ACMEOLOGICAL POTENTIAL OF THE TASK-DASED ORGANIZATION OF UNIVERSITY PSYCHOLOGICAL SERVICE ACTIVITY.....**132**

Tamara CHORNOSTHAN, Mykola LYLA, Yevheniy CHORNOSHTAN
SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WHO HAVE SURVIVED COMBAT.....**138**

Mykola SHOPSHA, Svitlana MARCHENKO
ART THERAPY AS A MEANS OF PREVENTING OCCUPATIONAL BURNOUT.....**145**

УДК 159.923.2+159.947+314.15
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.1

Вікторія АБДУЛЛАЄВА
аспірант кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського», a.v.vasilechko@gmail.com
ORCID: 0009-0003-3202-2247

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Стаття присвячена аналізу впливу індивідуально-психологічних властивостей на рівень адаптації українських біженців у контексті вимушеного переміщення, спричиненого воєнними подіями в Україні. Дослідження ґрунтується на порівняльному аналізі двох груп респондентів залежно від низького та високого рівня їх адаптації, на основі двох методик: шкала діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) та 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С). Групи для порівняльного аналізу сформовані з загальної вибірки 200 вимушено переміщених осіб віком 25–50 років. Вибірка охоплює представників Донецької, Луганської, Харківської, Київської, Херсонської, Запорізької, Одеської, Миколаївської та інших областей, що на момент пошукування перебувають за межами України (у Румунії) та у західних чи центральних областях України.

Результати показують, що для успішної адаптації є необхідними такі особистісні властивості, як емоційна стабільність, сміливість, домінування та екстраверсія. Висока адаптивність супроводжується емоційною рівновагою, упевненістю в собі та активною соціальною взаємодією. Низька адаптивна спроможність пов'язана з емоційним дисбалансом, внутрішнім напруженням та стурбованістю.

Адаптивна особистість характеризується емоційною стійкістю, екстраверсією, комунікативністю, швидкими процесами інтеграції в соціумі, автономністю, прагненням до самореалізації, емпатійністю, хорошими вербальними навичками, аналітичним мисленням, готовністю до конструктивної взаємодії. Неадаптивна особистість характеризується емоційною нестійкістю, імпульсивністю, замкнутістю, невпевненістю в собі, самозвинувачувальними тенденціями, обережністю, інтровертністю, недовірою до оточення, інтолерантністю до фрустрації. Водночас певні характеристики, як товариськість, прямолінійність, моральна нормативність, консерватизм та конформізм виявилися менш релевантними для адаптаційних процесів.

Дослідження актуалізує важливість урахування індивідуально-особистісних властивостей при розгляді психологічного портрету українських біженців та слугує надійним підґрунтям для розробки програм інтервенції.

Ключові слова: *адаптація, українські біженці, емоційна стабільність, тривога, соціальна сміливість, напруга, екстраверсія.*

Viktoriia Abdullayeva. INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE ADAPTABILITY OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF FORCED MIGRATION

The article is devoted to the analysis of the influence of individual-psychological characteristics on the level of adaptation of Ukrainian refugees in the context of forced displacement caused by military events in Ukraine. The study is based on a comparative analysis of two groups of respondents, distinguished by low and high levels of adaptation, using two methodologies: the Scale of Socio-Psychological Adaptation Diagnosis (C. Rogers and R. Diamond) and the 16 Personality Factor Questionnaire (R. Cattell, Form C). The groups for comparative analysis were formed from a total sample of 200 forcibly displaced persons aged 25–50 years. The sample includes representatives from Donetsk, Luhansk, Kharkiv, Kyiv, Kherson, Zaporizhzhia, Odesa, Mykolaiv, and other regions, who, at the time of the study, were either outside Ukraine (in Romania) or in the western and central regions of the country.

The results indicate that certain personality traits–such as emotional stability, courage, dominance, and extraversion – are essential for successful adaptation. High adaptability is associated with emotional balance, self-confidence, and active social interaction. In contrast, low adaptive capacity is linked to emotional imbalance, internal tension, and concern.

An adaptive personality is characterized by emotional resilience, extraversion, communicativeness, rapid integration into social environments, autonomy, a drive for self-realization, empathy, strong verbal skills, analytical thinking, and a readiness for constructive interaction. A non-adaptive personality, on the other hand, is marked by emotional instability, impulsivity, introversion, low self-confidence, tendencies toward self-blame, caution, mistrust of others, and low frustration tolerance. At the same time, certain traits such as sociability, straightforwardness, moral normativity, conservatism, and conformity proved to be less relevant for adaptive processes. The study highlights the importance of considering individual-psychological characteristics when constructing the psychological profile of Ukrainian refugees and provides a solid foundation for developing intervention programs.

Key words: *adaptation, Ukrainian refugees, emotional stability, anxiety, social courage, tension, extraversion.*

Постановка проблеми. З плином років, упродовж яких триває воєнний стан в Україні та відбувається стрімка міграція населення, питання психологічних потреб та витоків їх формування набуває дедалі більшої аклутальності. У контексті міграції адаптація розглядається на соціально-психологічному рівні, та тлумачиться сукупністю процесів включення індивідуальності до сфери соціальної взаємодії. Це передбачає насамперед орієнта-

© Абдуллаєва В., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

цію в міжособистісному просторі, розуміння труднощів взаємодії та цілеспрямований пошук їх вирішення, оптимізацію поведінкової манери до адекватної під обставини та діяльність. При цьому важливим аспектом виступає саме збереження або знаходження шляхів підтримки відповідності новонабутих форм взаємодії з особистісними потребами, інтересами, цілями та внутрішніми ресурсами [2].

В умовах втрати знайомого та звичного середовища життєдіяльності, коли невизначеність та високий рівень стресу є постійними супутниками переміщеної особи, адаптація потребує належного вивчення з точки зору як міжособистісної й соціальної, так і індивідуально-психічної перспективи. Для українських біженців питання психологічної адаптації може стосуватися механізмів подолання психологічних травм, пов'язаних з війною та вимушеною евакуацією, втратою рідного дому, стратегій поведінки у малознайомому просторі, стратегій ідентифікації, особистого розвитку та проявлення у нових умовах, способів сприйняття та осмислення інформації, що стосується стану в Україні, та інформації, що надходить в новому місці проживання, ступеня продуктивності в діяльності та веденні домашніх справ, рефлексії щодо нових статусів та положення. У цілому, на психологічному рівні адаптації, процеси особистості біженця пов'язані з емоційним врегулюванням свого стану та пошуку шляхів особистісної стабільності (емоційної, поведінкової) та зростання в нових умовах.

До питань соціальної адаптації можуть відноситися аспекти нормативно-правового врегулювання статусу біженця, соціально-побутові аспекти облаштування в новому місці помешкання, працевлаштування, входження в громаду та участі в колективних процесах, пошуку друзів та соціальної підтримки, аспекти взаємодії з оточенням в ролі біженця та вплив цього статусу на особистісну ідентифікацію та сприйняття себе.

Широкий спектр особистісних якостей, включених в механізми адаптації, вимагає структуризації та виділення ключових індивідуально-психологічних факторів, що обумовлюють, з одного боку, ефективне освоєння в нових умовах та самостійне відновлення після стресу, та, з іншого боку, труднощі орієнтації в незнайомому соціокультурному просторі та втрату внутрішнього ресурсу через відсутність навичок його підтримки та регенерації в екстремальних ситуаціях. Сучасні фахівці, що надають психологічну допомогу та підтримку біженцям, потребують деталізації психологічного портрету цієї категорії осіб, адже знання індивідуально-психологічних особливостей дає змогу для більш ефективної та цілеспрямованої на конкретний особистісний фактор допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні праці вітчизняних науковців за темою адаптації та індивідуально-психологічних особливостей біженців створюють масштабне та широкоформатне коло статистично достовірних даних щодо особистості українських мігрантів. О. Крецендер (2023) розглядає соціально-психологічні труднощі біженців поруч з економічно-побутовими викликами, встановлюючи взаємозв'язок між фізичним, психічним здоров'ям та наслідками переїзду, відсутності роботи, відсутності власного житла. Л. Бахмутова та А. Неска (2022) відслідковують специфіку психологічних відхилень поміж біженців з України. А. Гурт та Я. Василькевич (2022) уточнюють механізми психічних новоутворень на основі порівняння адаптивних можливостей у звичних та екстремальних обставинах. У роботі В. Кердивар (2021) аналізується агресивність переміщених осіб зі східних областей України. Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнессен (2022), В. Педоренко (2022) висвітлюють психологічні та психоемоційні виклики переселенців у умовах проживання закордоном.

Зарубіжні дослідження також зосереджують увагу на психологічних труднощах українських мігрантів та механізмах їх адаптації в новій країні. M. Hodes (2022), S. Figueiredo, A. Dierks та R. Ferreira (2024), розвивають проблематику ментального здоров'я, вплив посттравматичного стресового розладу на особистість біженців та труднощі освоєння в новій крані. H. Kluge та J. Habicht (2022), P. Hyland та ін. (2023) визначають аспекти психоемоційного стану мігрантів, що потребують психологічної підтримки.

Поруч з численними дослідженнями проблематика самопочуття українських біженців зберігає тенденцію до стрімкого розвитку, щороку проявляється дедалі більше аспектів психологічного характеру, що потребують вивчення та реагування з боку фахівців психологічної, медичної та соціальної сфер.

Метою статті є аналіз впливу індивідуально-психологічних властивостей на рівень адаптації українських біженців.

Методологія дослідження. У даній статті висвітлено фрагмент комплексного емпіричного вивчення особливостей адаптації біженців, а саме порівняльний аналіз індивідуально-психологічних характеристик залежно

від рівня адаптації мігрантів, із застосуванням критерію t-Стьюдента. Опрацювання даних відбувалося на основі двох психодіагностичних методик: Шкала діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) та 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С).

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

Виклад основного матеріалу. Для порівняння показників та здійснення аналізу індивідуально-психологічних властивостей залежно від рівня адаптації, утворено дві групи. До першої (Група-) увійшли особи з низькими даними інтегрального показника адаптивності, до другої (Група+) – особи з найвищими даними у загальній вибірці.

Для підтвердження значущості відмінності між тим чи іншим фактором застосовано критерій t-Стьюдента.

Результати, наведені у (табл. 1), відображають ступінь відмінності показників, чий критерій показав значущу різницю фактору в групах низької та високої адаптивності. Таким чином, можемо виокремити певний спектр індивідуально-психологічних властивостей, що відіграють важливу роль у формуванні адаптивної спроможності українських біженців.

Перший фактор, що показав значущу відмінність, це емоційна стабільність (t=-3,826, p<0,01). Це свідчить про те, що здатність до збереження внутрішньої рівноваги в складних обставинах сильно сприяє адаптації. У Групі+ спостерігається значно вищий рівень емоційної стабільності.

Показник боязкості-сміливості демонструє, що успішне подолання труднощів адаптації супроводжується сміливістю, активністю та соціальною розкутістю (t=-3,277, p<0,01). У Групі- переважають боязкість, слабкість та соціальна пасивність.

Фактор розслабленості-напруги показує, що Група- характеризується напруженістю, фрустрацією, роздратуванням, збудженістю, тоді як зібраність та енергійність також більше виражені, а в Групи+ переважають розслабленість, спокійність, незворушність та задоволеність (t=2,991, p<0,01).

Шкала О у даному аналізі відображає тенденцію Групи- до стурбованості, іпохондрії, страху, невпевненості в собі, самозвинуваченню, чутливості до схвалення оточенням, переваги почуттів провини та невдоволення собою, вразливості (t=2,488, p<0,05). Тоді як для Групи+ більш характерними є життєрадісність, впевненість у собі та своїх силах, безтурботність, холоднокровність, самовпевненість.

Показник підпорядкованості-домінування має вищі значення у Групі+ (t=-2,203, p<0,05). Це вказує на те, що особи, які проявляють свою волю та схильність до управління оточенням, краще справляються з адаптаційними викликами. Тоді як відсутність впевненості

Таблиця 1

Особистісні фактори біженців, що мають значущий вплив на адаптацію

Показник	Група	N	M	Станд. відхилення	Станд. середня помилка	t-критерій
C	Група-	17	3,5882	2,12305	,51492	-3,826**
	Група+	17	6,4706	2,26709	,54985	
E	Група-	17	4,8824	2,47190	,59952	-2,203*
	Група+	17	6,5294	1,84112	,44654	
H	Група-	17	3,7647	1,82104	,44167	-3,277**
	Група+	17	5,9412	2,04544	,49609	
O	Група-	17	7,5882	2,73995	,66454	2,488*
	Група+	17	5,2353	2,77330	,67262	
Q4	Група-	17	5,8824	1,96476	,47653	2,991**
	Група+	17	4,0000	1,69558	,41124	
F2	Група-	17	3,8529	1,48076	,35914	-2,078*
	Група+	17	7,2471	6,57126	1,59376	

Примітки: N – кількість досліджуваних; M – середнє значення; Група- – група осіб з низькою адаптацією; Група+ – група осіб з високою адаптацією; C – Емоційна стабільність; E – Підпорядкованість–домінування; H – Боязкість–сміливість; O – Спокій–тривожність; Q4 – Розслабленість–напруга; F2 – Інтроверсія–екстраверсія; * – зміни статистично достовірні на рівні p<0,05; ** – зміни статистично достовірні на рівні p<0,01.

в діях та ініціативи в поведінці більш властиво Групі-.

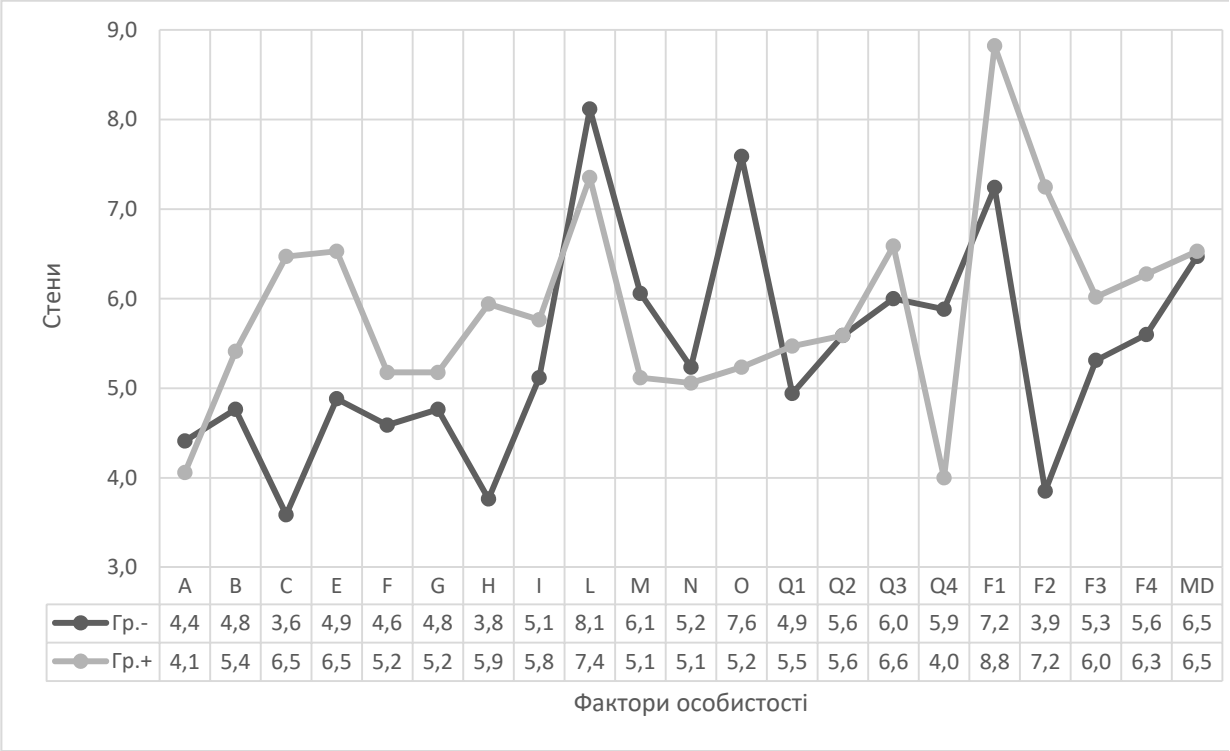
За шкалою F2 можна відзначити, що соціальна контактність та активність у налагодженні міжособистісних зв'язків є характерною для осіб Групи+ (t=-2,078, p<0,01). Низька ж адаптація супроводжується переважно уповільненими процесами соціалізації та емоційною сухістю.

Водночас наявні фактори, що не показали значущої відмінності, проте мають певну розбіжність на графіку.

Рисунок 1 демонструє співвідношення особистісних факторів на основі розподілу за ступенем адаптивності. Розподіл стенів за деякими показниками суттєво відрізняється, що видно з розходження графіків у певних точках. Найбільш суттєві відмінності проаналізовані вище. На графіку ж спостерігаємо різницю за факторами інтелектуальності (B), реалістичності і сентиментальності (I), конкретності чи абстрактності уяви (M), та за вторинними факторами: тривоги як міри задоволеності здобутками (F1), емоційної фрустрованості (F3) та пасивності соціальної позиції (F4). Тобто, зважаючи на продемонстровані тенденції на рисунку, адаптивність пов'язана з когнітивними, емоційними властивостями, а також з особливостями соціального реагування.

Візуально різниця між деякими факторами або дуже мала, або й взагалі відсутня. Це характеристики стриманості чи відкритості (A), постійності намірів (G), відвертості чи дипломатичності (N), консервативності чи свободи думок (Q1), переваги в колективних рішеннях та підтримці чи незалежності (Q2).

Проведений аналіз дає змогу опису двох психологічних профілів українських біженців. Група з високою адаптивністю характеризується високою тривожністю як невдоволеністю нинішніми обставинами та прагненням досягти чогось більшого. При цьому емоційна стабільність також має високий рівень, а тривога як схильність до страхів та невпевненості в собі на рівні нижче середнього. Це екстравертивні особистості, які легко йдуть на контакт у соціумі, відкриті, комунікабельні, з вираженими лідерськими якостями, самостійні, зазвичай покладаються на свою інтуїцію та думки, приймають рішення незалежно від позиції



	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4	MD
Гр.-	4,4	4,8	3,6	4,9	4,6	4,8	3,8	5,1	8,1	6,1	5,2	7,6	4,9	5,6	6,0	5,9	7,2	3,9	5,3	5,6	6,5
Гр.+	4,1	5,4	6,5	6,5	5,2	5,2	5,9	5,8	7,4	5,1	5,1	5,2	5,5	5,6	6,6	4,0	8,8	7,2	6,0	6,3	6,5

Рис. 1. Проявленість індивідуально-психологічних характеристик залежно від рівня адаптації

Примітки: A – Замкнутість–товариськість; B – Інтелект; F – Стриманість–експресивність; G – Моральна нормативність; I – Практицизм–чутливість; L – Довірливість–підозріливість; M – Практичність–мрійливість; N – Прямолінійність–дипломатичність; Q1 – Консерватизм–радикалізм; Q2 – Конформізм–нонконформізм; Q3 – Самоконтроль; F1 – Тривога; F3 – Чутливість–урівноваженість; F4 – Конформність–незалежність; MD – Прагнення виглядати краще.

оточення, розслаблені, іноді апатичні, незворушні.

Представникам профілю властиве багатство емоційних переживань, артистичність, схильність до співчуття, емпатії. Вони люблять експерименти, оперативні, кмітливі, спрямовані більше на аналітичну діяльність, швидко навчаються, мають високий рівень вербальної культури, налаштовані на взаємодію, беруть активну участь у вирішенні конфліктів у колективі.

Профілю з низькою адаптивністю властиві підвищена чутливість до стресових чинників та емоційна нестабільність, імпульсивність. Такі особи недовірливі, насторожено ставляться до інших, ревниві, вперті, зацікавлені більше у власному внутрішньому психічному життю, аніж у міжособистісних відносинах. Це інтровертивні особистості, повільні в соціальній взаємодії, мало проявляють свої почуття, егоцентровані, пасивні, уважні до деталей, можуть звинувачувати у своїх негараздах зовнішні чинники. Надають перевагу індивідуальному стилю діяльності. Зазвичай стурбовані, ранимі, неспокійні, їх поведінка залежить від настрою, мають багато страхів, невпевнені в собі, схильні до самозвинувачення та депресивних станів, сором'язливі, обережні.

Як і в адаптивному профілі, у цьому є вираженою тривожність, що стосується ситуативної задоволеності. У комплексі з низькою толерантністю до фрустрації та іншими рисами, тривожність для даної групи може проявлятися як непристосованість до нових умов, оскільки не відбувається реалізація особистого потенціалу, що забезпечило б виконання власних вимог та цілей. Також профілю властиве уміння контролювати свої емоції, зібраність, напруженість та дратівливість.

Висновки. На основі порівняльного аналізу індивідуально-психологічних властивостей українських біженців залежно від рівня їх адаптації встановлено, що деякі характеристики значно впливають на формування адаптивної спроможності. Так, висока емоційна стабільність забезпечує емоційну рівновагу, що допомагає справлятися зі стресовими обставинами. Сміливість, соціальне лідерство та екстраверсія пов'язані з активністю та ініціативністю в соціальних зв'язках, налагодженню соціальної інтеграції, що може полегшувати освоєння в незнайомому просторі. Тобто адаптивна особистість характеризується емоційною стійкістю, екстраверсією, комунікативністю, швидкими процесами інтеграції в соціумі, автономністю, прагненням до самореалізації, емпатійністю, хорошими вербальними навичками, аналітичним мисленням, готовністю до конструктивної взаємодії.

Напруга та тривога, які зафіксовані на високому рівні в групі з низьким рівнем труднощами адаптації, показують, що внутрішні страхи та надмірна чутливість до схвалення, невпевненість в собі, стурбованість та дратівливість погіршують протікання адаптивних процесів. Неадаптивна особистість характеризується емоційною нестійкістю, імпульсивністю, замкнутістю, невпевненістю в собі, самозвинувачувальними тенденціями, обережністю, інтровертністю, недовірою до оточення, інтолерантністю до фрустрації.

Отримані результати дають можливість уточнення певних деталей психологічного портрету особистості українських біженців, що мають успіхи в адаптації, та виявити групи ризику, котрі потребують цілеспрямованої психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розширенні спектру порівнюваних характеристик та розробці психологічних інтервенцій для українських біженців.

Література:

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Вип. 22. С. 3–182.

2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Кн. 2. С. 162–180.

3. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології.* 2022. № 11. С. 78–83.

4. Кердивар В. В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2021. № 2 (2). С. 19–26.

5. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2023. № 1 (28). С. 45–55. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5.

6. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 5 (69). С. 90–97. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97.

7. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 5. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1.\

8. Figueiredo S., Dierks A., Ferreira R. Mental health screening in refugee communities: Ukrainian refugees and their post-traumatic stress disorder specificities. *European Journal of Trauma & Dissociation.* 2024. № 8 (1). С. 100382. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100382.

9. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clinical Child Psychology and Psychiatry.* 2022. № 28 (1). С. 3–14. DOI: https://doi.org/10.1177/13591045221125639.

10. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine.* 2023. № 53 (15). С. 7466–7468. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291723000818.

11. Kluge H., Habicht J. Ukraine's mental health crisis could impact generations to come. Here's how the country is responding. *World Economic Forum*. 2022. URL: https://www.weforum.org/agenda/2022/10/ukraine-mental-health-crisis-world-mental-health-day/

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 005.32
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.2

Олександра ВАСИЛИК
аспірант кафедри соціальної психології,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID: 0000-0001-5195-3838

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ «М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ

Дана стаття має на меті здійснити аналіз теоретико-методологічних засад використання поняття «м'якої сили» в психології, зокрема у галузі управління. Автор прагне розкрити сутність даного поняття, структуру «м'якої сили» та її основні компоненти, які проявляються в управлінських процесах. У результаті аналізу публікацій та праць пов'язаних із даною проблематикою виявлено ознаки використання «м'якої сили» в управлінні та сучасними стилями лідерства. При цьому, виокремлено критерії та індикатори її використання жінками-менеджерами у процесі виконання управлінських обов'язків.

Методологія дослідження базується на проведенні теоретичного аналізу досліджень спрямованих на вивчення «м'якої сили», сучасних стилів лідерства та управління. Для досягнення поставленої мети здійснено синтез уявлень про основи та ознаки використання «м'якої сили» для досягнення поставлених цілей, а також моделей лідерства і менеджменту. З метою порівняння досліджуваного підходу до досягнення бажаного результату під час взаємодії з іншими людьми із сучасними стилями лідерства використано метод порівняльного аналізу. Водночас основні критерії та індикатори використання «м'якої сили» в управлінні виокремлено завдяки використанню методу систематизації уявлень про досліджувані феномени.

Наукова новизна полягає у введенні поняття «м'яка сила» зі сфер економіки та міжнародних відносин у психологічну науку. Також, вперше здійснено порівняльний аналіз її методів з основними компонентами сучасних стилів лідерства до яких належить трансформаційне, автентичне та лідерство- служіння. У статті вперше систематизовано описано критерії використання «м'якої сили» управлінцями. Дані результати теоретичного дослідження можуть служити основою для розробки практичних інструментів спрямованих на формування здатності менеджерів до використання «м'якої сили» під час виконання своїх обов'язків для підвищення результатів діяльності організацій.

Висновки. Отже, «м'яка сила» може стати новим ефективним підходом до управління, що дозволить вирішити актуальні проблеми забезпечення ефективної діяльності організацій в періоди криз та нестабільності завдяки збільшенню рівня прихильності працівників до роботи в них, а також формуванні бажання досягати поставлених цілей через привабливість остаточних результатів у світлі забезпечення власних інтересів, а не тільки матеріальної винагороди.

Ключові слова: *лідер, лідерство, трансформаційна модель лідерства, автентичне лідерство, лідерство-служіння, концепт «м'яка сила».*

Oleksandra Vasylyk. THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE USE OF THE CONCEPT OF "SOFT POWER" IN PSYCHOLOGY

This article aims to analyze the theoretical and methodological foundations of the use of the concept of "soft power" in psychology, in particular in the field of management. The author seeks to reveal the essence of this concept, the structure of "soft power" and its main components, which are manifested in management processes. As a result of the analysis of publications and works related to this issue, signs of the use of "soft power" in management and modern leadership styles were identified. At the same time, criteria and indicators of its use by women managers in the process of performing managerial duties were identified.

The research methodology is based on conducting a theoretical analysis of research aimed at studying "soft power", modern leadership and management styles. To achieve the set goal, a synthesis of ideas about the foundations and signs of the use of "soft power" to achieve set goals, as well as leadership and management models, was carried out. In order to compare the studied approach to achieving the desired result when interacting with other people with modern leadership styles, the method of comparative analysis was used. At the same time, the main criteria and indicators of the use of "soft power" in management are identified through the use of the method of systematization of ideas about the phenomena under study.

The scientific novelty lies in the introduction of the concept of "soft power" from the fields of economics and international relations into psychological science. Also, for the first time, a comparative analysis of its methods with the main components of modern leadership styles, which include transformational, authentic and servant leadership, was carried out. The article first systematically describes the criteria for the use of "soft power" by managers. These results of theoretical research can serve as the basis for the development of practical tools aimed at forming the ability of managers to use «soft power» in the performance of their duties to improve the performance of organizations.

Conclusions. Therefore, "soft power" can become a new effective approach to management, which will allow solving the current problems of ensuring the effective operation of organizations in times of crisis and instability by increasing the level of commitment of employees to work in them, as well as forming the desire to achieve the set goals through the attractiveness of the final results in the light of ensuring their own interests, and not only material rewards.

Key words: *leader, leadership, transformational leadership model, authentic leadership, servant leadership, concept of "soft power".*

Постановка проблеми. Кризові умови діяльності сучасних організацій потребують пошуку нових підходів до управління ними. Зокрема, акцентується увага на потребі формування нової

© Василик О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

системи мотивації та розвитку працівників, а також зміцнення прихильності до організації з метою збереження цінних кадрів. При цьому, звичні підходи пов'язані із активним використанням матеріальної мотивації часто стають недоступними в умовах кризи, як і традиційні підходи до управління. Водночас «м'яка сила» показала ефективність свого використання у залученні інших до отримання бажаних результатів на міжнародній арені, що робить її цікавим об'єктом вивчення у галузі організаційної психології з метою пошуку нових управлінських рішень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Концепція «м'яка сила» в управлінні розкрита у працях Дж. Ная, який вперше ввів даний термін в науку [11; 12]. У роботах О. Вувінга бачимо аналіз психологічних механізмів її використання та пояснення причин ефективності [20]. Стилі лідерства вивчали Р. Грінліф, Б. Бас, Дж. Рестон, а також Е. Шейн [1; 5; 14; 18; 21; 22]. Вони розкрити їх сутність та представили розгорнуті характеристики принципів використання трансформаційного, автентичного лідерства, а також лідерства служіння з якими бачимо подібність «м'якої сили» в управлінні.

Мета статті: здійснити аналіз теоретико-методологічних засад використання поняття «м'якої сили» в психології управління та організаційній психології.

Виклад основного матеріалу. Автор концепції «м'яка сила» Дж. Най, який вперше використав даний термін у своїх працях з політології для характеристики особливості підходу до побудови міжнародних відносин [11; 12]. Зокрема, він наголосив, що вони базуються на формуванні прихильності до країни завдяки розвитку сприятливого для реалізації потенціалу населення та економіки середовища і роботи над іміджем держави на міжнародній арені. О. Вувінг наголошував на тому, що досліджуваний спосіб прояву влади базується на використанні механізму атракції [20]. При цьому, важливими її компонентами виступає еталонність особистості лідера завдяки проявленій компетентності, набір особистісних якостей пов'язаних з проявом власної автентичності у діловому середовищі та дружелюбне відношення до інших на основі щирого прагнення їм допомогти. На відміну від інших методів досягнення бажаних результатів у міжнародних відносинах «м'яка сила» виключає використання примусу чи акцентування уваги на матеріальній вигоді від вчинення певних дій. Замість цього, наголос робиться на важливість досягнення поставлених цілей для всіх учасників процесу роботи над ними та суспільства загалом, завдяки їх представленню через призму цінностей.

Основою для введення даного поняття у психологію служить наявність спільних компонентів між процесами побудови міжнародних відносин та побудови відносин із працівниками організації й іншими учасниками економічної діяльності. Зокрема, до таких належить цілеспрямованість, потреба переконувати у важливості сформульованих цілей, вплив на інших та їх рішення, а також мотивування для виконання передбачених отриманням певного результату дій. Відтак, у контексті організаційної психології ми розглядаємо «м'яку силу», як здатність заохочувати інших іти за собою та досягати окреслених результатів шляхом їх привабливого представлення, створення надихаючого образу бачення напрямку спільного руху, залучення інших до процесу досягнення спільних цілей на основі розкриття їх спільної значущості, важливості та цінності замість використання директив.

Аналіз сучасних стилів управління та лідерства свідчить про те, що даний прояв влади найсильніше схожий на трансформаційне лідерство, лідерство-служіння та автентичне лідерство [18]. Зокрема, трансформаційне лідерство проявляється через сприяння в розвитку працівників організацій шляхом їх мотивування та спонукання працювати над собою і спільними для організації цілями. Основний компонент «м'якої сили», який представлений в ньому охоплює особистість лідера, що переважно характеризується, як харизматичний та приклад для наслідування. На основі прояву характерних особистісних якостей лідери та керівники, які вдаються до даного стилю управління викликають довіру та захоплення в інших. Відтак, працівники прагнуть доєднатися до них і сприяти у реалізації озвучених цілей для відчуття причетності до процесу творення чогось цінного і важливого. Через використання механізмів емоційного залучення та привабливості бачимо зв'язок даного стилю лідерства з використанням «м'якої сили» в управлінні.

Автентичне лідерство характеризується щирістю керівника чи лідера, а також прозорістю процесу прийняття рішень [18]. При цьому, справжність лідера приваблює послідовників, як і викликає довіру до рішень та дій, що являється основою і для використання «м'якої сили» в управлінні. Серед спільних компонентів можна виокремити силу авторитету, особистісного впливу, привабливість особистості через проявлені якості та індивідуальність, стійке дотримання заявлених цін-

ностей та принципів, а також послідовність у процесі досягнення поставлених цілей.

Водночас лідерство-служіння теж має ознаки використання «м'якої сили», оскільки фокусується на користі для інших, а також задоволенні їх потреб [18]. Ключовими спільними компонентами виступає турбота про інтереси послідовників, відкритість до зворотного зв'язку, дружелюбне ставлення до інших, дотримання етичних і моральних норм у процесі міжособистісної взаємодії, а також емпатійне співпереживання іншим.

Отже, у контексті нашого дослідження ми розглядаємо «м'яку силу», як суміжну з трансформаційним, автентичним і служінням стилями лідерства. Однак, з урахуванням більш розвиненої схильності до проявів турботи та емпатії саме у жінок, ми будемо вивчати її особливості у жінок-менеджерів.

Автентичність полягає у справжності особистості, відкритому та щирому самопроявленні й наявності власної системи орієнтирів для формування способу мислення та поведінки [15; 16]. Автентична особистість конгруентна, тобто індивідуальні особливості та погляди транслюються через дії незалежно від того з якої соціальної ролі вони робляться [7]. Індикаторами автентичності особистості керівника, яка виступає невід'ємною умовою використання "м'якої сили" в процесі управління виступає сформована система цінностей, а також уявлень особистості про себе, як людину та як професіонала. При цьому, цінності мають про соціальну спрямованість та характеризуються значною стійкістю, що гарантує їх дотримання навіть за кризових умов і у ситуації нестабільності. Відтак, світогляд, принципи на основі яких приймаються рішення та цінності, що лежать в основі цілей залишаються незмінними. Дані компоненти характеризуються демократичністю та гуманістичністю. Варто підкреслити високий рівень особистісної незалежності та низький рівень конформності автентичної особистості, що забезпечує високий рівень самостійності під час прийняття рішень. Звідси випливає висновок про вищу прогнозованість поведінки керівника та прозорість прийняття рішень (на основі заявлених цілей), що дозволяє побудувати довірливі відносини з працівниками, які служать однією з фундаментальних умов управління з використанням «м'якої сили».

Водночас жінки-менеджери проявляють свою автентичність через послідовність в діях та досягненні поставлених цілей. Вони являються прикладом дисциплінованості та наполегливості в процесі реалізації планів і задумів. При цьому, вони проявляють високу стійкість перед обличчям труднощів і невдач, виносячи з них важливі уроки та підвищуючи таким чином рівень власної самоефективності. Даний конструкт являється важливим для ефективного процесу управління, оскільки дозволяє підвищити рівень віри в свою здатність справлятися з покладеними зайнятою посадою обов'язками, впевненість у власних здібностях і можливості справитися із труднощами пов'язаними із налагодженням діяльності організації в часи нестабільності.

Однак, базовим компонентом автентичності на основі якого формуються описані вище та всі наступні, являється самосвідомість [19]. Вона охоплює здатність до рефлексії, усвідомлення та розпізнавання власних емоційних реакцій, ідентифікації переконань пов'язаних із поведінковими стратегіями та емоційними патернами, а також здатність розпізнавати власні потреби, бажання і прагнення. При цьому, присутнє розуміння мотивів власних дій, що дає можливість підтримувати стабільний рух до мети попри можливі труднощі. Водночас рефлексія передбачає достатній рівень розвитку самосвідомості для виявлення причинно-наслідкових зв'язків між діями та результатами, а також впливом зовнішніх чи внутрішніх стимулів і емоційних відповідей на них. У контексті управління високий рівень розвитку самосвідомості допомагає швидко виявляти внутрішні конфлікти цінностей, бажань чи потреб, які заважають ефективно виконувати передбачені посадою обов'язки. Варто підкреслити, що дана навичка сприяє формуванню нових поведінкових моделей, які відповідають цілям і культурі в організації, а також потребам працівників сприяючи формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату й дружелюбного середовища.

Наступний важливий компонент автентичності, на думку К. Роджерса, являє собою конгруентність [15]. Зокрема, дослідник трактував її як відповідність внутрішньої реальності зовнішнім проявам особистості. При цьому, він наголошує на тому, що даний конструкт являється важливою умовою особистісного добробуту, а також стабільності психоемоційного стану. Отже, конгруентність досягається завдяки щирості особистості у всіх сферах її активності та самовираження. Відтак, поведінка характеризується природністю та простотою. Водночас залишається місце для спонтанності. Однак, дії завжди відповідають внутрішній системі цінностей і вірувань особистості, зокрема пов'язаних з управлін-

ською діяльністю. Водночас для досягнення конкурентності важлива наявність добре розвиненої здатності до самоконтролю на емоційному й поведінковому рівні, що дозволяє діяти усвідомлено замість автоматичного реагування (часто невідповідного ціннісним орієнтирам особистості).

Прагнення до самоактуалізації, тобто розкриття внутрішнього потенціалу та самореалізації з урахуванням власних здібностей і талантів служить наступним індикатором автентичності особистості [7; 8]. Однією з умов його прояву являється здатність до самоаналізу та самопізнання, що веде до розуміння власних особливостей й допомагає відзначати нахили, навички, таланти та можливості для їх прояву. Дане прагнення лежить в основі мотивації до саморозвитку та особистісного зростання. Відтак, особистість з вираженим прагненням до самоактуалізації буде фокусуватися на доступних ресурсах і тому, що варто у собі сформувати чи розвинути для максимального розкриття закладеного в ній потенціалу.

Важливим індикатором автентичності виступає позитивне відношення особистості до самої себе [9; 10]. Умовами його формування виступає сформована система адаптивних переконань щодо самих себе, високий рівень прийняття себе та адекватний рівень домагань. При цьому, характер внутрішнього діалогу теж позитивний, спрямований на само підтримку та наповнений самоспівчуттям. Самооцінка особистостей з позитивним ставленням до себе відрізняється стійкістю. Вони впевнені в собі та самодостатні.

Сприйняття світу автентичної особистості характеризується критичністю та реалістичністю [7]. Важливими передумовами виступають базова довіра до світу, позитивне відношення до нього, а також адекватність оцінок реальності. Їх основою виступають когніції, у тому числі й соціальні. Відтак, важливе опрацювання деструктивних сценаріїв, а також вірувань для формування оптимістичного погляду на власне життя і світ загалом. Даний конструкт забезпечує стійкість у період змін і нестабільності, вищу здатність адаптуватися до них і вміння формувати позитивне бачення майбутнього для себе та співробітників організації, що допоможе зменшити рівень стресового навантаження на людей в період впровадження інновацій. Його невід'ємним когнітивним компонентом служить неупередженість процесу когнітивного опрацювання сприйнятої інформації. Саме неупередженість забезпечує важливу для менеджерів об'єктивність, яка служить основою для прийняття ефективних управлінських рішень.

Додатковими індикаторами автентичності виступають високий рівень особистісного добробуту, а також здатність до переживання щастя та радості [6]. Звідси випливає висновок про здатність автентичної особистості створювати причини для даних емоційних переживань і почуттів у власному житті, а також отримувати задоволення і від результатів власної діяльності, і від процесу їх досягнення. Автентична особистість усвідомлює свою відповідальність за власний добробут, що напряму залежить від зробленого вибору під час прийняття важливих і повсякденних рішень. Життя автентичної особистості змістовне та наповнене сенсом. Отже, вона розуміє для чого живе та долає різноманітні труднощі, що позитивно впливає на її життєстійкість. Важливою передумовою даних проявів виступає сміливість особистості визнавати та проживати різні емоції та стани, а також свобода самостійно будувати власну реальність.

Емпатія виступає компонентом здатності до використання «м'якої сили» в управлінні, що забезпечує формування дружелюбного і турботливого відношення менеджерів до працівників [2; 3; 4]. Розуміння процесу формування емпатійної відповіді дозволяє виокремити її основні критерії та індикатори до яких належить здатність до ідентифікації та розуміння емоцій інших людей, вміння диференціювати їх від власних емоційних реакцій, емоційна експресія (прояв співчуття), уважність до іншої людини, активне слухання, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, усвідомлення меж власних можливостей, чіткі особистісні межі, а також здатність надати необхідну підтримку та допомогу. У контексті управлінської діяльності емпатія забезпечує можливість побудови щирих і довірливих відносин із працівниками організацій, ефективну міжособистісну взаємодію побудовану на основі ненасильницького спілкування, а також здатність до гнучкого впровадження необхідних змін і розв'язання міжособистісних конфліктів. Основними критеріями емпатії виступають здатність до емоційного реагування на стан іншої людини, розуміння причин його виникнення, а також просоціальна мотивація пов'язана з прагненням стабілізувати та покращити його.

Зокрема, емоційний критерій емпатії передбачає здатність до розпізнавання емоцій і почуттів іншої людини та проникнення ними [13]. При цьому, відзначається емоційне зараження, що лежить в основі співпереживання та дозволяє переживати подібні до спостере-

жуваних емоції й стани. Водночас співчуття передбачає здатність відчувати емоційні переживання іншої людини, як свої. На цій основі формується прагнення допомогти іншому, що й виступає фундаментом розвитку просоціальної мотивації й поведінки. У контексті управлінської діяльності емпатія допомагає краще розуміти інших людей, соціально-психологічний клімат в команді чи організації загалом, а також будувати на основі їх знання ефективну стратегію мотивації й психоемоційної підтримки в часи нестабільності чи впровадження змін.

Когнітивний критерій емпатії пов'язаний із здатністю подивитися на світ очима іншої людини та зрозуміти, що лежить за її реакціями та емоціями [17]. При цьому, акцент робиться на розуміння світогляду інших та пов'язаних з ним систем вірувань, цінностей і мотивів. Індикаторами когнітивної емпатії виступають усвідомлення можливості наявності відмінностей у поглядах інших людей, а також здатність до приписування їм певних бажань, намірів, прагнень та вірувань. Отже, дані здібності та навички допомагають зрозуміти ситуацію в якій опинилася інша людина з її сторони, що сприяє кращому розумінню її потреб пов'язаних з потраплянням у ті чи інші обставини. У світлі дослідження процесів управління даний конструкт сприяє взаєморозумінню, прийняттю ефективних рішень пов'язаних із необхідними нововведеннями та посиленню емоційної прихильності до організації.

Емпатійна турбота охоплює бажання допомагати іншим людям, що базується на альтруїзмі й дружелюбному відношенню до них [18]. Отже, поведінка має просоціальне спрямування та прагнення діяти в інтересах інших. При цьому, відсутнє очікування щодо вигоди після проявлення турботи, що виступає захисним фактором у питаннях прояву маніпуляцій на будь-якому рівні, що служить основою для використання "м'якої сили" в управлінні. Звідси випливає висновок про позитивний вплив даного компоненту емпатії на побудову внутрішньої політики пов'язаної із умовами діяльності працівників, а також прийняття рішень щодо формування системи мотивації.

Одним із основних індикаторів емпатії виступає навичка активного слухання, що використовується у процесі комунікації [18]. При цьому, під час спілкування використовуються відкриті та уточнювальні запитання, які допомагають дослідити внутрішню та зовнішню реальність іншої людини для її кращого розуміння. Завдяки активному слуханню попереджається прояв когнітивної упередженості та можливих непорозумінь.

Емпатійна особистість поряд з ідентифікацією чужих переживань здатна їх вербалізувати та відобразити у процесі міжособистісної взаємодії. Як наслідок інша людина відчуває себе почутою та важливою, що підтримує внутрішню мотивацію пов'язану з прагненням до захищеності та відчуття приналежності. Додатковим індикатором прояву емпатії поряд з відображенням служить вираження розуміння емоційних переживань та станів іншої людини, яке може бути вербальним і невербальним. Зокрема вербальні прояви пов'язані з відповідними висловлюваннями та словами. При цьому невербальні проявляються через відкриті пози, жести, міміку та інтонації.

Наступний компонент здатності до використання «м'якої сили» в управлінні характеризується компетентністю менеджера. Зокрема, його критеріями виступають розвинені комунікативні та організаторські здібності, вміння приймати рішення та розв'язувати проблеми, стратегічне бачення фінального результату, навички цілепокладання, планування, управління часом, делегування, контролю та мотивації.

Критерій комунікативної компетентності передбачає здатність до чіткого, якісного та ефективного донесення інформації до інших людей за допомогою різних каналів комунікації [19]. При цьому індикаторами комунікативної компетентності виступає розвинена навичка встановлення та підтримання контакту з іншою людиною, уважного слухання без перебивань та активної участі у процесі спілкування посередництвом використання запитань різного типу. Водночас ще один індикатор полягає у здатності висловлювати свої думки та якісно структурувати власні повідомлення. Специфічні для управлінських процесів індикатори охоплюють вміння вести переговори, розв'язувати конфліктні ситуації, презентувати власні ідеї, а також надавати ефективний зворотний зв'язок.

Емоційний інтелект являється наступним критерієм компетентності менеджера. Він охоплює здатність до розуміння власних емоцій та почуттів, уміння контролювати власні емоційні реакції, розуміння емоцій інших, а також здатність будувати відносини на основі отриманих в результаті аналізу емоційної інформації знань [4]. Водночас даний критерій передбачає здатність впливати на інших людей, а також мотивувати їх. Вміння підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат в організації теж служить

показником розвиненого емоційного інтелекту менеджера.

Функціональний критерій компетентності менеджера пов'язаний із знанням своєї справи та наявністю необхідних для успішної діяльності в обраній галузі знань, умінь та навичок. Він же передбачає і розуміння процесів пов'язаних із діяльністю організації в певній галузі.

Критерій стратегічного мислення пов'язаний із здатністю формувати чітке бачення діяльності організації та її працівників у довготерміновій перспективі. Водночас він охоплює навички формулювання цілей та розробки стратегічних планів їх досягнення [1]. Даний критерій передбачає здатність до проєктування, планування, прогнозування, а також аналізу, що в кінцевому результаті допомагає побудувати чітку і зрозумілу стратегію розвитку як самої організації, так і окремих її підрозділів, які й виступають індикаторами. На рівні управління окремими напрямками він передбачає і роботу з траєкторіями розвитку окремих працівників всередині організації з метою їх мотивації та задоволення прагнень у реалізації та розумінні сенсу.

Критерій самоорганізації проявляється через здатність контролювати власні дії та спрямовувати їх у конструктивному напрямку [21]. Його індикаторами служать надійність, дотримання даних обіцянок, відповідальність та самоорганізованість, управління власними справами, гнучкість у процесі планування та реалізації запланованого, високий рівень адаптивності, а також проактивність.

Управління взаємовідносинами являється соціальним критерієм компетентності менеджера [14; 18]. Зокрема, він охоплює здатність переконувати, надихати, мотивувати, вести за собою, налагоджувати та підтримувати співпрацю. Його індикаторами являється вміння будувати ділові відносини на основі взаємодопомоги та довіри, делегувати задачі та надавати зворотний зв'язок щодо їх виконання, здійснювати ефективний контроль процесів пов'язаних із діяльністю організації, впроваджувати зміни, знаходити ефективні вирішення міжособистісних проблем, а також забезпечувати роботу команди.

Висновки. Отже, поняття «м'яка сила» в управлінні тлумачиться як здатність досягати бажаних результатів шляхом формування прихильності у працівників організації чи у команди до озвучених управлінцем цілей. Найбільш подібними до управління з «м'якою силою» за підходами до управління та лідерства стилями виступають автентичне, лідерство-служіння, а також трансформаційне. Критерії використання «м'якої сили» в управлінні можна розділити на автентичність особистості лідера, емпатію, а також компетентність.

Література:

1. Alwali J., Alwali W. The relationship between emotional intelligence, transformational leadership, and performance: a test of the mediating role of job satisfaction. *Leadership & Organization Development Journal*, 43(6), 2022. Pp. 928–952.
2. Decety J., Meyer M. From emotion resonance to empathic understanding: A social developmental neuroscience account. *Development and Psychopathology*. 2008. 20(4), Pp. 1053–1080.
3. Deci E., Olafsen A., Ryan R. Self-determination theory in work organizations: The state of a science. Annual review of organizational psychology and organizational behavior 4.1. 2017 Pp. 19–43.
4. Deci E., Ryan R. Self-determination theory. Handbook of theories of social psychology 1.20. 2012. Pp. 416–436.
5. Deng C., Gulseren D., Isola C., Grocutt K., Turner N. Transformational leadership effectiveness: an evidence-based primer. *Human Resource Development International*, 26(5), 2023. Pp. 627–641.
6. Frankl V. Man's search for meaning. Simon and Schuster, 1985. 240 p.
7. Maslow A. H. Toward a psychology of being. Simon and Schuster, 2013. 181 p.
8. Maslow A. Motivation and personality. New York: Harper & Row, Publishers 1954. 394 p.
9. May R. Love and will. WW Norton & Company, 1969. 352 p.
10. May R., Yalom I. Existential psychotherapy. Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 2005. 544 p.
11. Nye J. The Future of Power. Public Affairs: New York, 2011. 320 p.
12. Nye J. The Powers to Lead. Oxford University Press: Oxford, 2008. 248 p.
13. Preston S. D., de Waal F. B. Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*. 2002. 25(1), Pp. 1–20. doi: 10.1017/s0140525x02000018.
14. Rodríguez-Rivero R., Ortiz-Marcos I., Ballesteros-Sánchez L., Romero J. The opportunity to improve psychological competences of project managers in international businesses. *Psychology & Marketing*, 35(2), 2018. Pp. 150–159.
15. Rogers C. Client centered therapy (new ed). Hachette UK, 2012. 592 p.
16. Rogers C. On Becoming a Person. A therapist's view of psychotherapy. Boston, 1961. 434 p.
17. Smith A. The theory of moral sentiments. A. Millar; London: 1790. 528 p.

18. Strugar Jelača M., Bjekić R., Berber N., Aleksić M., Slavić A., Marić S. Impact of managers' emotional competencies on organizational performance. Sustainability, 14(14), 2022. Pp. 88–100.
19. Vallerand R., Pelletier L., Koestner R. Reflections on self-determination theory. Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne 49.3. 2008. Pp. 257.
20. Vuving A. The Logic of Attraction: Outline of a Theory of Soft Power. 2019. Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3637662 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3637662
21. Zhang Y., Guo Y., Zhang M., Xu S., Liu X., Newman A. Antecedents and outcomes of authentic leadership across culture: A meta-analytic review. *Asia Pacific Journal of Management*, 39(4), 2022. Pp. 1399–1435.
22. Zogaj A., Mähner P. M., Tscheulin D. K. Similarity between Human Beings and Chatbots–The Effect of Self-Congruence on Consumer Satisfaction while considering the Mediating Role of Authenticity. In Künstliche Intelligenz im Dienstleistungsmanagement: Band 2: Einsatzfelder–Akzeptanz–Kundeninteraktionen. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. 2021. Pp. 427–443.

Дата надходження статті: 30.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.98
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.3

Дарина ГУРІНЕНКО
здобувач вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», darinasea@gmail.com
ORCID: 0009-0005-1136-1711

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

У даному дослідженні розглядалися соціальні та психологічні фактори, що впливають на процес планування кар'єри молодими фахівцями.

Формування комфортного та результативного процесу планування кар'єри молодих фахівців виступає ключовим завданням у наш час. Згідно теорії поколінь сучасні молоді фахівці належать до поколінь «міленіалів» та «зумерів», які вирізняються своїм прагненням мати баланс між роботою та приватним життям, працювати в психологічно комфортних умовах, будувати швидкі кар'єрні траєкторії та досягати зростання в короткі строки. Це є суттєвою відмінністю від старших поколінь («бебі-бумерів» та «іксів»), які більше цінують стабільність, передбачуваність та більш орієнтовані на тривалі робочі процеси. Така ситуація створює певний дисбаланс на ринку праці та складнощі у сфері управління людськими ресурсами, особливо коли різні покоління зустрічаються в одній організації. Нове покоління молодих спеціалістів готове стрімко залишати нові місця роботи у пошуках ідеального трудового місця, а HR відділи шукають нові стратегії рекрутингу та утримання молодих фахівців в організації, а також адаптації робочого мікроклімату та умов роботи (наприклад, залучення психологів, коучів, встановлення гібридних графіків роботи). Тому виявлення факторів, які впливають на побудову кар'єри молодих спеціалістів має велике значення як для шукачів роботи, так і роботодавців.

В рамках цієї статті розглянуто цілі та проблеми найбільш сучасних та ефективних підходів до соціально-психологічного планування кар'єри молодих фахівців, представлений аналіз найефективніших чинників, сформовані рекомендації щодо методики розробки власного підходу соціально-психологічного планування кар'єри для будь-якої організації. Дослідження цієї проблематики дозволяє глибше зрозуміти закономірності розвитку сучасного ринку праці та запровадження успішних стратегій взаємодії між новими працівниками та роботодавцями.

Ключові слова: *кар'єра, молоді фахівці, планування кар'єри, чинники успіху, професійний розвиток.*

Daryna Gurinenko. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF CAREER PLANNING AMONG YOUNG PROFESSIONALS

In this study, socio-psychological factors influencing the career planning process of young specialists were examined.

The development of a comfortable and effective career planning process for young specialists is a key challenge of our time. According to generational theory, today's young specialists belong to the cohorts of Millennials and Zoomers, who are characterized by their pursuit of balance between work and private life, the need to work in psychologically comfortable environments, the desire to build accelerated career routes, and the ambition to achieve growth in a short time frame. This represents a significant difference from older generations (Baby Boomers and Generation X), who place greater value on stability, predictability, and long-term professional engagement. Such differences create imbalances in the labor market and challenges in the field of human resource management, especially when multiple generations interact within the same organization. The new generation of young professionals is ready to quickly leave workplaces in search of the ideal job, while HR departments, in turn, are seeking new strategies for recruitment and retention, as well as opportunities to adapt the working environment and conditions (for example, through the involvement of coaches, psychologists, or hybrid work schedules). Therefore, identifying the factors that influence career development among young specialists is of great importance for both job seekers and employers.

This article discusses the objectives and challenges of the most contemporary and effective approaches to the socio-psychological aspects of career planning among young specialists. It presents an analysis of the most influential factors and offers recommendations for developing an organizational methodology for socio-psychological career planning applicable to any institution. Exploring this issue makes it possible to obtain a deeper understanding of the patterns of development of the modern labor market and implementing successful strategies for interaction between new employees and employers.

Key words: *career, young professionals, career planning, factors of success, professional development.*

Постановка проблеми. Амбітні люди прагнуть не тільки працювати на своє задоволення, а й просуватися по службі. Це бажання особливо актуальне для фахівців, які давно працюють на одному місці та відчувають у собі потенціал йти далі, досягати нових цілей. Великі компанії роблять ставку на людей, які є визнаними лідерами і добре орієнтуються в професії. Для цього людина має пройти всі стадії кар'єрного зростання: від низів до керівних посад. На сьогоднішній день значимість молодих фахівців недооцінена. Такий стан справ найчастіше обґрунтовується відсутністю досвіду цієї категорії фахівців і неможливістю прийняття ними оперативних рішень у кризових ситуаціях. З іншого боку, нинішнє покоління молодих фахівців характеризується прагненням до більш швидкого кар'єрного зростання та бажанням мати баланс між особистим життям та роботою. Це також впливає на ринок управління людськими ресурсами та змінює його.

© Гуріненко Д., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мета роботи. Проаналізувати особливості соціально-психологічних чинників ефективності планування кар'єри молодих фахівців.

Стан дослідження. Аспектами кар'єри й кар'єрного зростання фахівців опікувалися зарубіжні (Д. Грінхус, С. Сіарс, Д. Сьюпер, Е. Шейн та ін.) й вітчизняні дослідники (Л. Березовська, А. Тангел [1], Н. Гура [5], М. Деліні [6], В. Капіца та співавт. [7], Н. Шевченко, О. Швігл [13] та ін.). Окремі пояснення особливостей кар'єрного зростання майбутніх фахівців і молодих фахівців знаходимо в публікаціях Л. Богуш [2], О. Борисенко [3], А. Василик, А. Вандоляк [4], Н. Ортікової [10] та ін. Важливі в контексті нашого дослідження теоретичні та практичні аспекти професійного розвитку, кар'єрного просування, особистісно-професійного самоздійснення суб'єктів трудової діяльності та особливості їх дослідження розкриті у працях О. Кокуна [8], Л. Коломієць, Г. Шульги [9], В. Гриньової та співавт. [2] та ін.

Виклад основного матеріалу. Кар'єрне зростання залежить не тільки від особистої цілеспрямованості людини, а й від багатьох зовнішніх чинників. Аналізуючи фактори, які впливають на фактори кар'єрного зростання молодих фахівців, варто виокремити:

– розвиток співробітника, показниками якого є об'єктивні ознаки успіху (рівень зарплати, посада, авторитет, репутація);

– позиція людини, яка полягає у її досягненнях, місці роботи, взаємозв'язку між професією та іншими аспектами повсякденного життя;

– адаптивність до зовнішніх умов чи здатність співробітника поміняти професію для реалізації своїх стандартів кар'єрного зростання;

– ототожнення себе або оцінка свого становища в соціумі.

За даними опитування у 2022 році, проведеного компаніями SAP та Oxford Economics, своєю роботою задоволені менше половини таких співробітників, і кожен п'ятий із них заявляє про бажання звільнитися протягом наступних шести місяців. Хоча гідна оплата та соціальний пакет залишаються важливою частиною управління, запропонованих компаніями умов вже недостатньо для утримання найкращих фахівців [1].

В останні роки відбулося значне зрушення у відносинах між співробітником та роботодавцем: молоді фахівці спочатку налаштовані на те, щоб послідовно попрацювати в різних компаніях, отримуючи можливості для особистого та професійного зростання на кожному етапі кар'єри [2, с. 25].

В результаті цих змін виникла потреба в новій моделі утримання персоналу, яка починається з найму та продовжується формуванням робочого середовища, що розкриває потенціал співробітника. В українських організаціях молоді фахівці проходять відбір у кілька етапів: починаючи з співбесіди та закінчуючи психологічним тренінгом. У процесі виконання трудової діяльності проводяться такі заходи як: «Місяць ідей», «Лабораторія ідей», «Розробка інновацій», де переможця мотивують у матеріальному та нематеріальному заохоченні. Також будь-яка публікація співробітників чи отримання додаткової освіти не залишається поза увагою керівництва [3].

Ефективна стратегія утримання починається з вибору відповідної людини. Одна з найпоширеніших причин, через яку люди звільняються з компанії, не пропрацювавши і року, – це невідповідність очікуванням. Відповідність посаді – не єдине, що потрібно враховувати під час найму; відповідність культурі організації не менш важлива [4, с. 96].

Коли люди почуваються в безпеці (отримують гідну зарплату), їм хочеться, щоб їхня робота приносила користь і відповідала їх особистим навичкам та інтересам, щоб їхній внесок цінували, і щоб вони могли пишатися своєю компанією [6, с. 8].

Визнання заслуг та винагороди залишаються важливим і дієвим способом розвитку позитивної культури, тому збільшення зарплати, просування по службі та публічні висловлювання вдячності дуже важливі для утримання кращих фахівців.

Як пояснюють Джин Мартін і Конрад Шмідт у своїй статті для Harvard Business Review, «Навіть співробітники, які не мають високого потенціалу, працюють набагато краще в компаніях, де докладені зусилля винагороджуються за заслуги» [7].

У той час як публічне визнання залишається найважливішим елементом успішної корпоративної культури, крім нього високоефективним співробітникам необхідно отримувати часті відгуки та подяки від безпосереднього начальства. 50% висококласних фахівців вважають за потрібне обговорювати свою роботу з керівником не менше одного разу на місяць, але лише 53% стверджують, що отримують від начальства достатній зворотний зв'язок [8, с. 205]. Навіть дуже зайнятий керівник повинен знаходити час на часте спілкування з найкращими учасниками команди, інакше у них може виникнути відчуття, що їх недооцінюють, або що в їхній кар'єрі настав період застою.

Ще один найважливіший елемент корпоративної культури, що сприяє утриманню талановитих співробітників, – це постійне навчання, що йде на користь не лише фахівцю, а й усієї організації. Високоефективні та талановиті співробітники – це майбутні лідери вашої компанії, і процес їхнього навчання бажано розпочати якомога раніше [9, с. 30].

Але тепер уже недостатньо відправляти людей на конференції, семінари чи триденні програми сертифікації. Сучасним спеціалістам потрібні можливості для постійного навчання на базі інноваційних платформ та за індивідуальним графіком.

Невизначеність щодо кар'єри стала серйозною проблемою для психологів кар'єри, практиків, дослідників та педагогів. Нездатність приймати рішення, пов'язані з кар'єрою, є поширеним явищем для підлітків та молодих людей. Попередні дослідження зазначали, що вивчення, вибір та прийняття рішення щодо кар'єри є важливим завданням для розвитку молодих людей. Рання дорослість – це відповідний для розвитку час, коли людина повинна починати приймати рішення, плани та вибір, пов'язаний з кар'єрою. У минулому невизначеність щодо кар'єри не була серйозною проблемою, тому що людей не змушували переглядати свої кар'єрні рішення, як це відбувається зараз.

Молоді люди можуть бути змушені переглянути свої кар'єрні рішення через низький потенціал заробітку в майбутній кар'єрі. За даними Гаффнера та Хазлера (2002), від 20 до 60 відсотків молодих дорослих не визначилися зі спеціальностями коледжу та вибором майбутньої кар'єри. Студенти із заявленою спеціальністю також відчувають невизначеність щодо зробленого вибору; багато студентів коледжу починають свою кар'єру в коледжі, не маючи уявлення, чому вони обрали свою спеціальність.

Щоб консультувати студентів коледжу в процесі пошуку кар'єри, необхідно розуміння факторів, що сприяють нездатності студентів приймати рішення, пов'язані з кар'єрою.

Постійне навчання може бути вплетено в щоденний робочий графік ваших кращих співробітників [1, с. 37]. Крім того, керівник з обмеженими коштами на навчання може організувати новий проект і призначити виконавців таким чином, щоб створити умови для підвищення кваліфікації та покращення мотивації співробітників та залучити більш досвідчених фахівців.

Але навіть використання всіх вище перерахованих ідей не гарантує, що ви отримаєте своїх кращих спеціалістів. Навіть із урахуванням таких факторів, як оплата праці, посади та відростання, дослідження, проведене компанією Glassdoor, показало, що співробітники, які занадто довго залишаються на одній і тій же посаді, набагато більш схильні до входу в іншу компанію для подальшого кар'єрного зростання [2].

Щоб утримати своїх кращих спеціалістів, необхідно надати їм очевидні можливості для розвитку кар'єри і як можна швидше позиціонувати їх як майбутніх лідерів.

Одна велика компанія з профілем на сайті Glassdoor вирішила цю проблему таким чином: високоефективним співробітникам був наданий доступ до закритих інтернет-форумів, очолюваних генеральним директором, на яких обговорювалися найбільш важливі проблеми, що встають перед компанією [9, с. 105]. Співробітники поділилися своїми повідомленнями і пропонували свої послуги з вирішення проблеми, що не тільки підвищило прозорість інформації та рівень залученості, але і дозволило вищому керівництву наладити спілкування з «вхідними зірками» [3, с. 355].

Для успішної адаптації з молодими спеціалістами, що працюють на виробництві, проводиться певна організаційна та науково-дослідницька робота. Однією з її форм є робота рад молодих вчених і спеціалістів, яка може мати значний вплив на роботодавців і зокрема на виховання молодих спеціалістів і у підвищення ефективності їх праці [4, с. 355]. Локальні положення про ради молодих вчених і спеціалістів розробляються кадровими і технічними службами підприємств, організацій у тісній взаємодії з молодіжними організаціями, функціонуючими на підприємствах.

Свою роботу вказані ради здійснюють під керівництвом головних інженерів, заступників керівників по кадрам або під керівництвом керівників науково-дослідних підрозділів, що функціонують на виробництві (наприклад, начальник спеціального конструкторського технологічного бюро, спеціального конструкторського бюро та ін.) [5, с. 99]. Такі формування формуються на підприємствах, в яких працює не менше 10 молодих спеціалістів у віці до 35 років, які мають вищу і середню спеціальну освіту.

Також, варто згадати ініціативи приватних українських навчальних закладів по запуску безкоштовного навчання студентів по напрямках професійно-технічної освіти у співпраці з провідними компаніями. Практика на таких підприємствах вже надає можливість отри-

мати сучасний досвід, створити нові зв'язки, та можливість зрозуміти наскільки компанія та майбутній працівник підходять одне одному.

На даний момент нами були проаналізовані підходи до соціально-психологічного планування кар'єри молодих фахівців, які видаються найбільш сучасними та ефективними:

1) Компетентнісний підхід, який полягає у формуванні певних освітніх циклів на різних етапах становлення спеціаліста у рамках організації. Зокрема, молоді спеціалісти попадають на початковий етап взаємодії з організацією. У рамках названого підходу він являє собою вступний курс бесід, тренінгів або лекцій, в рамках якого надаються відповіді на найчастіші питання нових фахівців, відбувається ознайомлення з циклами функціонування організації, структурними підрозділами організації, трудовим колективом, описом робітника процесу та функціоналу молодого спеціаліста в ньому. Діючим інструментом у межах зазначеного підходу виступає формування «дорожньої карти», що включає основні етапи робочого процесу молодого спеціаліста з ключовими завданнями, навичками та переліком відомостей про колектив, задіяний на кожному ділянці робіт.

2) Наставництво. Наставництво – це обмежений за часом процес, що характеризується індивідуальним чи колективним керівництвом досвідченіших співробітників над молодшими співробітниками чи його групами; використовується як професійна підготовка та адаптації молодих співробітників до організації [6]. Актуальність зазначеного підходу підтверджується наявністю спеціально виданих актів для підготовки інституту наставників у межах державної цивільної служби. Зазначений підхід, на наш погляд, представляється найбільш ефективним методом у зв'язку з тим, що заснований на міжособистісній комунікації, що включає в себе компетентнісний підхід. Зазначене положення сприяє прискореній психологічному становленні молодого фахівця, що істотно впливає на професійну підготовку. При цьому важливо враховувати той факт, що в ролі наставників важливо встановлювати осіб, які мають як належний рівень поваги та авторитету (бажано представники керівного складу), так і належна кількість педагогічних властивостей, серед яких терпіння, педагогічний підхід в інтеграції фахівця у професійну діяльність, чуйність, уважність, уміння вирішувати конфлікти, робота із ставленням до помилок. Більше того, на кожному наступному етапі важливо виявляти задоволення потреб молодого фахівця, ступінь його психологічного комфорту в рамках колективу та внутрішнього самовідчуття, а також з'ясовувати джерела переживань та завдання, які є важкоздійсненними, сприяти в них.

3) Розвиток емоційного інтелекту, тобто розробка такої групи адаптаційних заходів, за якої індивід навчається внутрішньої здібності управлінню своїми та чужими емоціями. Як наслідок, підвищується не тільки ефективність адаптації молодого фахівця до трудового колективу та середовищі, але й цінність організації в очах молодого фахівця, оскільки він набуває чергового нестандартна навичка, нестандартне завдання для особистісного зростання. Більше того, цей підхід дозволить молодому фахівцю також гнучко і оперативно адаптуватися до умов, що постійно змінюються функціонування трудового колективу та умов праці у майбутньому.

Зазначені вище методики є взаємодоповнювальними для забезпечення швидкості та якості процесу адаптації молодого спеціаліста. Однак важливо пам'ятати, що ефективність соціально-психологічної адаптації залежатиме від спеціалізації організації, в рамках якої має бути розроблено свій унікальний набір підходів та методик з урахуванням особливостей виробничого процесу. На наш погляд, найефективнішим є підхід наставництва, оскільки він комплексно закриває психологічні та професійні потреби молодого фахівця у період адаптації за допомогою контакту з досвідченим чуйним авторитетним спеціалістом-наставником. У рамках зазначеного підходу у молодого фахівця формується внутрішньо відчуття, що «його тут чекали, він унікальний і його навички вкрай важливі.

Висновки. Представлені приклади адаптації реалізації молодих співробітників в черговий раз показують, що сучасне покоління є фактором продуктивності та інноваційності сучасних промислових підприємств. Аналіз представлених даних дозволяє зробити наступні висновки:

– молоді спеціалісти є одними з найважливіших кадрових ресурсів підприємств. Експертами відзначається активність молодих спеціалістів як результат активної роботи з ними, але не всі їх можливості використовують організацію;

– більшість малих і середніх підприємств при пошуку співробітників запозичують досвід співробітників, не дають можливості розвитку для молодих спеціалістів;

– основними методами підвищення корисної активності молодих спеціалістів для підприємств є: взаємодія з навчальними занят-

тями з питань підвищення якості навчання, участь у навчальному процесі в частині організації практики; врахування особливостей роботи з поколінням; матеріальне заохочення; розвиток заходів для залучення участі в них молодих спеціалістів і працівників у вигляді науково-технічних конференцій або конкурсів молодіжних проектів.

Таким чином, ключова задача суспільства і держави надає підтримку підприємствам, які організовують системну роботу з молодими спеціалістами, спрямовану на сторону суспільних інтересів та інтересів державного розвитку. У свою чергу, завдання підприємств на сучасному етапі реалізовувати потенціал молодих спеціалістів у повній мірі та надавати можливості для самореалізації. При грамотному підході всіх усіх сторін існує можливість зміни побачень, цінностей і місій компаній в кращу сторону.

Література:

1. Березовська Л. І., Тангел А. А. Психологічні особливості кар'єри особистості. *Вісник Національного університету оборони України* : Збірник наукових праць. Київ : НУОУ, 2015. № 1(44). С. 21–27.

2. Богуш Л. Становлення кар'єри майбутнього фахівця з міжнародної інформації у процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. 2018. № 2 (157). С. 117–122.

3. Борисенко О. М. Кар'єра як процес професійного становлення та розвитку індивіда. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. № 2. С. 23–32.

4. Василик А. В., Вандоляк А. В. Передумови та проблеми професійного самовизначення і планування кар'єри молоддю України. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*. 2018. С. 342–352.

5. Гура Н. А. Організаційно-психологічні чинники розвитку і переривання кар'єри : дис. … канд. психол. наук : 19.00.10. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «Крок». Київ, 2019. 239 с.

6. Дєліні М. Професійна «Я-концепція» як умова успішної кар'єри: емпіричний вимір. *Нова парадигма*. випуск 134. С. 94–108.

7. Капіца В. Ф., Орлова О. І., Шурупова К. В. Професійна кар'єра успішного фахівця. Під заг. наук. ред. д.ф.н., проф. В. Ф. Капіци. Том 1. Монографія. Кривий Ріг : Видав. центр ДВНЗ «КНУ», 2013. 508 с.

8.Vasilyeva T. N. Socio-psychological adaptation of young specialists-engineers in a design organization: problems and strategies for overcoming them. T. N. Vasilyeva, V. V. Romanov. *Organizational psychology*. 2019. V. 9. No. 2. P. 93–105.

9. Grigoryeva S. S. Psychological foundations of professional self-realization of personality. S. S. Grigorieva, I. V. Kostakova. *National Psychological Journal*. 2014. No. 3 (15). P. 84–89.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 331:159.942.3
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.4

Оксана ДАНЬКО
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології,
Хмельницький інститут імені Блаженнішого Володимира,
Митрополита Київського і всієї України
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ

У статті подано результати дослідження актуальної для сучасної теоретичної та клінічної психології, психофізіології та диференціальної психології проблеми – психофізіологічні основи індивідуальних відмінностей у стресостійкості: від біологічних механізмів до практичних застосувань.

Проблема стресостійкості набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві, де хронічні психоемоційні навантаження стають повсякденним явищем. Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним аспектам стресу, біологічні механізми, що лежать в основі індивідуальних відмінностей у реакції на стресогенні фактори, залишаються недостатньо вивченими. Розуміння того, чому одні люди демонструють високу резильєнтність (психологічну стійкість) до стресу, тоді як інші є більш вразливими, є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я. Дослідження є інтегративним аналізом, що поєднує підходи диференціальної психології та психофізіології для об'єктивної оцінки біологічних корелятів індивідуальної стресостійкості.

Ключові слова: *стресостійкість, психофізіологія, варіабельність серцевого ритму, кортизол, вегетативна нервова система, диференціальна психологія.*

Oksana Danko. PSYCHOPHYSIOLOGICAL BASIS OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN STRESS RESILIENCE: FROM BIOLOGICAL MECHANISMS TO PRACTICAL APPLICATIONS

This article presents the results of a study on a pressing issue in modern theoretical and clinical psychology, psychophysiology, and differential psychology: the psychophysiological basis of individual differences in stress resilience, from biological mechanisms to practical applications.

The problem of stress resilience is becoming particularly relevant in modern society, where chronic psycho-emotional stress is a daily occurrence. Despite a significant number of studies on the psychological aspects of stress, the biological mechanisms underlying individual differences in the reaction to stressors remain insufficiently understood. Understanding why some people demonstrate high resilience to stress while others are more vulnerable is critically important for developing effective mental health support strategies. This study is an integrative analysis that combines approaches from differential psychology and psychophysiology for an objective assessment of the biological correlates of individual stress resilience.

Key words: *stress resilience, psychophysiology, heart rate variability, cortisol, autonomic nervous system, differential psychology.*

Постановка проблеми. У сучасному динамічному світі стрес став невід'ємною частиною життя, впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людини. Хронічний стрес є значним фактором ризику для розвитку широкого спектра захворювань, включаючи серцево-судинні, імунні та психічні розлади. При цьому спостерігаються значні індивідуальні відмінності в реакції на стресові ситуації: одні люди демонструють високу стійкість, швидко відновлюючись після психологічних навантажень, тоді як інші виявляються більш вразливими до їхніх негативних наслідків. Це явище є предметом вивчення диференціальної психології, яка зосереджена на виявленні та поясненні індивідуальних відмінностей. Однак для повного розуміння цих феноменів недостатньо лише психологічних підходів. Необхідно заглибитися у фізіологічні механізми, що лежать в основі поведінкових реакцій, що і є основним завданням психофізіології [1].

На перетині цих двох наукових дисциплін формується унікальна дослідницька перспектива, яка дозволяє не лише описати, але й пояснити, чому деякі люди є більш стресостійкими, ніж інші.

Актуалізація дослідження психофізіологічних основ індивідуальних відмінностей у стресостійкості зумовлена постійним зростанням інтенсивності психоемоційних навантажень у сучасному світі. На тлі прискореного ритму життя, професійних викликів, нестабільності та непередбачуваних подій, питання адаптації та збереження психічного здоров'я набуває першочергового значення. Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним аспектам стресу та його

© Данько О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

подолання, біологічні механізми, що лежать в основі індивідуальної реакції на стресогенні фактори, все ще залишаються недостатньо вивченими. Розуміння того, чому одні люди виявляють високу резильєнтність, тоді як інші є більш вразливими до негативних наслідків стресу, є критично важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та підтримки.

Стресостійкість виступає як один із провідних напрямів сучасної психологічної практики, що демонструє високу ефективність у підвищенні адаптивних можливостей особистості. Її концептуальна основа полягає в цілісному підході до функціонування людини, що інтегрує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. У контексті подолання хронічного стресу, психофізіологічний підхід відкриває можливості для глибокого розуміння природи стресової реакції, зниження рівня психоемоційного напруження, тривожності та формування стійких адаптаційних механізмів. Застосування характерних для психофізіології методів, зокрема моніторингу варіабельності серцевого ритму (ВСР), активності нейроендокринної системи (кортизол) та інших біомаркерів, сприяє об'єктивному вимірюванню індивідуальних відмінностей у стресостійкості та розробці ефективних копінг-стратегій [6].

Розроблення науково обґрунтованих підходів до вимірювання та підвищення стресостійкості постає як важливий крок у формуванні ефективної системи психологічної підтримки в умовах сучасних викликів. Результати такого дослідження мають значний практичний потенціал: вони можуть стати основою для створення методичних рекомендацій для фахівців у сфері практичної психології, розроблення спеціалізованих тренінгових програм, а також для вдосконалення існуючих механізмів психосоціальної підтримки. Урахування психофізіологічних особливостей індивідуума дозволяє забезпечити більш адресну та ефективну психологічну інтервенцію, що, у свою чергу, сприятиме посиленню соціальної згуртованості та збереженню психічного здоров'я суспільства [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри достатній рівень дослідженості зазначеної проблематики в світовому науковому дискурсі, в українському контексті вона все ще залишається недостатньо опрацьованою та потребує подальших емпіричних і теоретичних розвідок. Хоча психофізіологічні основи стресостійкості визнані ключовим інструментом розуміння індивідуальних відмінностей у реакції на стрес, їх специфічне застосування в умовах сучасних викликів України вивчено фрагментарно. Особливу увагу потребує розроблення діагностичних та терапевтичних програм, адаптованих до українського соціокультурного середовища, які б враховували ментальні, емоційні та поведінкові характеристики осіб, що пережили травматичний досвід війни.

Наукова зацікавленість проблемами стресостійкості та психофізіології простежується в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, серед яких зарубіжні вчені, такі як основоположник теорії стресу Г. Сельє, розробник концепції аллостатичного навантаження Б. Мак'юен, автор полівагальної теорії С. Порджес, а також фахівці з когнітивної теорії стресу Р. Лазарус та С. Фолкман [4]. Серед українських дослідників вагомий внесок у вивчення психофізіологічних основ стресостійкості та фізіології вищої нервової діяльності зробили представники вітчизняних наукових шкіл, зокрема, С. Максименко, Т. Титаренко та А. Фурман. Проте окремі аспекти, зокрема пов'язані з об'єктивною оцінкою психофізіологічних маркерів в осіб, які пережили травматичне навантаження, залишаються недостатньо висвітленими й потребують подальшого наукового осмислення [1; 4].

Мета статті полягає в проведенні інтегративного аналізу психофізіологічних механізмів, що лежать в основі індивідуальних відмінностей у стресостійкості, а також у систематизації та обґрунтуванні можливостей використання об'єктивних біологічних показників для розробки ефективних методів діагностики та корекції стресових станів у практичній психології.

Виклад основного матеріалу. Стресові ситуації в житті мають сильний руйнівний вплив на психіку людей, призводячи до серйозних змін у їхньому функціонуванні. Коли базові потреби стають недоступними, а складні обставини затягуються, людина постійно перебуває в стані хронічного стресу. Це виснажує її фізичні та психологічні резерви.

У такій ситуації надзвичайно важливо дослідити, як люди по-різному справляються з цими викликами. Вивчення психофізіологічних основ індивідуальних відмінностей у стресостійкості стає пріоритетним завданням. Це допоможе нам зрозуміти, чому одні адаптуються до надзвичайних умов, а інші стикаються з серйозними проблемами психічного здоров'я [5].

Стрес є складною, багаторівневою реакцією організму, яка задіює як центральну

нервову систему, так і ключові ендокринні механізми. Для розуміння індивідуальних відмінностей у стресостійкості необхідно звернутися до фундаментальних біологічних систем, які регулюють реакцію організму на загрозу. Ключову роль у цьому процесі відіграють вегетативна нервова система (ВНС) та нейроендокринна система, зокрема, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь (ГГНВ). Взаємодія цих систем забезпечує мобілізацію ресурсів організму для адаптації або протидії стресовому фактору [2].

ВНС є автономною системою, що регулює функції внутрішніх органів і не контролюється свідомістю. Вона складається з двох основних відділів: симпатичного та парасимпатичного.

Симпатичний відділ активується у відповідь на стрес. Ця система швидкого реагування готує організм до реакції «боротьби або втечі». Її активація спричиняє прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць та мобілізацію глюкози з печінки. Це забезпечує різкий приплив енергії, необхідний для подолання загрози. Парасимпатичний відділ відповідає за «відпочинок та відновлення», сповільнюючи серцевий ритм і відновлюючи запаси енергії. Після усунення загрози цей відділ повертає фізіологічні показники до вихідного рівня, уповільнюючи серцевий ритм і сприяючи відновленню енергетичних ресурсів.

Гнучкість ВНС, тобто її здатність швидко активуватися та ефективно відновлюватися, є ключовим показником фізіологічної резильєнтності [6].

Баланс між цими двома відділами є індикатором фізіологічної гнучкості, що вимірюється через варіабельність серцевого ритму (ВСР). ВСР відображає здатність серця гнучко реагувати на фізіологічні сигнали, що надходять від ВНС. Висока ВСР свідчить про домінування парасимпатичної активності, що корелює з більшою стресостійкістю та психологічною резильєнтністю. Навпаки, низька ВСР є індикатором переважання симпатичного тонусу, що може свідчити про хронічний стрес, виснаження та підвищену вразливість до негативних наслідків стресу.

Паралельно з ВНС, у відповідь на стрес активується нейроендокринна система, центральною ланкою якої є гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь (ГГНВ). Ця вісь складається з трьох ключових ендокринних залоз: гіпоталамуса, гіпофіза та наднирників. У відповідь на стресовий сигнал, гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізинг-гормон (КРГ), що стимулює гіпофіз до виділення адренокортикотропного гормону (АКТГ). АКТГ, у свою чергу, стимулює наднирники до виділення кортизолу – головного «гормону стресу» [3].

Кортизол мобілізує глюкозу для забезпечення м'язів енергією та пригнічує імунну систему для зменшення запалення, що є життєво важливим для довготривалої адаптації до стресу. Здорова кортизолова реакція характеризується контрольованим зростанням рівня гормону у відповідь на стрес та його швидким зниженням після усунення загрози. Після усунення стресового фактора, за принципом негативного зворотного зв'язку, рівень кортизолу знижується, повертаючи організм до стану гомеостазу. Однак, хронічний стрес призводить до постійно високого рівня кортизолу, що може спричинити виснаження, порушення сну, ослаблення імунної системи та інші негативні наслідки для здоров'я. Хоча гостра стресова реакція є необхідним адаптивним механізмом, хронічний стрес призводить до постійно високого рівня кортизолу, що спричиняє алостатичне навантаження – виснаження адаптаційних резервів організму. Тривала активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГНВ) та симпатичної нервової системи призводить до системного збою, що позначається на фізичному здоров'ї. Це проявляється у постійній втомі, порушенні сну, гормональному дисбалансі та ослабленні імунної системи, що робить організм більш вразливим до захворювань. Крім того, пригнічення парасимпатичної активності призводить до зниження варіабельності серцевого ритму (ВСР), що є надійним індикатором фізіологічної ригідності та підвищеного ризику серцево-судинних патологій [3].

На психологічному рівні, хронічний стрес є основним чинником розвитку тривожних розладів, депресії та професійного вигорання. Постійне психоемоційне напруження впливає на когнітивні функції, спричиняючи погіршення пам'яті, зниження концентрації та загальної розумової працездатності. Хронічний стрес перетворює адаптивну реакцію на деструктивний процес, який підриває основи психофізіологічної резильєнтності. Розуміння цих механізмів є ключовим для розробки цілісних, науково обґрунтованих підходів до діагностики, профілактики та корекції негативних наслідків тривалого стресового навантаження.

Індивідуальні відмінності в реакції ГГНВ можуть бути як генетично обумовленими, так і набутими. У деяких людей ГГНВ може бути гіперреактивною, що призводить до надмірного виділення кортизолу навіть у відповідь

на незначний стрес. У інших, навпаки, може спостерігатися гіпореактивність або порушення зворотного зв'язку, що також ускладнює адаптацію [5].

Сучасні психофізіологічні дослідження підтверджують тісний зв'язок між описаними вище біологічними маркерами та психологічною стресостійкістю. Експерименти, що використовують стрес-тести (наприклад, тест Тріра на соціальний стрес), демонструють, що у людей з високою стресостійкістю спостерігаються характерні психофізіологічні профілі [6].

Численні дослідження показують, що люди з високою базовою ВСР та швидшим відновленням ВСР після стресу є більш стійкими до негативних наслідків психоемоційних навантажень. Наприклад, дослідження, проведені серед студентів, показали, що ті, у кого ВСР була вищою перед екзаменами, відчували менше тривоги і демонстрували кращу когнітивну продуктивність. Ця кореляція свідчить про те, що висока варіабельність є показником гнучкості нервової системи та її здатності до ефективної адаптації.

Наукові дані підтверджують, що у резильєнтних (стресостійких) осіб спостерігається помірна кортизолова реакція на стресовий стимул, після чого рівень кортизолу швидко повертається до норми. У той же час, у людей, схильних до стресових розладів, відмічається або надмірна реакція, або відсутність адекватної реакції ГГНВ. Цей феномен є ключовим індикатором індивідуальних відмінностей у здатності до адаптації. Отже, насамперед, варто розглянути, що здорова кортизолова динаміка є ознакою резильєнтності. Здорова стресова реакція характеризується тимчасовим, але значним підвищенням рівня кортизолу, що забезпечує мобілізацію енергетичних ресурсів та пригнічує запальні процеси. Після того, як стресовий стимул минає, запускається негативний зворотний зв'язок, який швидко знижує рівень кортизолу. Ця здатність до швидкого відновлення свідчить про гнучкість гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГНВ). Така динаміка запобігає тривалому негативному впливу кортизолу на організм і є критично важливою для підтримки фізіологічного та психічного здоров'я [1; 5].

Також необхідно проаналізувати аномальні профілі кортизолової реакції, а саме індикатори вразливості. Відхилення від здорової динаміки кортизолу можуть проявлятися у двох протилежних формах, кожна з яких пов'язана з підвищеним ризиком розвитку психопатологій.

Окрім цього, слід звернути увагу, що у деяких осіб, особливо схильних до тривожних розладів, спостерігається надмірна або тривала кортизолова реакція на незначні стресові подразники. Такий надлишок кортизолу може спричинити нейротоксичний ефект, що призводить до пошкодження нейронів гіпокампу – ділянки мозку, відповідальної за пам'ять і емоційну регуляцію. Це може поглиблювати відчуття тривоги, порушувати сон та знижувати когнітивні функції.

Не менш важливим є притуплена (гіпоактивна) реакція ГГНВ. Наприклад, у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) часто спостерігається притуплена реакція ГГНВ на стрес, що свідчить про хронічне виснаження системи. Замість мобілізації, організм реагує з недостатньою силою. Це може бути результатом тривалого стресового навантаження, яке призвело до порушення регуляторних механізмів. Наслідками є хронічна втома, емоційне оніміння, зниження імунітету та інші системні порушення [7].

Розуміння цих індивідуальних профілів реакції ГГНВ має значне практичне значення. Вимірювання рівня кортизолу (наприклад, у слині протягом доби) може слугувати об'єктивним біомаркером стресостійкості та ризику розвитку стресових розладів. Ця інформація допомагає у розробці індивідуалізованих терапевтичних програм, які можуть бути спрямовані на відновлення здорового функціонування ГГНВ, наприклад, через застосування технік релаксації, біологічного зворотного зв'язку або фармакотерапії.

Узагальнення цих даних дозволяє виділити два основних психофізіологічних профілі:

1. «Резильєнтний профіль»: характеризується високою ВСР, гнучкою кортизоловою реакцією (зростання у відповідь на стрес та швидке повернення до норми).

2. «Вразливий профіль»: характеризується низькою ВСР, неадекватною кортизоловою реакцією (надмірна, затяжна або притуплена) та повільним відновленням після стресу [8].

Знання про психофізіологічні основи стресостійкості відкривають нові можливості для практики в різних сферах, до прикладу:

1. Клінічна психологія та психотерапія – моніторинг ВСР та кортизолу може бути використаний як об'єктивний діагностичний інструмент для оцінки рівня стресу та схильності до розладів, таких як тривожні стани, вигорання та депресія. Крім того, технологія біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ) на основі ВСР дозволяє пацієнтам усвідомлено тренувати свою ВНС, збільшуючи ВСР та, відповідно, стресостійкість.

2. Спортивна психологія – вимірювання ВСР є цінним інструментом для оптимізації тренувального процесу. Низька ВСР у спортсмена може свідчити про фізичне або психоемоційне виснаження та необхідність відпочинку, що дозволяє запобігти травмам та синдрому перетренованості. Контроль рівня кортизолу допомагає оцінити адекватність тренувальних навантажень.

3. Організаційна психологія – у корпоративному середовищі ці методи можуть бути використані для скринінгу співробітників на предмет ризику вигорання. Впровадження програм, що включають елементи біологічного зворотного зв'язку та тренування дихальних технік, може сприяти підвищенню загальної стресостійкості та продуктивності колективу [6; 2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтверджує, що індивідуальні відмінності в стресостійкості мають виражені психофізіологічні основи, що значною мірою визначаються функціонуванням вегетативної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Розуміння цих механізмів відкриває нові перспективи для індивідуалізованої діагностики та розробки ефективних програм втручання.

Майбутні дослідження мають бути спрямовані на вивчення генетичних та епігенетичних факторів, що впливають на психофізіологічні маркери стресу, а також на аналіз ефективності комбінованих методів, які поєднують психологічні та психофізіологічні підходи для досягнення максимального результату у підвищенні стресостійкості. Цей міждисциплінарний підхід є ключем до глибокого розуміння природи людської резильєнтності та відкриває нові шляхи для зміцнення психічного та фізичного здоров'я суспільства.

Література:

1. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн./ред. кол. І. Попович, А. Гудімова, та ін. Херсон: Херсонський державний університет, 2025. Вип. 13. 640 с.

2. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41, С. 133–145.

3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 28–32.

4. Масловська М. В., Гаврилькевич В. К. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. Хмельницький: Хмельницький національний університет, *Psyhology travelogs: науковий журнал*. 2024. № 4. С. 27–36.

5. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

6. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. (4). С.113–117.

7. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 5 (74). No 4. С. 28–33. doi: 10.32782/2709-3093/2024.4/05.

8. Timmer A. The impact of trauma on mental health and violence in Ukraine. Вплив травми на психологічне здоров'я та насильство в Україні. A. Timmer, L. Iesue. *Укр. соціум*. 2023. No 3. С. 55–65.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.947:159.923.2:159.944.3:316.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.5

Всеволод ЗЕЛЕНІН
кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
sevacello@gmail.com
ORCID: 0000-0003-1267-9308

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Дана стаття присвячена аналізу наукової літератури та визначенню психологічних складових професійного успіху людини. У сучасних умовах люди стикаються з постійними динамічними змінами, що вимагають високого рівня професіоналізму від кожного працівника. Було розглянуто роль мотивації та саморегуляції в процесі досягнення успіху особистості в професійній сфері.

В роботі успіх розглядається як основа професійної та особистісної самореалізації, тенденція до самоактуалізації та особистісного росту. Успіх з психологічного погляду – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, збігається з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності. Було визначено основні чинники, що сприяють досягненню успіху: фізичне здоров'я, мир в душі, фінансова свобода, здатність встановлювати контакти з іншими, позитивні емоції, саморозвиток, самопізнання, самореалізація та мотивація. Мотивація – це психологічний процес, який надає енергію та спрямовує поведінку для досягнення певних цілей та мети. Крім того, було визначено мотивацію як психологічний процес, за допомогою якого цілі активізуються та підтримуються, і він включає збудження, напрямок і наполегливість поведінки. Мотивація може походити з різних джерел, включаючи особисті інтереси, плани щодо майбутньої кар'єри та бажання позитивно вплинути на світ. Були визначені внутрішні та зовнішні чинники мотивації. Термін «внутрішня» стосується мотивації, яка виникає зсередини у формі інтересів і цілей людини, тоді як «зовнішня» стосується мотивації, яка спричинена зовнішніми змінними, такими як стимули та покарання.

Висновки. Психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, концентрація та стійкість, є неодмінними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному розвитку людини. Професійний успіх людини є не лише важливою особистісною якістю, але й умовою успішного функціонування організації в умовах швидких сучасних змін і високої конкуренції. Що вказує важливість подальших досліджень з метою розробки методів і механізмів розвитку успіху працівників через підвищення їхньої мотивації та саморегуляції.

Ключові слова: *професійна самореалізація, особистісна самореалізація, коучинг, психологія, успіх.*

Vsevolod Zelenin. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUCCESS IN A HIGHLY COMPETITIVE ENVIRONMENT: THE ROLE OF MOTIVATION AND SELF-REGULATION

This article is devoted to the analysis of scientific literature and the definition of psychological components of professional success. In modern conditions, people face constant dynamic changes that require a high level of professionalism from each employee. The article considers the role of motivation and self-regulation in the process of achieving personal success in the professional sphere.

In this paper, success is seen as the basis of professional and personal self-realization, a tendency to self-actualization and personal growth. From a psychological point of view, success is the experience of a state of joy, satisfaction that the result sought by the individual coincides with or exceeds his or her expectations. Achieving success implies an optimal correlation between the individual's expectations and the results of his or her activities. The main factors contributing to success have been identified: physical health, peace of mind, financial freedom, ability to establish contacts with others, positive emotions, self-development, self-knowledge, self-realization, and motivation. Motivation is a psychological process that energizes and directs behavior to achieve certain goals and objectives. Furthermore, motivation has been defined as the psychological process by which goals are activated and maintained, and it includes the arousal, direction, and persistence of behavior. Motivation can come from a variety of sources, including personal interests, future career plans, and a desire to make a positive impact on the world. Intrinsic and extrinsic factors of motivation have been identified. The term «intrinsic» refers to motivation that arises from within in the form of a person's interests and goals, while «extrinsic» refers to motivation that is caused by external variables such as incentives and punishments.

Conclusions. Psychological factors, such as motivation, self-regulation, self-confidence, concentration, and resilience, are integral components of the process of achieving success. Understanding and utilizing these psychological elements can make a significant contribution to improving professional performance and contributing to personal development. Professional success is not only an important personal quality, but also a condition for the successful functioning of an organization in the context of rapid modern changes and high competition. This indicates the importance of further research in order to develop methods and mechanisms for developing the success of employees by increasing their motivation and self-regulation.

Key words: *professional self-realization, personal self-realization, coaching, psychology, success.*

© Зеленін В., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкого технологічного прогресу, де на ринку праці панує висока конкуренція, професійний успіх часто визначається не лише особистими знаннями та навичками професіонала, а й психологічними якостями людини. У галузі психології кар'єри багато досліджень спрямовані на дослідження психологічних аспектів кар'єрного зростання та успіху, але недостатньо уваги приділено аналізу психологічних рис особистості, які сприяють ефективному процесу досягнення успіху. Проблема полягає в тому, що розуміння та вирішення цих характеристик може бути ключовим для розробки ефективних психологічних стратегій, спрямованих на підтримку та підвищення кар'єрного розвитку та задоволення від роботи протягом усього життя. Психологічні аспекти, такі як мотивація, саморегуляція, стиль мислення, емоційний інтелект і стійкість, резильєнтність мають провідну роль у формуванні успішної кар'єри.

Успішна кар'єра вимагає від особистості не лише професійних знань, а й здатності ефективно керувати своїм часом, енергією та емоціями. Мотивація та саморегуляція допомагає розвивати такі важливі психологічні якості як самоконтроль, вольова напруга та вміння переборювати внутрішні бар'єри на шляху до успіху. Це питання є особливо актуальним в умовах високої конкуренції сьогодення, постійних змін і швидко зростаючих вимог до професійних якостей фахівця та його результативності.

Проте все ще бракує досліджень і конкретних практичних рекомендацій щодо того, як ці психологічні аспекти можна використовувати для професійного успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науковій літературі вивчаються чинники, які можуть сприяти процесу досягнення успіху (D. Bandhu, І. Є. Боровинська, С. П. Яланська, В. Ю. Вінков). Такі автори, як A. Kulichenko, V. Pyrohovska, L. Filonenko визначають, що постійні динамічні змінами вимагають високого рівня професіоналізму від кожного працівника. В роботах J. Antonio, R. M. Ryan, M. Rožman, K. M. Werner, Т. В. Лозовецька, M. Li було визначено роль мотивації та саморегуляції в процесі досягнення успіху особистості в професійній сфері. Крім того, І. Є. Боровинська, С. П. Яланська, В. Ю. Вінков, О. Є. Поліванова, L. Filonenko визначають успіх як основу професійної та особистісної самореалізації, тенденцію до самоактуалізації та особистісного росту людини.

Мета роботи – встановити роль мотивації та саморегуляції як психологічних чинників процесу досягнення успіху в умовах високої конкуренції. Для вирішення мети було визначено задачі роботи, а саме, провести аналіз сучасної літератури і встановити сучасне уявлення про успіх, виокремити чинники, які впливають на процес досягнення успіху та визначити роль мотивації та саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі багато уваги приділяється успіху. Кожна людина прагне розкрити свій потенціал та самореалізуватись у житті. На ці процеси впливає складна взаємодія численних факторів. До них належать біологічні детермінанти, психологічні фактори, соціальні та культурні елементи, економічні та екологічні фактори, а також зовнішні стресори, які відіграють значну роль у формуванні того, як люди взаємодіють і реагують на навколишнє середовище. Одним із психологічних чинників, який впливає на поведінку людини є мотивація. Мотивація являє собою бажання виконати завдання в поєднанні з ентузіазмом і рішучістю довести його до кінця. Вона діє як рушійна сила, яка спонукає людину робити проактивні кроки та досягати своїх цілей та успіху [1; 10].

Успіх – це коли людина досягає своєї мети чи завдання. Це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення; розвиток можливостей людини, особистісне зростання, розкриття її потенціалу [8]. Ті, хто успішний, досягли або нині працюють над досягненням своїх найбільших бажань у особистому житті та професійній кар'єрі, особливо у випадках прямої конкуренції. Успіх – це стан або умова відповідності визначеному діапазону очікувань людини. Це можна розглядати як протилежність невдачі. З психологічної точки зору «успіх» включає в себе особливу оцінку людиною результатів власних дій та зусиль, а також, показник своєрідного становища людини у суспільстві, що, відповідно, задає специфіку її соціальних зв'язків та відносин. Критерії успіху залежать від контексту та можуть бути пов'язані з певною особою, її асоціаціями та індивідуальною системою оцінок і цінностей. Одна людина може вважати успіхом те, що для іншої не має значення та цінностей.

Говорячи про успіх як психологічну категорію, науковці часто визначають суб'єктивні та об'єктивні його складові. Об'єктивність успіху включає оцінку результатів діяльності особи іншими та визнанні цих результатів вагомими і такими, що значно перевершують середній рівень. Щодо суб'єктивного складника, то тут ідеться про оцінку особою власних дій та надання результатам цих

дій суб'єктивної значущості. Крім того, до суб'єктивної складової відноситься особистий розвиток, вихід за власні межі [1]. Було визначено основні чинники, що сприяють досягненню успіху (рис. 1): фізичне здоров'я, мир в душі, фінансова свобода, здатність встановлювати контакти з іншими, позитивні емоції, саморозвиток, самопізнання, самореалізація.

В наш час успіх часто позначається як реальний результат у вигляді матеріального рівня життя, соціального статусу, так і суб'єктивні переживання, пов'язані з оцінкою досягнень. Успіх оцінюється як зовнішній вияв, який можна безпосередньо оцінити за об'єктивними показниками (рівень матеріального та соціального благополуччя), та внутрішній, а саме, задоволеність життям як узагальнене відчуття вдалого і невдалого життя [2]. Сучасна людина визначає свій життєвий шлях, надаючи йому напрямок, мету і зміст та реалізуючи себе, як особистість, формує і трансформує своє ставлення до інших людей та до зовнішнього світу в цілому. Відбувається внутрішній розвиток людини, професійна та особистісна саморелізація. Так, у науковій літературі було визначено чинники, які можуть впливати на самореалізацію людини. Їх можна умовно поділити на залежні від особистості (цінності, мета, воля, бажання самовдосконалюватися, гнучкість мислення тощо) та незалежні від особистості (соціальні умови, матеріальне становище, вплив засобів масової інформації тощо) [11; 13; 16].

В інших дослідження вказується, що успішність це особистісне переживання досягнення успіху, характерологічні особливості особи, які показують наскільки людина ефективна та результативна у досягненні поставлених цілей [6]. Для забезпечення досягнення успіху в житті необхідні такі компоненти [8]:

- фінансовий складник (відображає модель поведінки «у зароблянні, зберіганні фінансових статків, витратах»);
- комунікативний складник (відображає здатність особи «довстановлення, зберігання та розвитку конструктивних, розвивальних від стосунків»);
- досвідний складник (ідеться про усвідомлення «своєї карти психотравм» та копінг-стратегій);
- сімейний складник (усвідомлення родинних ролей, родинного профілю аналогічної та протилежної статі);
- віковий складник (співвідношення власного часу життя з «обов'язковою життєвою програмою»);
- здоров'я (створення власного психосоматичного профілю);
- гендерний складник (усвідомлення гендерних ролей, які бере на себе особистість);
- мотиваційно-ціннісний складник (усвідомлення власних цінностей і побудова стратегії життя на їхній основі);
- емоційний складник (визначення «ресурсного стану, котрий дозволяє підтримувати життєву активність на бажаному рівні»);

Рис. 1. Чинники що впливають на процес досягнення успіху
Джерело: сформовано автором на основі [1; 8].

• професійний складник (вибір оптимального для людини виду діяльності).

Вчені зазначають на ролі психологічних чинників в процесі досягнення успіху. Встановлено, що під час оцінки власної успішності людина часто спирається на зовнішні об'єктивні показники – матеріальне благополуччя, соціальний статус, які з психологічного погляду часто бувають недостатніми для визнання людини успішною або неуспішною. Зокрема, самооцінка успішності, що здійснюється на основі внутрішніх критеріїв, може не збігатися з об'єктивними показниками. Як основні суб'єктивні критерії успішності можна розглядати відповідальність, задоволеність, самореалізацію, мотивацію, впевненість у собі, саморегуляцію та самоефективність [1].

Мотивація є рушійною силою, яка змушує людину ставити перед собою цілі та досягати їх. Мотивом досягнення успіху є прагнення людини вдосконалити результат заради отримання від цього задоволення. Мотивація може бути внутрішньою, коли професіонали внутрішньо мотивовані особистим задоволенням і насолодою від професійної діяльності (наприклад, спортсмени від заняття спорту, викладачі – від процесу навчання) або зовнішньою, коли вони керуються зовнішніми нагородами або визнанням. Так, наприклад, мотивовані спортсмени з більшою ймовірністю дотримуються суворих тренувальних режимів і наполегливо долають труднощі, що покращує їхні результати [9; 10].

Щоб досягти високого рівня кваліфікації, фахівці повинні не лише перевершувати своїх колег, але також мають повністю реалізувати свій потенціал для розвитку. Саморегуляція в контексті навчання та розвитку відображає здатність індивіда контролювати свою навчальну поведінку. Мотиваційний компонент стосується ступеня самоефективності, самостійності та внутрішньої мотивації людини для досягнення конкретної мети.

Мотивація є одним із ключових чинників, який впливає на процес саморегуляції та досягнення успіху. Однак існують різні психологічні фактори, які можуть впливати на мотивацію, а саме, самоефективність, цілеспрямованість, тривожність, стрес і стратегії подолання. Ці фактори можуть мати позитивний або негативний вплив на мотивацію та результати, залежно від того, як вони сприймаються та управляються людиною.

Успіх формується різними типами мотивації, від зовнішніх стимулів до внутрішнього інтересу. Так, внутрішня мотивація, яка передбачає участь у діяльності, яка приносить людині невід'ємне задоволення, тісно пов'язана з успіхом і благополуччям у професійній сфері. Внутрішня теорія мотивації – це психологічна теорія, яка передбачає, що люди займаються певною поведінкою чи діяльністю тому, що вважають це особисто цікавим або задовільним, а не через потенційну зовнішню винагороду чи тиск. Внутрішня мотивація вважається самостійною і характеризується відчуттям задоволення, інтересу та задоволення від самої діяльності [18].

Фахівець, який керований особистим інтересом і задоволенням, як правило, досягають вищого рівня успішності та відчувають кращий загальний добробут. Навпаки, мотивація, керована особистою цінністю, відома як ідентифікована регуляція, тісно корелює з наполегливістю. Цей тип мотивації виникає, коли особистості визнають важливість діяльності та бачать її як особисту значущу, що підвищує їхню наполегливість у роботі. Тоді як, мотивація, керована бажанням отримати винагороду або уникнути покарання, що називається зовнішньою регуляцією, не була пов'язана з покращеною продуктивністю чи наполегливістю. Натомість це було пов'язано зі зниженням самопочуття. Це свідчить про те, що, хоча зовнішні мотиватори можуть спонукати людину до певної поведінки, вони не сприяють стабільному професійному успіху чи довгостроковій відданості та можуть навіть негативно впливати на загальний добробут. Ці результати підкреслюють важливість розвитку внутрішньої мотивації та визначеного регулювання для досягнення професійної успішності [17]. Отже, мотивація – це мистецтво спонукати людей робити щось, щоб вони робили, тому що вони цього хочуть. Мотивацію можна використовувати як засіб для виконання завдань та досягнення успіху в різних сферах діяльності.

Мотивація може відігравати провідну роль у процесі саморегуляції. Досягнення цілей за власним бажанням (а не з примусу) може бути пов'язано з кращими результатами досягнення цілей, оскільки це пов'язано з меншою кількістю спокус і перешкод. Так, наприклад, результати дослідження Howard та ін. підкреслюють, що внутрішня мотивація пов'язана з успіхом і благополуччям студента, тоді як особиста цінність (виявлене регулювання) особливо сильно пов'язана з наполегливістю. Мотиви, пов'язані з Его (інтроєктована регуляція), були позитивно пов'язані з наполегливістю та цілями продуктивності, але також позитивно пов'язані з показниками поганого самопочуття. Мотивація, керована бажанням отримати винагороду або уникнути пока-

рання (зовнішня регуляція), не була пов'язана з продуктивністю чи наполегливістю, а була пов'язана зі зниженням добробуту. Нарешті, амотивація була пов'язана з поганими результатами [12].

Дослідження саморегуляції здебільшого зосереджені на ідеї вольового самоконтролю, яка припускає, що застосування сили волі призведе до більшого успіху. Однак в останні роки дослідження ставлять під сумнів цю точку зору і натомість припускають, що саморегуляція без зусиль є більш адаптивною для досягнення довгострокових цілей. Мотивація – або причини, через які ми переслідуємо свої цілі – відіграє велику роль у досягненні мети.

Зовнішня теорія мотивації припускає, що люди займаються певною поведінкою чи діяльністю через потенційні зовнішні винагороди чи тиск, а не тому, що вони вважають їх особисто цікавими чи задовільними. Зовнішня мотивація характеризується наявністю зовнішніх факторів, таких як оцінки, гроші або похвала, які служать стимулами для участі в певній професійній діяльності. Зовнішня мотивація може приймати різні форми, наприклад, винагороди, як-от отримання призу за виконання завдання, або покарання, наприклад, отримання штрафу за невиконання завдання. Теорія припускає, що люди беруть участь у діяльності, щоб отримати винагороду або уникнути покарань. Зовнішня мотивація також може бути класифікована як керована мотивація та інтегрована мотивація. Контрольована мотивація належить до поведінки, яка здійснюється через зовнішню винагороду або щоб уникнути покарання. Інтегрована мотивація стосується поведінки, яка виконується для отримання зовнішньої винагороди, але також узгоджується з інтересами та цінностями особи. Дослідження показують, що хоча зовнішні винагороди можуть бути ефективними для підвищення мотивації та ефективності в короткостроковій перспективі, вони можуть мати негативний вплив на мотивацію та продуктивність у довгостроковій перспективі, оскільки вони можуть зменшити відчуття автономії та інтересу до діяльності [10; 18].

Науковці зазначають, що мотивація пробуджує, спрямовує і підтримує поведінку для досягнення конкретної мети. Також запропоновано визначення мотивації як психологічної конструкції, яка належить до сил, які ініціюють, активізують, спрямовують і підтримують поведінку, часто до певної мети чи винагороди. Мотивацію було визначено як внутрішнє спонукання або бажання людини брати участь у певній поведінці чи діяльності. Це психологічний процес, який ініціює, спрямовує та підтримує цілеспрямовані дії. Мотивація спонукає нас діяти для досягнення успіху [15].

Психологічні фактори мотивації включають методи, винагороди, визнання та будь-які компоненти, які посилюють загальне бажання працівника виконувати свої робочі обов'язки. Щоб підвищити продуктивність і рівень задоволення на робочому місці, людина може використовувати різноманітні фактори мотивації як для себе особисто, так і для команди. Було показано, що бажані цілі досягаються ефективно, автоматично, без особливих зусиль і призводять до кращого успіху в саморегуляції [19].

Саморегуляція – це процес, за допомогою якого організм регулює свій стан, що охоплює всі способи досягнення мети. Вона включає процес постановки цілей, складання планів і розробки стратегій для досягнення цілей. По суті, саморегуляція – це загальний термін, який охоплює весь процес досягнення мети, невелика частина якого включає самоконтроль [19]. Ще одним із визначення саморегуляція включає процес контролю за власними діями, емоціями та думками для ефективного досягнення поставлених цілей. Це вміння управляти своїми реакціями на зовнішні подразники та ефективно пристосовуватися до змін навколишнього середовища [4; 14].

Теорія саморегуляції визначається як здатність людей контролювати свою поведінку, почуття та думки. Саморегуляція вступає в дію, коли людина повинна скоригувати свої дії для досягнення особистих цілей. Теорія саморегуляції припускає, що люди не є процедурно детермінованими (тобто не дотримуються фіксованих правил). Натомість вони гнучко реагують на відгуки навколишнього середовища.

Саморегуляція дає людям можливість вибирати, як діяти або поводитися замість того, щоб ними керували емоції чи бажання, вона допомагає формувати життя людей. Саморегуляція впливає на думки, які визначають дії. Це важливий процес, який допомагає людям адаптуватися до ситуацій, з якими вони стикаються щодня. Щоб досягти цілей, необхідно мати певний рівень контролю над своїми діями. Іншими словами, ті, хто найбільше досягають своїх цілей, це ті, хто вміє регулювати себе. Стратегії саморегуляції можуть дозволити людям підвищити майбутній успіх, контролюючи імпульсивну поведінку та/або оцінюючи наслідки дій. Вони також можуть допомогти підтримувати позитивні стосунки з іншими.

Саморегуляція допомагає людині зменшити рівень стресу, контролювати емоційні реакції та швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Люди з сильними навичками саморегуляції краще адаптуються до змін у робочому середовищі та далі розвивають свої професійні навички. При цьому впевненість людини зростає, вона здатна більш стабільно справлятися з труднощами, і має більше можливостей та способів для особистісного зростання [3; 4; 14].

Стратегії саморегуляції мають багато форм. Це можуть бути стратегії усвідомленості, які зосереджені на моделях дихання людини, або методи, які використовуються для зміни нервових шляхів у мозку. Крім того, вони можуть включати зміну шаблонів мислення або переосмислення очікувань [3; 20].

Саморегуляція також складається з чотирьох рівнів, серед яких:

1) Психофізіологічний рівень – це здатність до саморегуляції емоційних та психофізіологічних станів.

2) Соціально-психологічний рівень – здатність до саморегуляції в процесі соціальної взаємодії.

3) Психологічний рівень: здатність до організації діяльності; здатність до особистісного самоконтролю та самовдосконалення; здатність проявляти силу волі, мобілізувати енергію.

4) Духовний рівень – найвища здатність до саморегуляції зумовлена орієнтацією людини на вищі цінності та смисли існування. Саморегуляція на вищому духовному рівні розглядається у взаємозв'язку з вищими рівнем здатності до саморегуляції, які сприяють самореалізації особистості в професійній діяльності, наприклад, почуття відповідальності. Цей духовний рівень можна інтерпретувати як складову саморегуляції, який пов'язаний з нормами (цінностями, мораллю).

Під час сучасної професійної діяльності людини можуть виникати ситуації, що потребують психофізіологічного самоконтролю. З такою кількістю різноманітних видів діяльності прийняти рішення може бути важко. У кінцевому підсумку буде переважати тільки один вид діяльності, будь то професійна діяльність або діяльність, пов'язана з саморегуляцією. Залежно від своїх індивідуальних особливостей люди пристосовуються до динамічних ситуацій по різному. Це може призвести до розширення саморегуляційних та адаптаційних можливостей або, навпаки, до їх зниження. Екстремальна ситуація може сприйматися як стан, що загрожує життю, або такий, що вимагає мобілізації особистісних можливостей організму. У своїй роботі Лозовецька Т.В. показала, що саме саморегуляція психічних та емоційних станів сприяє ефективному управлінню людини своєю професійною діяльністю. Тому, особливу увагу необхідно приділяти емоційній саморегуляції та психічному стану людини. Розуміння та підтримка психічного стану допомагають досягти успіху в професійній самореалізації людини [4].

Велику роль має емоційна мотивація – це тип мотивації, що базується на внутрішніх переживаннях і емоціях, які створюють основу для досягнення певного результату та успіху. Емоційна мотивація – це сила, яка спонукає людину до дії і на яку впливають емоційний стан та переживання особистості. Це спрямовано не лише на те, щоб мотивувати людину виконувати конкретні завдання, але й на створення позитивної емоційної атмосфери, яка сприяє підвищенню продуктивності, задоволеності роботою та успіху [5; 7].

Сучасні дослідження вказують на необхідність проведення різних видів тренінгів розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості, серед яких виділяють коучинг. Основною метою цих тренінгів є формування навичок постановки цілей та усвідомлення власної ефективності в особистісній і професійній сфері; розвиток мотивації досягнення успіху особистості, розширення інструментарію, що дозволяє керувати нашим життям, підвищення прагнення досягти успіху в тих видах діяльності, які на цей момент найбільш актуальні, а також підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності. Спеціалісти різних професій можуть використовувати коучинг для розвитку своїх навичок і саморегулювання своєї мотивації та поведінки, задоволення основної психологічної потреби в автономії та підвищення професійної та особистісної самореалізації, ефективному досягненні успіху [8].

Психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, концентрація та стійкість, професійна та особиста самореалізація є невід'ємними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному розвитку людини. Нарешті, стійкість – здатність людини відновлюватися після невдач і несприятливих ситуацій. Стійкі люди можуть впоратися з невдачами та зберігати позитивне мислення, що дозволяє їм залишатися відданими своїм цілям і продовжувати покращувати свої результати з часом.

Висновки. В сучасних умовах високої конкуренції психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, професійна та особиста самореалізація, стійкість, є невід'ємними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному розвитку людини. Професійний успіх людини є не лише важливою особистісною якістю, але й умовою успішного функціонування організації в умовах швидких сучасних змін і високої конкуренції. Що вказує важливість подальших досліджень з метою розробки методів і механізмів розвитку успіху працівників через підвищення їхньої мотивації та саморегуляції.

Література:

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(2). С. 142–148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29__26.

2. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2. С. 221–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2015_2_22.

3. Кулешова О., Міхеєва Л. Психологічні аспекти професійної відповідальності працівників як умови ефективної діяльності організації. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 10(44). С. 955–965. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-955-965.

4. Лозовецька Т. В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Vol. 1(108). с. 85–98. https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98.

5. Медведєва А. В., Тодорюк С. І., Кобеля З. І. Емоційна мотивація: як лідери можуть створювати продуктивне середовище. *Актуальні питання економічних наук.* 2024. № 6. https://doi.org/10.5281/zenodo.14599164.

6. Поліванова О. Є. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.

7. Потєєв Д. «Як працює мотивація? Емоції та лімбічна система». 2024. URL: https://sistem-life.com/ua/blog/emotions-and-the-limbic-system.

8. Яланська С. П. Психологія успіху : конспект лекцій: навчальний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньокваліфікаційного рівня – магістр. *Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*, 2021. 133 с.

9. Antonio J. Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports.* 2023. Vol. 1(1). P. 13–23. https://doi.org/10.47604/ijpers.2141.

10. Bandhu D., Mohan M. M., Nittala N. A. P., Jadhav P., Bhadauria A., Saxena K. K. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 244. P. 104177. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177.

11. Filonenko L., Demchenko I., Shakhina I., Klochok O., Borozentseva T., Bieloliptsev V. Developing a Values-Based Attitude towards People in Adolescent Rehabilitation Centres: Neurophysiological Patterns. BRAIN. *Broad Res Artif Intell Neurosci.* 2022. Vol. 13(2). P. 76–96. https://doi.org/10.18662/brain/13.2/333.

12. Howard J. L., Bureau J. S., Guay F., Chong J. X. Y., Ryan R. M. Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 16(6). P. 1300–1323. https://doi.org/10.1177/1745691620966789.

13. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11(1). P. 157–161. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537.

14. Li M., Fan W., Zhang L. Career adaptability and career choice satisfaction: Roles of career self-efficacy and socioeconomic status. *The Career Development Quarterly*. 2023. Vol. 71(4). P. 300–314.

15. Mirzaei Neyestani M., Nemati Sales S. G., Khodakarami M., Salehi S., Ahmadi S., Javaheri Z., Bagherzade A. The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*. 2023. Vol. 8(1). P. 11–20.

16. Pyrohovska V., Rezvorovych K., Pavlichenko I., Sushytska Y., Ostashova V. Human rights protection in the context of information technology development: problems and future prospects. *Futurity Economics & Law Data and Metadata*. 2025. Vol. 4. P. 38–51. https://doi.org/10.57125/FEL.2024.03.25.03.

17. Rozman M., Vrecko I., Tominc P. Psychological Factors Impacting Academic Performance Among Business Studies' Students. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15(2). P. 121. https://doi.org/10.3390/educsci15020121.

18. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 61. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860.

19. Werner K. M., Milyavskaya M. Motivation and self-regulation: The role of want-to motivation in the processes underlying self-regulation and self-control. *Social and Personality Psychology Compass*. 2018. Vol. 32.

20. Williams K., Teasley D. Self-Regulation Theory. *Overview, Components, Strategies*. 2023. URL: https://study.com/learn/lesson/self-regulation-theory-overview-components-strategies.html.

Дата надходження статті: 03.06.2025
Дата прийняття статті: 16.06.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.9:347.962]:159.964.2Юнг+Ніцше
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.6

Ольга КАЗАЧУК
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри психології,
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
ol4ik.kazachuk@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7575-3559

АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНҐА ТА НІЦШЕ

У статті досліджено психологічні основи відбору суддів крізь призму аналітичної психології К. Г. Юнґа та філософської антропології Ф. Ніцше. Показано, що архетипова структура особистості, зокрема інтеграція несвідомих компонентів (аніма/анімус, тінь), істотно впливає на здатність судді дотримуватись принципів неупередженості, етичної стабільності та колегіальності. Узагальнено ознаки архетипової та статевої тіні, наведено таблиці практичного застосування юнґіанських і ніцшеанських підходів до психодіагностики кандидатів. Обґрунтовано необхідність використання проективних, біографічних і типологічних методик на етапі відбору кандидатів у судді на посаду. Визначено, що ключовими показниками доброчесності є: емпатійна компетентність, стійкість до влади, емоційна регуляція, колегіальність та здатність до етичного самоконтролю. Запропоновано інтегральну модель оцінювання, що враховує як глибинні мотиваційні ризики, так і психологічні ресурси, необхідні для здійснення справедливого правосуддя.

Постановка проблеми. У сучасних правових системах ефективність та легітимність судової влади значною мірою визначаються не лише професійною підготовкою суддів, а й їхньою особистісною доброчесністю. У світлі викликів, пов'язаних із політичним тиском, емоційною нестабільністю, корупційними ризиками та розмиванням етичних стандартів, постає потреба у концептуальному переосмисленні психологічних критеріїв суддівського відбору. Особливе значення набуває аналіз несвідомих мотивацій і архетипових структур, що можуть бути прихованими предикторами поведінкових відхилень у діяльності судді.

Ключові слова: *професійно-психологічний відбір суддів, архетипи Юнґа, жіноче і чоловіче начало, доброчесність, тінь особистості, аніма і анімус, воля до влади, Ніцше, психодіагностика, етична зрілість.*

Olha Kazachuk. ARCHETYPES, POWER AND INTEGRITY: PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDGE SELECTION THROUGH THE LENS OF JUNG AND NIETZSCHE

The article investigates the psychological foundations of judicial selection through the lens of Carl Gustav Jung's analytical psychology and Friedrich Nietzsche's philosophical anthropology. It demonstrates that the archetypal structure of personality-particularly the integration of unconscious components such as the anima/animus and the shadow-substantially affects a judge's ability to maintain impartiality, ethical stability, and collegiality. The features of both the archetypal and the gender shadow are summarised, and tables illustrate the practical application of Jungian and Nietzschean approaches to candidate psychodiagnostics. The need to employ projective, biographical, and typological techniques at the recruitment stage is substantiated. Key indicators of judicial integrity are identified as empathic competence, resistance to the lure of power, emotional regulation, collegiality, and the capacity for ethical self-control. An integral assessment model is proposed that accounts for deep-seated motivational risks alongside the psychological resources required for the administration of fair justice.

Problem statement. In contemporary legal systems, the effectiveness and legitimacy of the judiciary depend not only on judges' professional training but also on their personal integrity. Against the backdrop of political pressure, emotional instability, corruption risks, and the erosion of ethical standards, there is a pressing need to rethink the psychological criteria for judicial selection. Particular emphasis should be placed on analysing unconscious motivations and archetypal structures that may serve as hidden predictors of behavioural deviations in judicial practice.

Key words: *judicial psycho-professional selection, Jungian archetypes, feminine and masculine principles, integrity, shadow of personality, anima and animus, will to power, Nietzsche, psychodiagnostics, ethical maturity.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри актуальність теми, питання професійно-психологічного відбору суддів досі не дістало належного висвітлення у вітчизняній науці. Окремі дослідники – зокрема І. О. Баклицький, В. В. Барко, М. С. Корольчук, О. А. Блінов – аналізують аспекти психологічної готовності, мотиваційної стійкості та критеріїв добору правничих кадрів. С. Ф. Демченко акцентує на необхідності системного підходу до судової реформи, а З. Р. Кісіль порушує проблему професійної деформації. І. І. Котюк звертає увагу на моральну доброчесність судді як ключовий фактор. Психологічну основу теми підсилюють концептуальні підходи С. Д. Максименка, Г. С. Костюка та В. В. Романова, які закладають теоретичне підґрунтя для аналізу особистості судді. Ці напрацювання дозволяють у межах концепцій Юнґа й Ніцше

© Казачук О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

глибше осмислити архетипові та морально-вольові засади відбору.

Мета статті. Метою є обґрунтування необхідності включення концепцій Юнґа і Ніцше до моделі професійного відбору суддів як інструментів виявлення несвідомих мотиваційних ризиків і ресурсів особистості, що мають значення для забезпечення доброчесності та ефективності правосуддя.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій традиції аналітичної психології Карла-Ґустава Юнґа чоловік і жінка постають не лише як біологічні статі, а як носії взаємодоповнювальних психічних структур. Чоловіча психіка охоплює *аніму* – несвідомий жіночий образ, у той час як жіноча містить *анімус* – несвідомий чоловічий вектор [2]. Усередині цієї полярної пари розгортається широке поле потенційних аспектів як для конструктивної взаємодії, так і для патологічних перекосів. При призначенні на посаду судді обидві тенденції стають критичними: інтегрована аніма забезпечує емпатійну чутливість до сторін процесу, а гармонізований анімус – раціональну стабільність та здатність ухвалювати остаточні рішення (рис. 1).

«Кожний чоловік… несе в собі вічний образ жінки», – підкреслював Юнґ, окреслюючи внутрішній синтез маскулінного й фемінінного начал. Невміння встановити контакт із власною анімою породжує *негативне фемінне* у чоловікові: нарцисичну вразливість, схильність до емоційного заціпеніння, безжальність і гіперраціоналізацію. У жіночій психіці аналогічно формується

Рис. 1. Структура особистості за Юнгом
Джерело: [1].

негативний анімус – різка, конфронтаційна, «металево-логічна» позиція, що знецінює плюралізм поглядів [4]. Обидва феномени є несприятливими для функції правосуддя, оскільки породжують дихотомії «свій – чужий», «правий – винний» без урахування контексту (табл. 1).

У своїй зрілій формі чоловіче «я» реалізується крізь конфігурацію архетипів *персони* та *его*, виставляючи зовнішню соціальну маску й внутрішній центр свідомості. Надмірна ідентифікація з персоною робить особистість надто «службовою», уразливою до думки інших і політичного тиску. Навпаки, надто потужне его без компенсації з боку колективних цінностей призводить до авторитарного стилю. Через обидва канали може прориватися *тінь* – несвідомий складник агресії, упереджень або прихованої тяги до влади. Юнґ застерігав: *«Особистість та її відносини зі світом тим гармонійніші, чим повніше усвідомлюється тінь»* [1]. Отже, внутрішнє завдання кандидата на суддівську мантію – визнати й трансформувати власні імпульси, аби вони не проявилися у вигляді корупційної чи маніпулятивної поведінки.

Чоловік, за Юнґом, живе у парадигмі *зовнішньої дії та здобутку*; його лібідо природно тяжіє до об'єктивізації світу та конструювання раціональних систем. Це позитивно, коли спрямовується на вибудову юридичної аргументації, та стає деструктивним, коли компенсаційно переходить у гіперлогіку без емоційного коректора. Жінка більшою мірою занурена в *сферу стосунків* і оперує тонкими почуттєвими сигналами. Позитивний аспект – інтуїтивне схоплення цілісної ситуації; негативний – ризик «прихованого впливу», якщо емоційна включеність переростає в неусвідомлену маніпуляцію [7].

Усезагальний чоловічий негатив, що виявляється на планеті, – тенденція до «одновекторної» експансії, коли воля до сили відривається від етичних параметрів. У жінок домінує інша крайність – «емоційна тотальність», схильність ототожнювати особисті симпатії з моральною правотою. Обидва полюси несуть ризик суддівського упередження: перший – жорсткий формалізм, другий – афективну вибірковість.

Якщо говорити про маневрування між негативними полюсами, то лавірування полягає у свідомій *індивідуації* – процесі, де свідома особистість інтегрує тінь, аніму/анімус та колективні архетипи задля становлення самостістійності [2]. Практично це означає застосування психодіагностичних та освітніх заходів (табл. 2).

Таблиця 1

Архетипи, описані Юнгом та їх застосування при відборі суддів на посаду

Архетип	Визначення	Використання в контексті відбору суддів
Аніма	Несвідомий жіночий бік особистості чоловіка	Вказує на здатність чоловіка-судді проявляти емпатію, інтуїцію, гнучкість мислення. Нерозвинена аніма може свідчити про емоційну холодність або труднощі в розумінні мотивації інших.
Анімус	Несвідомий чоловічий бік особистості жінки	Допомагає оцінити у жінки-судді такі якості, як рішучість, логіка, стійкість у стресових умовах. Невпорядкований анімус може спричиняти схильність до жорстких суджень або домінування.
Персона	Соціальна роль, створена з урахуванням очікувань суспільства	Дає змогу оцінити, наскільки кандидат на посаду судді дотримується професійної ролі, зберігаючи при цьому автентичність. Перебільшена або фальшива персона може вказувати на конформізм або втрату етичного ядра.
Тінь	Несвідоме протилежне Я, яке особа не визнає або пригнічує	Дослідження тіні дозволяє виявити схильності до моральних компромісів, агресії, заздрості чи маніпуляцій, які можуть несвідомо впливати на судові рішення. Важлива для прогнозування поведінки у конфліктних або кризових ситуаціях.
Самість	Центр особистості, що інтегрує свідоме і несвідоме	Виявляє рівень психологічної цілісності кандидата, здатність до саморефлексії, моральної стабільності й незалежності судження. Кандидати з інтегрованою самістю демонструють етичну зрілість і внутрішню автономність.
Мудрець	Символ внутрішньої мудрості, розсудливості, життєвого досвіду	Орієнтир на пошук судді, який у своїх рішеннях ґрунтується не лише на букві закону, а й на моральних цінностях, розумінні глибинних соціальних процесів.
Бог	Уособлення найвищої мети, образ ідеалу або психічної повноти	Важливий для аналізу того, на які ідеали орієнтована особистість. Якщо кандидат проєктує ідеал правосуддя на образ божественного порядку, це може вказувати на високий рівень внутрішньої мотивації до справедливого судочинства.

Примітка: Сформовано автором на основі джерела [6].

Із таблиці 2 видно, що основним для вияву глибинних психодинамічних установок при професійно-психологічного відборі кандидатів у судді є:

1. Поглиблене біографічне інтерв'ю з фокусом на пережиті емоційні кризи для виявлення неусвідомлених сценаріїв.
2. Проективні методи (ТАТ, контент-аналіз снів) для експлікації тіні.
3. Тренінги емоційної компетентності й супервайзерські групи, в яких кандидат відпрацьовує вміння утримувати парадокс між особистісними симпатіями та юридичними фактами.
4. Нормативне укорінення у професійні цінності розбору складних етичних дилем.

У такому разі негативні архетипові прояви «розряджаються» на символічному рівні та не зумовлюють поведінку в залі суду.

У рамках аналітичної психології Карла Юнґа важливим є не лише визнання структурних архетипів у межах психіки, а й усвідомлення їхньої дуальної природи – наявності як позитивного, конструктивного потенціалу, так і деструктивного, тіньового змісту. Відтак, при аналізі чоловічого та жіночого начал у психіці особистості, що претендує на виконання функції судді, надзвичайно важливо звертати увагу на ті прояви, які є соціально прийнятними, стабілізуючими, а також на ті, що здатні порушити баланс справедливості, неупередженості й об'єктивності.

У межах чоловічої психічної організації, у своїй позитивній формі, спостерігається чітке стратегічне мислення, здатність прогнозувати й бачити структуру процесу в його цілісності. Такі риси, як принциповість, послідовність у прийнятті рішень, а також вміння утримувати межі процесуального порядку, є надзвичайно важливими для здійснення судочинства. Чоловіче начало в цьому контексті забезпечує опору на логіку, доводи, факти, правові категорії, формуючи тим самим жорсткий, але необхідний каркас об'єктивного аналізу. Однак, у своїй тіньовій, негативній формі, архетипово чоловіче може проявитися через тенденцію до деспотичного контролю – прагнення не координувати, а домінувати. У таких випадках раціональність набуває гіпертрофованих форм, перетворюючись на гіперраціональність, що ігнорує будь-які емоційні, гуманістичні або ситуаційно-

Таблиця 2

Цитати Юнґа про чоловіків, їх психічний сенс та можливості оцінювання

Пряма цитата (К. Г. Юнг)	Концептуальний зміст	Валідна методика	Застосування під час відбору
«Чоловік… повинен дослідити цю внутрішню жіночу енергію»	Необхідність інтеграції аніми для розвитку емпатії	Опитувальник емоційної емпатії Д. Дейвіса; вправи «активної уяви»	Перевірити здатність кандидата встановлювати контакт із переживаннями сторін
«Придушення жіночої основи… призводить до появи негативної Аніми»	Ризик емоційного заціпеніння та нарцисичної вразливості	Шкала алекситимії TAS-20; інтерв'ю за моделлю SCID-5-PD	Виявити потенційну емоційну недоступність, яка заважає враховувати гуманітарний фактор
«Чоловік, який не пройшов через пекло своїх пристрастей…»	Важливість усвідомлення тіні та інстинктів	Тематичний аперцептивний тест (TAT) із юнґіанською інтерпретацією	Оцінити, чи здатен кандидат регулювати агресивні імпульси
«Екстравертована особистість у своєму несвідомому інтровертована»	Компенсаторна функція несвідомого, приховані контртенденції	Типологічний опитувальник MBTI + шкала «Управління враженням» BIDR-6	Виявити розбіжність між публічною поведінкою й прихованими мотиваціями
«Утримати рівновагу між мисленням і почуттям» (перефраз вислову про раціональні функції)	Необхідність рівноваги логіки та емоції у рішенні	Комбінований профіль NEO-PI-3 (фактор Agreeableness та Openness)	Прогнозувати, чи не скотиться кандидат у жорсткий формалізм
«Людина, яка не відрізняє себе від роду…» (посилання на міфологічну лекцію)	Уникнення колективістського злиття, здатність до індивідуальної відповідальності	Індекс локусу контролю Роттера; опитувальник лідерської відповідальності	Визначити, чи здатен суддя мислити незалежно від групових кліше
«Найбільший тягар дитини – непрожите життя її батьків»	Ризик перенесення родових комплексів у професійну сферу	Біографічне інтерв'ю «Life Story Interview» Д. Мак-Адсамса	Переконатися, що сімейні сценарії не вплинуть на неупередженість

Примітка: Сформовано автором на основі джерела [2, 11].

етичні аспекти. Звідси походить відчуженість, емоційна холодність і схильність до того, щоб будь-що «перемогти» в дискусії або процесі, замість того, щоби докопатися до правди як сутності. Така позиція руйнує баланс і загрожує втраті зв'язку з реальністю людського виміру правосуддя.

Жіночий полюс психіки, натомість, привносить в особистість здатність до інтуїтивного бачення цілого. Йдеться не просто про емоційність, а про глибинну чутливість до контексту, міжособистісних сигналів, до тих невербальних аспектів спілкування, які іноді є вирішальними в судовому процесі. Позитивна жіноча енергія допомагає формувати простір діалогу, а не конфронтації, активує толерантність до неоднозначностей, що надзвичайно важливо при розгляді складних справ, де істина не лежить на поверхні. «*Вітчизняні науковці надають різноманітні трактування поняття толерантності. Проте більшість погоджується з тим, що вона є основою спілкування цивілізованих людей і тісно пов'язана з культурою та традиціями народу. Дослідники виокремлюють такі її риси, як: повага до іншої людини та виявлення толерантності до різних культур, систем поглядів і переконань; терпимість до слабкостей інших; розширення власного досвіду та ведення критичного діалогу*» [9, с. 11]. Проте й тут існує ризик надмірного акценту на внутрішніх переживаннях – у своїй деструктивній формі архетип Аніми може зумовлювати приховану маніпуляцію, коли рішення виносяться не на основі фактів, а під впливом симпатій, страхів чи упереджень [2]. Емоційна лабільність, нестабільність, зміна настрою, які виносяться у площину службових обов'язків, створюють загрозу підміни об'єктивної оцінки суб'єктивною реакцією. У таких випадках проявляється персоналізація конфлікту – тобто ототожнення юридичної ситуації з власним внутрішнім досвідом або ставленням до фігурантів. А ще небезпечнішою є тенденція до того, щоби поставити уявне «ідеальне благо» вище за норми права – коли емоційно зумовлене бачення справедливості переважає над правовим підходом, що може призвести до ангажованості та ухвалення рішень, які не відповідають букві закону.

Завдання кадрового скринінгу – не придушити ці полярності, а розмістити їх у структурі самості так, щоб позитиви підтримували функцію правосуддя, а негативи трансцендувалися через усвідомлення і професійні етичні норми. Відбір суддів доцільно будувати на комбінованій моделі: типологічний профіль (екстраверсія–інтроверсія, провідні функції), клінічна оцінка тіні (проективні методи) та вимірювання професійних цінностей. Юнґіанська перспектива не є нормативною догмою; вона служить евристичним каркасом для формулювання гіпотез. Кінцева валідація здійснюється емпіричними психометричними показниками й реальними кейсовими спостереженнями. Інтеграція аніми/анімуса, усвідомлення тіні й розвиток самості формує внутрішній «центр тяжіння», який запобігає як емоційному затьмаренню, так і холодному формалізму – двоєдиній загрозі для фігури судді.

Таким чином, аналітична парадигма Карла Юнґа надає інструментарій для детальної діагностики особистості кандидата: від виявлення латентних архетипових конфліктів до прогнозу поведінки у стресі. Коли ці знання поєднано з сучасними валідованими методиками, виникає комплексна модель відбору, здатна мінімізувати ризики упередженого правосуддя й водночас підтримати етичну, грамотно інтегровану особистість у виконанні суддівського обов'язку.

Переходячи до міркувань Фрідріха Ніцше про жінок, які посідають особливе місце, позаяк поєднують естетико-антропологічні інтуїції, особистісні проєкції, доводиться звертати увагу такод на риторичну провокацію. Нижче проведено комплексний аналіз чотирьох джерел – енциклопедичної статті, вибірки цитат із *«По той бік добра і зла»*, *«Ессе Homo»* [9], *«Так казав Заратустра»* [8], а також розширеної біографічної замальовки стосунків мислителя з жінками [3]. Метою аналізу є з'ясування того, яким чином уявлення Ніцше про жіночу природу можуть опосередковано впливати на психологічні критерії відбору кандидатів на посаду судді, як виявити релевантні риси під час оцінювання та наскільки коректно апелювати до цих ідей з огляду на особистісний досвід автора.

Перш за все варто наголосити, що Ніцше не пропонував послідовної «теорії жінки»; його висловлювання коливаються між філософською метафорикою, психо-біографічними афектами та свідомою риторичною гіперболізацією. У статті-огляді Вікіпедії підкреслено, що *«його загальне ставлення до жінок є амбівалентним»* – тезу підтверджують протилежні формулювання, починаючи від компліментарного визнання «досконалої жінки» як *«вищого типу людини»* («Людське, занадто людське») до різких випадів: *«ніщо не було більш чужим… для жінки, ніж правда»* («По той бік добра і зла», §239 [10]). Амбівалентність створює методологічне застереження: використовувати погляди Ніцше як прямий нормативний орієнтир під час професійного відбору означає ризикувати інтеграцією упереджень. Однак його тексти можуть становити евристичну цінність, коли йдеться про виявлення латентних характеристик кандидата – прихованих мотивацій, установок щодо влади, етики й тілесності.

У контексті відбору суддів ключовим є питання особистісної зрілості і здатності до неупередженого рішення. Ніцше вважав, що у жіночій психіці діє своєрідна «природна хиткість» – *«кіготь тигра під рукавичкою»* [3]. Якщо перенести цю метафору в галузь професійної психодіагностики, то вона акцентує необхідність верифікувати не лише декларовані цінності, а й механізми контролю імпульсів. У відборі кандидата-жінки на суддівську посаду доцільно застосовувати методики, спрямовані на оцінку емоційної регуляції (наприклад, шкалу А. Бека «Схильність до гніву» або тест К. Томаса на стиль поведінки в конфлікті), щоб виявити, чи «*тигровий кіготь*» інтегровано в конструктивні особливості реагування або приховано під фасадом «персони».

Інша лінія, що пронизує афоризми Ніцше, – діалектика влади та підкорення. У *«Заратустрі»* звучить знаменитий імператив: *«Справжній чоловік поривається до небезпеки й гри. Тому й прагне він жінки як найнебезпечнішої іграшки»* [8]. Попри патріархальний характер формули, вона оголює механіку символічного «привласнення» жіночої ролі. Для відбору суддів це зумовлює необхідність перевіряти, чи не будує кандидатка (або кандидат) свою професійну маску як «*небезпечну іграшку*» – тобто чи не прагне використовувати судову владу для маніпулятивної реалізації власних силових фантазій. Психометрично це виявляється через показники високої домінантності в факторній структурі 16-ФПО Кеттелла (фактори E, F і H) у поєднанні з низькою субшкалою «альтруїзм» опитувальника HEXACO.

Не менш показовою є фраза *«Жінка ще не здатна до дружби: жінки – це все ще кішки і птахи»* (фрагмент «Волі до влади») [6]. Хоч цитата виразно мізогінічна, вона підштовхує до роздумів про колегіальність. Суддя, незалежно від статі, працює у полі складних професійних відносин; отже, емпірично виявити

схильність до партнерської взаємодії можливо шляхом рольового моделювання (assessment center) із фіксацією поведінки у змодельованій колегії суддівської палати.

Особисті стосунки Ніцше демонструють, що його концепти про жінок народжені не лише спогляданням, а й травматичними переживаннями від відмов (Матільда Трампедах), нерекіпрокної пристрасті (Лу Андреас-Саломе) та гіпотетичного інцестуального досвіду з Елізабет [3]. Це посилює суб'єктивний, а не універсалістський характер суджень мислителя. У практиці професійного відбору такий біографічний фактор потребує критичної дистанції: оцінювати кандидаток крізь призму сентенцій Ніцше можна лише як евристичну гіпотезу, а не як доктрину. Інакше існує ризик інституціоналізувати приватний афект.

Водночас тексти Ніцше пропонують цінне поняття «*тіні*» (передбачене в розділі про жінок Шопенгауера «Chapter 27, On women» [12, с. 550], але експліковане самим Ніцше) – тієї частини психіки, що приховує неприйнятні імпульси [10]. У суддівській професії «*тінь*» може проявитися у вигляді латентної корупційної спокуси або упередженості. Тож профдіагностична програма має включати проективні методи (тематичний аперцептивний тест, асоціативний експрес-тест Л. Собчика) для висвітлення підсвідомих установок кандидатів (табл. 3).

Ще одне спостереження Ніцше – *«Жінка завжди вступала в змову з типом декадансу, священиками, проти «могутніх»»* (цитата з посмертного зібрання нотаток, [6]) – у контексті судочинства трансформується у попередження щодо потенційної лояльності до ідеологічних груп. Перевірити це можливо шляхом контекстуального інтерв'ю за моделлю STAR-L, де оцінюється реальна

Таблиця 3

Висловлювання Ніцше та їх застосування при відборі суддів на посаду

Пряма цитата (Ніцше)	Концептуальний зміст	Валідна методика	Застосування під час відбору
«Усе в жінці – загадка… зветься вона вагітністю»	Пріоритет екзистенційної місії, орієнтація на «мету-позасобову»	Інтерв'ю на цінності (техніка моделі VMI) – виявлення глибинних мотивацій	Перевірити, чи має кандидатка мотивацію до суспільної служби, чи здатна ставити загальне благо вище за особисті інтереси
«Кігть тигра під рукавичкою… наївність її егоїзму»	Прихована агресивність, інстинктивна самостверджувальна сила	Опитувальник Баса–Дарки; Hostility Inventory; кейс-дискусії з аналізом мікрожестів	Визначити наявність імпульсивної або компенсаторної агресії, яка може проявитися в професійній деформації або зловживанні владою
«Жінка ще не здатна до дружби»	Питання колегіальності, здатності до горизонтальної взаємодії	Assessment center з груповим розв'язанням етичної ситуації; оцінка партнерської взаємодії	Виявити, чи здатна кандидатка діяти як частина суддівської колегії, чи схильна до ізоляції або суперництва
«Від самого початку… для жінки, ніж правда»	Схильність до емоційної поведінки, управління враженням	Тест Mach-IV (макіавеллізм), BIDR-6 (рівень соціальної бажаності у відповідях)	Виявити ризик небажання показувати реальні переконання, що може призвести до непрозорості суддівської позиції
«Жінка… робить сильних слабкими – вона править, коли їй вдається подолати сильних»	Схильність до маніпулятивного впливу на інших	Рольова симуляція «Суддя-медіатор» з оцінкою впливових стратегій	Перевірити, чи вміє кандидатка конструктивно реалізовувати вплив у судовій залі та при комунікації із сторонами процесу
«Нехай чоловік боїться жінки, коли вона любить…»	Афективна глибина, емоційна поляризація (ризик афекту)	ALS-18 (Афективна лабільність), глибинне біографічне інтерв'ю про переживання емоційних криз	Оцінити стійкість до афекту, що може порушити об'єктивність при розгляді справ з емоційним навантаженням
«Наука вражає сором'язливість усіх справжніх жінок…»	Страх до публічності, уникання відкритої критики	Public Self-Consciousness Scale (оцінка сприйняття власного публічного образу)	Виявити рівень дискомфорту до публічної функції судді (прес-конференції, участь у медіа)

Примітка: Сформовано автором на основі джерела [10].

поведінка у ситуаціях політичного чи ідеологічного тиску. Сам Ніцше застерігав читача від буквального сприйняття власних одкровень: *«…коли йдеться про кардинальну проблему… мислитель не може перевчитися, а лише відкрити, врешті-решт, як це «влаштовано в ньому»»* («По той бік добра і зла», §231 [10]). Це означає, що будь-яке практичне застосування його афоризмів потребує валідації сучасними емпіричними інструментами психології особистості.

Отже, використання концептів Ніцше у практиці суддівського відбору можливе лише в режимі критичної реконструкції. Їх евристична роль полягає у тому, щоб допомогти сформулювати «гіпотези спостереження» щодо ризикових і ресурсних аспектів жіночої кандидатури: інтенсивність лібідинальних імпульсів, прихована агресивність, стратегічна комунікація, рівень колегіальності тощо. Проте остаточні висновки мають ґрунтуватися на валідованих психодіагностичних методиках і поведінкових індикаторах, а не на ідеологічних припущеннях автора, чий особистий досвід насичений травмами, проєкціями та літературними фігурами. Лише так можна забезпечити баланс між глибинним розумінням людської природи, до якого закликав Ніцше, та сучасними етичними стандартами професійного оцінювання.

У правових системах, що претендують на верховенство права, особистісна доброчесність судді є такою ж гарантією справедливого рішення, як і суто процесуальні запобіжники. Цю тезу яскраво підкреслив доктор юридичних наук, професор, І. І. Котюк у праці *«Чи може недоброчесна людина бути доброчесним суддею?»*, порушивши питання про психологічні засади професійної етики [5]. Розглядаючи цю проблему крізь призму двох різних, але взаємодоповнювальних дискурсів –аналітичної психології К. Г. Юнга та філософської антропології Ніцше – можна вибудувати комплексну модель оцінювання кандидатів, у якій архетипові стратегії (Юнґ) і критика статевих ролей (Ніцше) стають евристичними індикаторами потенційних ризиків і ресурсів.

Із проведеного аналізу визначено, що Юнґ описує **чоловіче начало** крізь інтеграцію свідомого «его» з тіньовими глибинними імпульсами та жіночою анімою. Ніцше, навпаки, розкриває **жіноче начало** як полюс енергії, що одночасно приваблює й лякає чоловіка, провокуючи зміщення влади, істини та етики. Обидва мислителі, попри різницю у термінах, сходяться на думці, що несвідомий компонент статевої психіки здатний як підживлювати творчий потенціал, так і призводити до моральних девіацій (*«Чоловік… повинен дослідити цю внутрішню жіночу енергію»* (К. Г. Юнґ) [7]; *«Кігть тигра під рукавичкою…»* (Ф. Ніцше) [3]) (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз архетипових і статевих ризиків-ресурсів (Юнг-Ніцше)

Рівень аналізу	Погляд Юнґа на чоловіка	Погляд Ніцше на жінку	Практичне застосування у відборі суддів
Позитивний потенціал	Стратегічне мислення, принциповість, раціональна аргументація, здатність тримати межі процесу	Інтуїтивне бачення ситуації, тонка невербальна чутливість, здатність витримувати неоднозначність, схильність до діалогу	Комбінування гендерно-специфічних ресурсів у складі колегії суду: логіка × інтуїція → повніша картина фактичних обставин
Архетипова/статева тінь	Деспотичний контроль, гіперраціональність, емоційна холодність, прагнення «перемагати»	Прихована маніпуляція, коливання настрою, персоналізація конфлікту, «ідеальне благо» над законом	Проективні тести (TAT, «фігури влади»), шкали афективної лабільності, in-basket-кейси для виявлення імпульсивності та маніпулятивності
Спільний негатив	Для всіх чоловіків: тенденція до одновекторної експансії (воля до влади>етика)	Для всіх жінок: емоційна тотальність (відчуття > правової норми)	Інтерв'ю за моделлю STAR-L з фокусом на дилеми «влада/служіння» та «емпатія/об'єктивність»
Механізми нейтралізації	Індивідуація: інтеграція тіні, розвиток аніми, тренінги емоційної компетентності	Раціональна валідація інтуїтивних рішень, когнітивна рефлексія, вправи на історію справи без персоналізації	Супервізія, менторські групи, психоедукація про архетипи, установчі етичні кодекси

Примітка: Сформовано автором на основі джерел [1–2, 6, 9].

Із таблиці 4 видно, що у першому випадку йдеться про обов'язок інтегрувати емпатійну здатність; у другому – про небезпеку прихованої агресивності у жіночій поведінці. Отже, загальний знаменник обох доктрин – попередження про тіньові механізми влади та емоції, які неусвідомлено проектуються в соціальні стосунки, а в суддівській професії можуть викривити правосуддя.

У таблиці 5 продемонстровано, що у порівнянні негативних поведінкових проявів кандидатів-чоловіків і кандидаток-жінок на посаду судді простежуються структурно відмінні, але архетипово обумовлені тенденції. Чоловіки зазвичай демонструють гіперраціональність, формалізоване мислення, відстороненість від емоційної сфери, що відображає витіснення аніми. Такі кандидати прагнуть тлумачити правосуддя лише через «букву закону», що знижує їхню здатність до гуманітарного балансу. Це виявляється через TAS-20 та рольові симуляції. Жінки, навпаки, схильні до емоційної тотальності – імпульсивного судження, афективного реагування, суб'єктивізації процесуальних оцінок. Спостерігається схильність ставити особисті переживання вище за формальну правову логіку. Діагностується за шкалами Mach-IV, BIDR-6 та рольовими іграми. У спільному вимірі чоловіки несуть загрозу авторитарного контролю, жінки – емоційної ангажованості. Подолання потребує глибинної роботи з архетипами (аніма/анімус, тінь), менторських програм, когнітивного тренінгу й кейс-рецензій (табл. 5).

Таблиця 5

Інтегральна таблиця для комісії при відбору суддів на посаду

Мета оцінки	Метод (Юнг/Ніцше)	Критерій доброчесності (за Котюком І. І.)	Інструментальна реалізація
Емпатійна компетентність	Юнг: рівень інтеграції аніми	Здатність «чути» обидві сторони	Опитувальник емпатії, симуляція медіації
Стійкість до влади	Ніцше: «воля до могутності» vs самообмеження	Пріоритет служіння перед домінуванням	MBTI + шкала соціальної бажаності + кейс «політичний тиск»
Емоційна регуляція	Обидва: афективна лабільність / емоційний холод	Здатність зберігати об'єктивність під стресом	ALS-18, імітаційний розгляд «справи про зґвалтування»
Колегіальність	Ніцше: здатність до дружби / Юнг: тінь співпраці	Повага до різних думок палати	Assessment-center «радча кімната»
Етичний самоконтроль	Юнг: усвідомлення тіні	Відсутність прихованої корупційної мотивації	TAT + інтерв'ю «Life Story»

Примітка: Сформовано автором на основі джерел [1–2, 4, 5, 7, 9].

Рисунок 2 є відображенням наступного: Котюк І. І. формулює дилему: *«Чи може недоброчесна людина бути доброчесним суддею?»* [5] Юнґ відповів би: лише у разі, якщо така людина увійде в процес індивідуації й «побачить» власну тінь; знання про зло в собі – передумова свідомого його стримування [2; 4]. Ніцше додав би: справжня доброчесність не в усуненні пристрастей, а в перетворенні їх у творчий принцип; *«те, що не вбиває,*

Рис. 2. Авторський концепт трансформації недоброчесності в доброчесність на основі аналітико-психологічного аналізу ідей К. Г. Юнга та Ф. Ніцше

робить сильнішим» – але сила мусить бути спрямувана на захист права, а не на примноження влади [8; 10]. У практичній площині це означає:

1. Неусвідомлена недоброчесність – критичний ризик (тінь керує людиною).
2. Усвідомлена недоброчесність + механізми контролю – може перейти у стан доброчесності через структуроване самообмеження (процедури, колегіальність, етичні обмеження).
3. Усвідомлена доброчесність – зрілий суддя, який інтерналізував правову ідею як *самість* (Юнґ) або як *надлюдський ідеал справедливості* (Ніцше) (рис. 2).

Висновки. Проаналізувавши погляди К. Г. Юнґа та Ф. Ніцше, виявлено, що обидва великі філософи та мислителі попереджають про небезпеку проєкції несвідомих імпульсів на соціальні ролі; показано, що архетипи (Юнґ) та статеві метафори (Ніцше) можуть служити валідними предикторами поведінкових відхилень; визначено, що інтеграція аніми/анімуса й усвідомлення тіні (Юнґ) у поєднанні з критичним аналізом волі до влади та емоційної тотальності (Ніцше) формують методичний каркас для комплексного психодіагностичного скринінгу кандидатів на посаду судді.

Отже, тандем концепцій дає змогу, з одного боку, фіксувати глибинні мотиваційні ризики (агресія, маніпуляція, нарцисизм), а з другого – активувати ресурси стратегічної раціональності та емпатійної інтуїції. Усе це сприяє формуванню корпусу суддів, які не лише відповідають формальним критеріям кваліфікації, а також є цілісно інтегрованими особистостями, здатними дотримуватись основоположного принципу верховенства права.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Перспективою є емпірична апробація моделі в умовах тренінгових програм для кандидатів у судді, а також формування рекомендацій для конкурсних комісій щодо інструментарію глибинної психологічної оцінки.

Література:

1. Аналітична теорія особистості: Карл Густав Юнг. URL: https://studentam.net.ua/content/view/3209/86/ (дата звернення: 15.05.2025).
2. Архетипи Карла Юнга: що це і якими вони бувають. URL: https://www.gasformind.com/arkhetypy-yunha/ (дата звернення: 15.05.2025).
3. Жінки в житті Ф. Ніцше. URL: http://100v.com.ua/uk/Fact-Zhinki-v-zhitti-F-Nicshe-Fridrih-Vilgelm-Nicshe (дата звернення: 15.05.2025).
4. Карл Густав Юнг. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2_%D0%AE%D0%BD%D0%B3 (дата звернення: 15.05.2025).
5. Котюк І. І. Чи може нечесна людина бути доброчесним суддею? *Юридичний вісник України. № 7-8 (1439–1440). 16–28 лютого 2023 р.* С. 16–18.
6. Погляди Фрідріха Ніцше на жінок. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D0%B8_%D0%A4%D1%80%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%96%D1%85%D0%B0_%D0%9D%D1%96%D1%86%D1%88%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B6%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BA (дата звернення: 15.05.2025).
7. Психічні типи людей та архетипи за К. Юнгом. URL: https://www.maxzosim.com/psikhichni-tipi-liudiei-ta-arkhietipi-za-iunghom/ (дата звернення: 15.05.2025). (таблиця)
8. Так казав Заратустра. Фрідріх Ніцше. URL: https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=3781&page=9 (дата звернення: 15.05.2025).
9. Толерантність, як цивілізаційна ознака сучасного демократичного суспільства: матеріали XVII науково-практичної конференції. Київ. ВНЗ «Національна академія управління». 2019. 134 с.
10. Фрідріх Ніцше: кращі цитати. Цитати Ніцше про жінок. URL: https://book24.ua/ua/blog/fridrikh-nitsshe-luchshie-tsitaty/?srsltid=AfmBOorvH7vEUeN2BdAC2EuVGYHGTkZjViLiWQbQd-2ZdUlX5iR3JCaI (дата звернення: 15.05.2025).
11. 20 цитат відомого психолога Карла Юнга, які допоможуть Вам краще зрозуміти себе. URL: https://zhenskiy.kyiv.ua/lifestyle/20-tsitat-vidomogo-psihologa-karla-yunga-yaki-dopomozhut-vam-krashhe-zrozumiti-sebe/ (дата звернення: 15.05.2025).
12. Schopenhauer A. Parerga and Paralipomena. Short Philosophical Essays.Vol.2. Translated and edited by Adrian Del Caro Christopher Janaway with an introduction by Christopher Janaway. Cambridge University Press, 2017. 520 p. URL: https://assets.cambridge.org/97805218/71853/frontmatter/9780521871853_frontmatter.pdf (дата звернення: 15.05.2025).

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.937+159.923
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.7

Ірина КАЛІНА
доктор економічних наук, професор, професор кафедри маркетингу,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
kalinargz@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5662-6967

Світлана ПАЛІЙ
андидат наук з державного управління, доцент кафедри міжнародних відносин,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
PaliySvitlana@ukr.net
ORCID: 0000-0002-9265-6407

Юлія МАЗУР
кандидат економічних наук, доцент кафедри маркетингу,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
gy__89@ukr.net
ORCID: 0000-0002-4728-4640

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті здійснено системний аналіз сучасних наукових підходів до визначення суб'єктивного сприйняття часу, розкрито його когнітивні та емоційні механізми, а також виокремлено основні індивідуально-психологічні кореляти цього феномену. Суб'єктивний час, на відміну від фізичного, є динамічним, варіативним і залежним від багатьох чинників, що зумовлює міждисциплінарний характер його досліджень. Дослідження цього питання є надзвичайно важливим у контексті психології часу, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти механізми суб'єктивного оцінювання тривалості подій, сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, а також особливості темпоральної організації особистості.

Проаналізовано ретроспективне та проспективне сприйняття часу, які визначають особливості інтерпретації минулого досвіду та очікування майбутніх подій. Доведено, що суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом когнітивних, емоційних, соціокультурних та нейрофізіологічних чинників. Зокрема, встановлено, що рівень сфокусованості уваги, стан усвідомлення емоційних станів, особистісні характеристики (зокрема психотичні риси та імпульсивність) можуть істотно модифікувати часову перспективу та швидкість перебігу часу в індивідуальній свідомості.

Результати досліджень засвідчили, що особи з підвищеною імпульсивністю, психотичними рисами особистості або зниженим рівнем когнітивного контролю демонструють спотворене сприйняття часових інтервалів. Встановлено, що на оцінку тривалості подій значною мірою впливають також рівень тривожності, мотиваційні аспекти та суб'єктивна значущість подій. Виявлено, що емоційний стан змінює суб'єктивну оцінку часу: під впливом стресу або тривоги часові інтервали розширюються, тоді як у стані радості чи зацікавленості час здається скороминущим.

У висновках наголошено, що суб'єктивне сприйняття часу є складним багатофакторним феноменом, що визначається взаємодією нейрофізіологічних, когнітивних, особистісних і соціальних механізмів. Його динамічний характер підтверджує необхідність подальших міждисциплінарних досліджень, спрямованих на розкриття закономірностей темпоральної організації свідомості та поведінки.

Ключові слова: *суб'єктивне сприйняття часу, індивідуально-психологічні кореляти, когнітивні механізми, емоційний стан, нейрофізіологія часу.*

Iryna Kalina, Svitlana Palii, Yuliia Mazur. INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS AND FACTORS OF SUBJECTIVE PERCEPTION OF TIME: A THEORETICAL ANALYSIS

The article provides a systematic analysis of modern scientific approaches to the definition of subjective time perception, reveals its cognitive and emotional mechanisms, and identifies the main individual psychological correlates of this phenomenon. Subjective time, unlike physical time, is dynamic, variable, and dependent on many factors, which determines the interdisciplinary nature of its research. The study of this issue is extremely important in the context of the psychology of time, as it allows for a deeper understanding of the mechanisms of subjective assessment of the duration of events, perception of the past, present and future, as well as the peculiarities of the temporal organization of the individual.

© Каліна І., Палій С., Мазур Ю., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The author analyzes retrospective and prospective perception of time, which determine the peculiarities of interpreting past experience and expectations of future events. It is proved that the subjective perception of time is formed under the influence of cognitive, emotional, sociocultural and neurophysiological factors. In particular, it has been found that the level of attention focus, the state of awareness of emotional states, and personal characteristics (in particular, psychotic traits and impulsivity) can significantly modify the time perspective and the speed of time in the individual mind.

The results of the research showed that individuals with increased impulsivity, psychotic personality traits, or a reduced level of cognitive control demonstrate a distorted perception of time intervals. It has been found that the assessment of the duration of events is also significantly influenced by the level of anxiety, motivational aspects, and the subjective significance of events. It was found that the emotional state changes the subjective assessment of time: under the influence of stress or anxiety, time intervals expand, while in a state of joy or interest, time seems fleeting.

The conclusions emphasize that the subjective perception of time is a complex multifactorial phenomenon determined by the interaction of neurophysiological, cognitive, personal, and social mechanisms. Its dynamic nature confirms the need for further interdisciplinary research aimed at revealing the patterns of temporal organization of consciousness and behavior.

Key words: *subjective perception of time, individual psychological correlates, cognitive mechanisms, emotional state, neurophysiology of time.*

Постановка проблеми. Суб'єктивне сприйняття часу виступає однією з фундаментальних функцій людської психіки, яка визначає спосіб орієнтації особистості в минулому, теперішньому і майбутньому. Відчуття часу залежить від перебігу когнітивних процесів людини, її психоемоційного стану та поточного виду діяльності. У свою чергу те як особистість сприймає час позначається на особливостях прийняття рішень, перспективне планування, а також на характері міжособистісної взаємодії. При цьому варто особливо підкреслити, що індивідуальні відмінності у сприйнятті часу можуть мати глибокі психологічні наслідки, що проявляються у таких суто психологічних феноменах як відчуття прискорення або уповільнення часу, здатність до ретроспективного аналізу подій та їх осмислення. Водночас суб'єктивний досвід часу є багатовимірним і може залежати від численних індивідуально-психологічних чинників, включаючи особистісні риси, емоційний стан, когнітивні стилі та рівень саморефлексії.

Актуальність дослідження індивідуально-психологічних корелятів суб'єктивного сприйняття часу зумовлена як зростаючим інтересом до проблеми темпоральної організації свідомості, так і практичною значущістю результатів у різних галузях психології. У сучасному світі, в якому темп життя постійно зростає, люди все частіше стикаються з відчуттям нестачі часу, стресом через його нерівномірний розподіл та труднощами у довгостроковому плануванні. Це висуває на перший план питання про те, які особистісні та когнітивні особливості можуть визначати сприйняття часу та чи можливо свідомо модифікувати цей процес. Дослідження психологічних механізмів сприйняття часу важливі для розуміння таких феноменів, як прокрастинація, імпульсивність, ефект майндфулнесу, а також для розробки програм саморегуляції й оптимізації особистісного часу. Особливої ваги ця тематика набуває у контексті кризових ситуацій, коли порушення суб'єктивного сприйняття часу може стати чинником дезадаптації або, навпаки, сприяти стресостійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У результаті аналізу останніх досліджень та публікацій, присвячених різним психологічним аспектам суб'єктивного сприйняття часу, умовно можна виділити декілька тематичних напрямів, дотичних до наукової проблематики, що розглядається: загальнотеоретичні аспекти сприйняття часу, індивідуально-психологічні особливості темпоральності, вплив емоційних і когнітивних чинників на часову перспективу, а також дослідження специфіки сприйняття часу в окремих соціальних групах.

До першого напряму належать роботи, що розглядають загальні підходи до проблеми часу в психології. Так, наприклад, Ю. Клименко розглядає категорію часу як важливий предмет психологічної науки, аналізуючи різні концептуальні підходи до цього питання [1]. Як важливу складову психічного світу особистості, що відображає не лише безпосереднє відчуття часу, а й глибинні психологічні механізми його усвідомлення, розглядає феномен суб'єктивного сприйняття часу О. Грановська [2]. У авторській монографії Дж. Вердена запропоновано узагальнений підхід до психології сприйняття часу, зосереджуючись на механізмах, що лежать в основі цього процесу [3].

Другий напрям включає дослідження, що стосуються індивідуально-психологічних особливостей темпоральності. Так, І. Біла проаналізувала роль індивідуальних особливостей сприйняття у конструюванні реальності, підкреслюючи, що разом з іншими формами сприйняття часу є суб'єктивним і може змінюватися залежно від особистісних характеристик [4]. В. Москаленко досліджує сприйняття часу в аспекті темпоральності, розглядаючи особливості його змін в залежності від віку, освіти, соціальної приналежності тощо [5].

Індивідуальні відмінності у сприйнятті часу вивчають С. Кроппер, А. Джонстон, К. Грут, звертаючи увагу на варіативність цього психічного процесу серед людей [6].

Наступний напрям включає праці, що досліджують вплив емоційних і когнітивних факторів на часову перспективу. Є. Скворчевською було детально розглянуто часову перспективу у психологічних дослідженнях, що дозволило дослідниці констатувати її залежність від емоційного стану людини [7]. Когнітивні та емоційні механізми сприйняття часу були проаналізовані П. Гейблом та Т. Маккоєм [8]. Зазначені зарубіжні дослідники довели, що емоційна збудженість може змінювати сприйняття тривалості подій. У своїх наукових розвідках Дж. Доусон та С. Слік переконливо довели, що емоції відіграють провідну роль у зміні часової перспективи, змушуючи людину суб'єктивно змінювати темп часу залежно від актуальних переживань [9].

Окремо виділяється блок досліджень, що стосуються специфіки сприйняття часу в різних соціальних та демографічних групах. Особливості сприйняття часу підлітками у контексті їхньої життєвої активності розглядали Н. Погорільська та Ю. Маціонова [10]. Цими дослідницями було доведено, що підлітки з активною життєвою позицією сприймають час більш цілісно й структуровано. С. Бабатіна аналізує особливості сприйняття і переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації, а також пропонує психологічні технології розвитку темпоральних характеристик особистості в юнацькому віці [11; 12]. Н. Афанасьєвою, Ю. Ільїною та Н. Світличною у рамках дослідження особливостей сприйняття часу рятувальниками, було виявлено зв'язок між рівнем стресостійкості та темпоральними характеристиками їхнього сприйняття [13]. С. Джін розглядає вплив сприйняття часу на часові вибори, демонструючи, як сприйняття майбутнього впливає на прийняття рішень [14].

Окреме місце займають дослідження, присвячені впливу часової перспективи на економічну поведінку. В. Бредфорд, П. Долан, М. Галіцці аналізують зв'язок між суб'єктивним сприйняттям часу та індивідуальними моделями оцінки економічної вигоди, підкреслюючи, що сприйняття майбутнього впливає на економічні рішення і схильність до ризику [15].

Таким чином, сучасні дослідження сприйняття часу охоплюють широкий спектр аспектів – від загальнотеоретичних підходів до індивідуальних і соціальних чинників. Багато авторів підкреслюють динамічність цього феномена, його залежність від особистісних характеристик, емоційних станів і соціальних умов, що відкриває перспективи для подальших досліджень у цій сфері. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі суб'єктивного часу, залишається низка невирішених питань. Зокрема, недостатньо вивчено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями та когнітивними механізмами темпорального сприйняття. Відкритими є питання щодо ролі особистісних рис, таких як екстраверсія, нейротизм, самоконтроль, у формуванні часових перспектив. Крім того, бракує системних даних про вплив емоційної регуляції, рівня усвідомленості та адаптивних стратегій на сприйняття часу в умовах зміненої свідомості, високого стресу або когнітивного навантаження. Також дискусійним залишається є питання про те, чи існують універсальні закономірності сприйняття часу або ж цей процес є значною мірою культурно зумовленим. Тому подальший теоретичний аналіз даної проблематики дозволить розширити розуміння феномену часу в контексті індивідуальної психології та створити підґрунтя для подальших емпіричних досліджень.

Мета статті – здійснити аналіз існуючих досліджень, спрямованих на розкриття індивідуально-психологічних особливостей сприйняття часу, та визначити основні індивідуально-психологічні кореляти суб'єктивного сприйняття часу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання: 1) розкрити поняття суб'єктивного сприйняття часу; 2) окреслити когнітивні та емоційні механізми сприйняття часу; 3) визначити та здійснити аналіз представлених у джерельній базі індивідуально-психологічних корелятів суб'єктивного сприйняття часу.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивне сприйняття часу визначається як індивідуальний спосіб переживання, оцінки та структурування часу. Сенс цього поняття полягає у відображенні різниці між об'єктивним плином часу та його інтерпретацією людиною на основі особистісних, когнітивних і емоційних чинників [10].

Теоретично суб'єктивне сприйняття часу можна розглядати у двох основних аспектах: ретроспективному та проспективному. Ретроспективне сприйняття часу стосується оцінки минулих подій і залежить від кількості запам'ятованих деталей: чим більше змін та значущих моментів містить певний період, тим довшим він здається. Проспективне

сприйняття, навпаки, спрямоване в майбутнє та пов'язане з активним очікуванням подій [5]. При цьому рівень уваги до часу може впливати на його оцінку. Наприклад, коли людина очікує на щось важливе, вона може сприймати час як такий, що тягнеться, а коли поглинається діяльністю, він сприймається як скороминучий.

Визначення суб'єктивного сприйняття часу також включає його соціокультурний та екзистенційний виміри. В одних культурах час сприймається як цінний ресурс, що сприяє швидкому темпу життя, тоді як в інших він розглядається як гнучка категорія, що підкреслює значущість процесу, а не результату. Екзистенційний аспект суб'єктивного часу пов'язаний із відчуттям тимчасовості людського буття та особистісним ставленням до минулого, теперішнього й майбутнього [3].

Важливо зазначити, що сприйняття часу не є сталою величиною, а формується через динамічні процеси у центральній нервовій системі. У мозку немає окремого «годинника», а в оцінці часових проміжків беруть участь різні мозкові структури. Зокрема базальні ганглії, префронтальна кора та тім'яна частка, координують часові процеси, дозволяючи людині орієнтуватися у часових інтервалах та прогнозувати майбутні події. Наявність змін у цих структурах може впливати на часову перцепцію, що проявляється в різних неврологічних та психіатричних станах [14].

Необхідно зауважити, що дослідниця О. Грановська розглядає суб'єктивне сприйняття часу як основу організації та координації людської діяльності. Вона наголошує, що будь-яка дія суб'єкта є процесом, розгорнутим у часі, що обумовлює його вплив на поведінку та мислення людини. Досвід суб'єкта формується на основі минулого, одночасно занурюючись у поточну діяльність, що свідчить про динамічність суб'єктивного часу. Важливим аспектом її підходу є твердження, що структура досвіду визначає схеми просторового і часового характеру, які регулюють поведінку особистості. Крім того, дослідниця акцентує увагу на зв'язку часу з культурними чинниками, оскільки концепція часу в значній мірі визначається домінуючими у суспільстві уявленнями та традиціями [2, с. 658].

Українська дослідниця В. Москаленко розглядає сприйняття часу через призму темпоральності, яка є важливою характеристикою психічних процесів. В. Москаленко підкреслює, що сприйняття часу є однією з фундаментальних міждисциплінарних проблем, оскільки жоден психічний процес не може відбуватися поза часом. Особливу увагу дослідниця приділяє тому, що у людини відсутній окремий орган, відповідальний за сприйняття часу, що робить цей процес складним для дослідження. Водночас, людина здатна доволі точно оцінювати параметри часу, такі як тривалість, швидкість змін та їх прискорення або уповільнення. Важливим положенням є твердження про те, що сприйняття часу залежить від системи відліку, в якій перебуває особистість, а отже, абсолютного часу як такого не існує. Він також наголошує, що проблема співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього є центральною в психології часу, оскільки вона визначає як темпоральні характеристики сприйняття, так і загальні особливості людської свідомості [5, с. 74–75].

При аналізі явища психологічного часу Є. Скворчевська підкреслює його варіативність та пластичність. На її думку психологічний час може прискорюватися або уповільнюватися, стискатися або розтягуватися, сприйматися як безперервний потік або ж розриватися на окремі фрагменти. Це свідчить про суб'єктивну природу часової перспективи, яка змінюється під впливом емоційного стану, когнітивного навантаження та контексту діяльності [7]. Таким чином, час у свідомості людини не є фіксованою величиною, а піддається динамічним змінам залежно від внутрішніх та зовнішніх обставин.

Переходячи до розкриття когнітивних та емоційних механізмів сприйняття часу варто підкреслити, що на відміну від об'єктивного фізичного часу, який є лінійним і вимірюється в секундах, хвилинах, годинах, суб'єктивний час визначається внутрішніми психологічними механізмами та залежить від багатьох чинників, зокрема емоційного стану, когнітивної активності, рівня усвідомленості та особистісних характеристик. Особистий досвід кожної людини дозволяє переконатися, що сприйняття часу може значно варіюватися в залежності від обставин і контексту: у ситуаціях підвищеного стресу або небезпеки час сприймається як уповільнений, тоді як у стані радості та залученості до цікавої діяльності він може «летіти» непомітно [1].

Одним із ключових механізмів, що пояснюють суб'єктивне сприйняття часу, є роль уваги та рівень когнітивного навантаження. Зокрема, О. Грановська, Є. Скворчевська відзначають, що коли людина зосереджує свою увагу на відстеженні часу, вона схильна переоцінювати його тривалість, тоді як у випадку, коли увага розподілена між різними завданнями або сфокусована на інтенсивному досвіді, часовий інтервал видається коротшим [2; 7]. Теорія пам'яті також відіграє зна-

чну роль у поясненні суб'єктивного часу: чим більше подій або деталей запам'ятовується у певний період, тим довшим здається цей інтервал при ретроспективній оцінці. Саме тому дитячі спогади або подорожі можуть здаватися тривалішими порівняно з рутинними повсякденними подіями, які швидко забуваються [5].

Інтенсивні переживання значною мірою модифікують відчуття часу та впливають на швидкість його плину. Наприклад, дослідження показують, що страх і тривога спричиняють розширення часових інтервалів через посилення уваги до деталей навколишнього середовища, що може мати еволюційне значення для виживання. Навпаки, стан потоку, який характеризується повним зануренням у діяльність, знижує усвідомлення часу, створюючи ефект «миттєвого» його проходження [16]. Ці аспекти вказують на те, що суб'єктивний час є не лише продуктом нейрофізіологічних процесів, а й складною конструкцією, яка інтегрує сенсорні, когнітивні та емоційні компоненти.

На думку О. Грановської, той факт, що очікування приємної події супроводжується відчуттям його уповільнення, тоді як небажані моменти, навпаки, пролітають миттєво, відображає закон емоційної зумовленості часової оцінки. Він проявляється і в тому, що насичені радісними подіями проміжки часу сприймаються коротшими, тоді як періоди, сповнені негативними переживаннями, суб'єктивно розтягуються [2, с. 660].

На тісний зв'язок емоцій та сприйняття часу звертають увагу також П. Гейбл та Т. Маккой. Зокрема, ці дослідники на основі аналізу результатів досліджень інших науковців констатують, що рівень збудження впливає на сприйняття часу. Водночас автори визнають можливість альтернативної інтерпретації отриманих даних, припускаючи, що такі ефекти можуть бути зумовлені не лише збудженням, а й готовністю до подальших дій [8]. П. Гейбл та Т. Маккой також звертають увагу на роль мотивації у часових викривленнях і стверджують, що мотивація досягнення прискорює сприйняття часу, тоді як мотивація уникнення, навпаки, уповільнює його [8].

Синтезуючи окреслені погляди, можна стверджувати, що суб'єктивне сприйняття часу формується на основі взаємодії біологічних, когнітивних, культурних і ситуаційних факторів. Воно є результатом складних процесів усвідомлення, оцінки та переживання часу, що має безпосередній вплив на поведінку та психологічний стан особистості. Відсутність єдиної системи відліку часу вказує на його відносність та залежність від суб'єктивного досвіду, що робить цей феномен однією з центральних тем у психологічних дослідженнях.

Станом на теперішній час науковцями доведено, що на суб'єктивне сприйняття часу впливають різні індивідуально-психологічні характеристики особистості. Зокрема, результати досліджень в цій сфері свідчать про те, що такі чинники як наявність психотичних рис у структурі особистості, рівень імпульсивності, рівень усвідомлення емоцій, а також больова чутливість можуть змінювати спосіб, у який людина оцінює та переживає часові інтервали, тобто виступають значущими індивідуально-психологічними корелятами суб'єктивного сприйняття часу.

Зокрема, у рамках дослідження С. Кроппера, А. Джонстона та К. Грута було встановлено, що здатність ідентифікувати та відтворювати короткі часові інтервали залежить від особистісних характеристик індивіда. В експерименті було встановлено, що суб'єкти з підвищеними показниками за позитивно-психотичними субшкалами OLIFE демонстрували знижений рівень впевненості у своїх відповідях та мали меншу здатність використовувати зворотний зв'язок. Водночас негативно-психотичні субшкали корелювали зі здатністю покращувати виконання завдань через використання специфічних стимулів, таких як дрейфуючі зображення. Це свідчить про те, що рівень когнітивного шуму, пов'язаний із психотичними рисами, впливає на точність сприйняття часу [6].

За даними П. Гейбла і Т. Маккоя рівень емоційного усвідомлення та больова чутливість можуть змінювати суб'єктивну оцінку часу [8].

Інше дослідження, проведене К. Стемом, Ф. ван дер Вееном, І. Франкеном присвячене аналізу взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою часу, імпульсивністю та вживанням психоактивних речовин. Результати вказують на існування зв'язку між здатністю оцінювати часові інтервали та показниками затриманого дисконтування. Виявлено, що як високий, так і низький рівень дисконтування корелює зі значними похибками в оцінці часу, що підтверджує наявність континууму самоконтролю. Окрім цього, результати дослідження дозволили зафіксувати, що помилки у часових оцінках асоціюються з рівнем споживання алкоголю, що може свідчити про роль порушень у сприйнятті часу як предиктора формування адикцій [17].

Висновки. Таким чином, поняття суб'єктивного сприйняття часу є складною категорією, що інтегрує психологічні, нейро-

фізіологічні, соціокультурні та екзистенційні аспекти. Воно визначає спосіб, у який людина структурує свій досвід, оцінює минуле та формує очікування щодо майбутнього, що робить цей феномен ключовим у розумінні людської психіки та поведінки.

Аналіз досліджень, проведених у цій сфері, дозволяє стверджувати, що сприйняття часу має як ретроспективний, так і проспективний вимір. Ретроспективне сприйняття ґрунтується на кількості запам'ятованих подій: чим більше змін відбулося в певний період, тим довшим він здається. Проспективне сприйняття, навпаки, пов'язане з очікуванням майбутніх подій і залежить від рівня уваги, приділеної часові. Доведено, що в умовах активної діяльності час здається скороминущим, тоді як у ситуаціях пасивного очікування він розтягується.

На нейрофізіологічному рівні сприйняття часу не є результатом роботи окремого механізму, а забезпечується взаємодією кількох мозкових структур, зокрема базальних гангліїв, префронтальної кори та тім'яної частки. Саме через динаміку їхньої діяльності формується індивідуальний досвід сприйняття часу, що може змінюватися внаслідок неврологічних або психіатричних розладів. Водночас, суб'єктивний час є не тільки продуктом нейропсихологічних процесів, а й соціально та культурно зумовленою конструкцією. Різні суспільства мають власні уявлення про час: одні культури розглядають його як лінійний і обмежений ресурс, тоді як інші схильні до циклічного або гнучкого сприйняття часу. Ця культурна зумовленість впливає на темпоритм життя особистості, її ставлення до планування та очікувань майбутнього.

Важливу роль у суб'єктивному сприйнятті часу відіграють когнітивні й емоційні механізми. Рівень уваги до часу визначає його оцінку: фокусування на часовому відрізку збільшує його суб'єктивну тривалість, тоді як відволікання на інші аспекти діяльності сприяє швидшому перебігу часу. Емоційний стан також має значний вплив на часову перцепцію: стани тривоги, страху або болю розтягують часові інтервали, а переживання радості або залучення до приємної діяльності створюють відчуття «зникнення» часу. Дослідження підтверджують, що очікування приємної події, як правило, супроводжується відчуттям уповільнення часу, тоді як негативні переживання можуть, навпаки, прискорювати його плин.

Суб'єктивний час також тісно пов'язаний з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Доведено, що психотичні риси, рівень імпульсивності, больова чутливість та усвідомлення емоцій впливають на часову оцінку. Зокрема, люди з підвищеним рівнем психотичних рис мають труднощі з відтворенням коротких інтервалів і демонструють знижений рівень впевненості у своїх часових оцінках. Рівень імпульсивності корелює зі здатністю до оцінки часових інтервалів і передбачає можливі помилки в сприйнятті часу, що може бути предиктором ризикової поведінки, зокрема формування адиктивних патернів. Таким чином, суб'єктивне сприйняття часу є результатом взаємодії біологічних, когнітивних, емоційних і соціокультурних процесів. Воно не є сталою величиною, а змінюється залежно від індивідуальних особливостей особистості, контексту діяльності та емоційного стану. Відсутність єдиного механізму відліку часу вказує на його відносний характер і підкреслює значущість суб'єктивного досвіду у формуванні часової перцепції.

Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти більш глибокому розумінню того, як психологічний час впливає на поведінку людини, її прийняття рішень та психоемоційний стан.

Література:

1. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 64–72. DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.260179.

2. Грановська О. Я. Поняття «суб'єктивного сприйняття часу» як складові психічного світу особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Том 10. Випуск 25. С. 655–664. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/67.pdf (дата звернення: 24.03.2025).

3. Wearden J. The psychology of time perception. London: Palgrave Macmillan, 2016. 261 p.

4. Біла І. М. Індивідуальні особливості сприймання, їх роль у конструюванні реальності. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. 12. *Психологія творчості*. Вип. 15. С. 62–68. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1677/1/14.pdf (дата звернення: 24.03.2025).

5. Москаленко В. В. Психологічні особливості сприймання в аспекті темпоральності. Психологічні проблеми сприймання: матеріали XX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2020 року, м. Київ) / за ред. Моляко В. О. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН Укра-

їни, 2020. С. 74–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721799/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_2020_2.pdf (дата звернення:24.03.2025).

6. Cropper S., Johnston A., Groot C. Individual differences in the perception of time. *Journal of Vision*. 2015. Vol. 15. P. 813. https://doi.org/10.1167/15.12.813

7. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Журнал науковий огляд*. 2016. № 1 (22). URL: https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/674 (дата звернення: 24.03.2025).

8. Gable P. A., McCoy T. P. Cognitive and emotional mechanisms of time perception. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. Article 1069460. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1069460

9. Dawson J., Sleek S. The fluidity of time: scientists uncover how emotions alter time perception. APS – Association for psychological science: website. 2018. URL: https://www.psychologicalscience.org/observer/the-fluidity-of-time

10. Погорільська Н., Маціонова Ю. Особливості сприймання часу підлітками в контексті їхньої життєвої активності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2018. № 2 (9). С. 56–60.

11. Бабатіна С. І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 120–125. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7041/1/Babatina.pdf (дата звернення:24.03.2025).

12. Бабатіна С. І. Психологічні технології розвитку темпоральних характеристик особистості в юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 7–20. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2024/Бабатіна%20С.І.стаття%20[2].pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення:24.03.2025).

13. Афанасьєва Н. Є., Ільїна Ю. Ю., Світлична Н. О. Особливості сприйняття часу рятувальниками з різним рівнем стресостійкості. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 123–128. DOI: https://doi.org/10.32782/2663–5208.2024.60.18

14. Jin S. The influence of time perception on intertemporal preference and its psychological mechanism. *Open Journal of Social Sciences*. 2020. Vol. 8. P. 236–249. https://doi.org/10.4236/jss.2020.84017

15. Bradford W. D., Dolan P., Galizzi M. M. Looking ahead: subjective time perception and individual discounting. *Journal of Risk and Uncertainty*. 2019. Vol. 58. P. 43–69. https://doi.org/10.1007/s11166–019–09298–1

16. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані «потоку» (за теорією М. Чиксентмігаї). Габітус. Вип. 43, 2022. С. 182–189. https://doi.org/10.32782/2663–5208.2022.43.32

17. Stam C. H., van der Veen F. M., Franken I. H. A. Individual differences in time estimation are associated with delay discounting and alcohol use. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 3806–3815. https://doi.org/10.1007/s12144–020–00899–7

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.944:159-051]:355.02(477)
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.8

Лілія КОНЯЄВА
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
koniaeva_l@ukr.net
ORCID: 0000-0002-8388-2090

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У статті представлено теоретичне дослідження проблеми, яка викликає значний науковий інтерес, особливо під час війни в Україні, оскільки відбулося вагоме підвищення попиту на психологічну допомогу різним верствам населення з психотравматичним досвідом. Наші психологи вимушені працювати в складних обставинах численних викликів, що спричиняє зростання у них психічного напруження, перевтоми, емоційного виснаження та підвищує ризик появи професійного вигорання і порушення їх професійного здоров'я.

Автором розкрито сутність феномену професійного здоров'я через призму трьох основних його концептуальних моделей – адаптаційної, інтегративної та екзистенціально-гуманістичної. З'ясовано, що професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівця: фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний. Акцентовано увагу на тому, що професійна діяльність психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання у зв'язку зі значною психоемоційною напругою, необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, перевантаженістю спілкуванням з ними, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна). Визначено специфіку професійного вигорання практичних психологів з врахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності. З'ясовано, що розвиток професійного вигорання у психологів відбувається через емоційне виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка супроводжується низькою самооцінкою та незадоволеністю продуктивністю своєї праці. Виокремлено основні шляхи запобігання професійному вигоранню практичних психологів, які допомагають збереженню їх професійного здоров'я, серед яких особливо важливими є опанування стратегіями емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту, розвиток стресостійкості, навичок аутотренінгу і релаксації, професійна підтримка та супервізія, а також особистісні стратегії самодопомоги, удосконалення навичок цілепокладання, сенсотворення та опанування стратегіями самореалізації.

Ключові слова: *професійне здоров'я, професійне вигорання, емоційне виснаження, практичні психологи, шляхи запобігання професійному вигоранню.*

Lilia Koniaeva. PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PRACTISING PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF MAINTAINING THEIR PROFESSIONAL HEALTH DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

This article presents a theoretical study of an issue that has gained significant scientific interest during the ongoing war in Ukraine, as there has been a considerable increase in the demand for psychological support among various segments of the population with psychotraumatic experiences. Working in such challenging circumstances exposes Ukrainian psychologists to their own complications – increased mental stress, fatigue, and emotional exhaustion – all of which elevate the risk of professional burnout and threaten their overall occupational well-being.

The author examines the essence of professional health through the lens of three key theoretical models: adaptive, integrative, and existential-humanistic. Findings indicate that professional burnout negatively affects all dimensions of professional health, including physical (biological), mental, social, and spiritual aspects. The article highlights that psychologists' work inherently carries a high risk of burnout due to sustained psycho-emotional demands, the necessity to provide professional help to clients with a wide range of psychological difficulties, and communicative overload resulting from these factors. Moreover, the risk of professional burnout is further intensified by large-scale crises such as pandemics and armed conflict. In addition, the specifics of professional burnout among practising psychologists are defined, taking into account the psychological characteristics of their professional activity. The study details the typical progression of burnout in practising psychologists, beginning with emotional exhaustion and ultimately leading to a marked decline in personal accomplishment, accompanied by diminished self-esteem and dissatisfaction with job performance. Finally, the article outlines key strategies for preventing professional burnout among practising psychologists and supporting their professional health. These include cultivating emotional self-regulation skills, effective time management, and stress resilience; practising autogenic and relaxation techniques; securing systematic supervision and collegial support; and adopting personal self-help approaches that strengthen goal setting, meaning-making in professional life, and self-realisation. Together, these strategies form a comprehensive framework for preserving the professional health of psychologists working under martial law.

Key words: *professional health, professional burnout, emotional exhaustion, practising psychologists, burnout prevention strategies.*

Постановка проблеми. Успішність професійної діяльності фахівців значно залежить від рівня їх професійного здоров'я, збереження якого в ситуації суспільних викликів (пандемія, війна в Україні) стає необхідною умовою підтримки їх професійної працез-

© Коняєва Л., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

датності. Так, Т. М. Дзюба зауважує, що «в динамічному, інформаційно-насиченому, суперечливому, а в умовах війни травмівному середовищі, феномен професійного здоров'я розглядається дослідниками як вагомий ресурс повноцінної й професійно-спроможної особистості» [6, с. 21]. Разом з тим, психічна травматизація та пролонгований стрес, який відчуває населення в умовах війни та невизначеності, як правило, виснажують психіку людини та підвищують вірогідність появи у фахівців синдрому професійного вигорання, який є одним з показників порушення їх професійного здоров'я. Тому, актуальним у сучасній психології є дослідження шляхів запобігання професійному вигоранню фахівців з метою збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Водночас, особливий науковий інтерес представляє вивчення шляхів профілактики синдрому професійного вигорання у представників професій соціономічного профілю, зокрема у практичних психологів, оскільки у нинішніх умовах військового стану в нашій країні спостерігається значне підвищення суспільного попиту на психологічну допомогу різним верствам населення: вимушено переміщеним особам, біженцям, військовим, колишнім військовополоненим та ін. Причому, психологи в Україні зараз працюють в ускладнених умовах (повітряні тривоги, ракетні атаки, тривожні новини тощо), стикаючись зі значним психологічним навантаженням та з численними викликами. У таких обставинах суттєво зростає психічне напруження фахівців, причому робота з великою кількістю травмованих клієнтів може призвести до перевтоми, емоційного виснаження, зниження рівня емпатії та вторинної травматизації психологів, що, у свою чергу, підвищує ризик появи у них професійного вигорання і внаслідок цього – порушення їх професійного здоров'я та зниження продуктивності надання психологічних послуг населенню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні питання, що стосуються професійного здоров'я фахівців вивчали такі закордонні науковці як Дж. С. Еверлі, Дж. Реймонд, Д. Вуд, У. Патрик, В. Шауфелі, К. Ріфф, П. Варрі, Ван Хорн та ін. Серед українських вчених дослідженням психологічних аспектів професійного здоров'я займались Л.М. Балабанова, І.В. Жданова, В.В. Грандт, І.М. Гресько, Т.М. Дзюба, Л.В. Єременко, О.І. Ісакова, Н.М. Мирончук та ін. А синдром професійного вигорання був предметом досліджень таких вчених як Х. Дж. Фрейденбергер, М. Буриш, К. Маслач, С. Джексон, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, С. Мащак, А.І. Руденок, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова та ін., і зокрема особливості професійного вигорання у психологів, в тому числі питання його профілактики досліджували Є.В. Лікарчук, Р.П. Попелюшко, К.С. Островська, З.В. Спринська та інші.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що проблематика, яка цікавить сучасних дослідників професійного здоров'я особистості стосується різних його аспектів. Так, дослідження Т.М. Дзюби охоплюють: 1) аксіологічний аналіз феномену професійного здоров'я спеціаліста, який передбачає визначення його ціннісної сутності, структури й місця в «професійному світі» людини [5]; 2) детальний аналіз концептуальних моделей професійного здоров'я особистості в рамках основоположних психологічних підходів [4]; 3) аналіз особливостей професійного здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів під час війни в Україні, визначення ознак дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності та їх впливу на професійне здоров'я особистості, висвітлення психологічних механізмів створення здорового професійного середовища, яке формує рефлексивне ставлення фахівця до власного здоров'я [6].

В. В. Грандт розроблено теоретичну та емпіричну моделі копінг-ресурсів професійного здоров'я особистості, проведений експериментально-діагностичний аналіз копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб [2]. І. В. Ждановою детально проаналізовано стан розробки проблеми професійного здоров'я правоохоронців у вітчизняній та закордонній психологічній науці [8], а публікація Н. М. Мирончук присвячена визначенню та аналізу чинників, які знижують ефективність професійної діяльності викладача вищої школи, виявленню умов забезпечення продуктивності його праці та способів попередження чи мінімізації негативних явищ праці викладача. При цьому, вчена зосереджує свою увагу на феномені професійного вигорання педагогів як одного з показників професійного нездоров'я, виділяючи ознаки цього синдрому та фактори, які сприяють професійному вигоранню педагогів [11]. І. М. Гресько здійснив теоретичний огляд проблеми збереження професійного здоров'я в умовах пандемії, окремо торкаючись критеріїв професійного здоров'я особистості та проблеми професійного вигорання і пропонуючи практичні рекомендації для запобігання його виникненню та для

збереження професійного здоров'я в умовах пандемії [3].

Серед українських науковців, які у своїх дослідженнях розглядають проблему професійного вигорання, сутність цього синдрому, чинники, які сприяють його розвитку, його негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини, а також шляхи його профілактики слід назвати Руденок А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкову А.В. [14]. А особливості прояву, причини, наслідки та шляхи запобігання професійному вигоранню у психологів вивчали З.В. Спринська [15] та К.С. Островська [13]. Окремої уваги заслуговує дослідження Є.В. Лікарчук, який присвятив його виявленню особливостей прояву професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів [10].

Проте, недостатньо вивченою залишається специфіка професійного вигорання психологів з урахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності у кризових умовах, а також шляхів запобігання виникненню у них цього синдрому у контексті збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Мета статті – розкрити сутність феноменів професійного здоров'я та професійного вигорання, визначити характер та наслідки впливу професійного вигорання на професійне здоров'я особистості; з'ясувати специфіку професійного вигорання практичних психологів з врахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності та сучасних викликів, а також виокремити основні шляхи запобігання їх професійному вигоранню для збереження професійного здоров'я в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез наукової літератури, методи порівняння, узагальнення та систематизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологія професійного здоров'я є достатньо новою сферою наукових досліджень, яка розпочала свій розвиток наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років, коли в центрі її уваги знаходилися такі проблемноорієнтовані питання як професійний стрес, професійне вигорання, управління соціально-психологічними факторами ризику на робочому місці [8]. Існує три основні концептуальні моделі професійного здоров'я особистості: адаптаційна, інтегративна та екзистенціально-гуманістична, які по-різному трактують це поняття. Т. М. Дзюба, аналізуючи ці підходи в одній зі своїх наукових публікацій, зазначає, що *адаптаційна модель* акцентує увагу на тому, що професійне здоров'я розглядається як «професійна норма» та пов'язано з відсутністю професійних хвороб і успішною професійною адаптацією до умов професійного середовища. Проте, у цій моделі працівник розглядається як пасивний об'єкт у професійному середовищі, який має пристосовуватися до професійної реальності, що звужує поле його професійної активності та обмежує творчу спрямованість професійної діяльності. Тому адаптаційна модель відображує лише зберігаючу і тренувальну стратегії ставлення до професійного здоров'я [4, с. 10].

У рамках *інтегративної моделі* професійне здоров'я трактується вченими як інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками для оцінки її здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до стресогенних факторів, які її супроводжують. У цій моделі враховується характер поведінки працівника у ставленні до власного здоров'я в умовах існуючої професійної реальності, а також його професійні установки, які дозволяють осмислювати значущість професійного здоров'я та формувати траєкторію професійного здоров'язбереження та здоров'ятворення [4, с. 10–11].

Екзистенціально-гуманістична модель професійного здоров'я особистості відображає змістові його характеристики в аспекті фундаментальних проблем людського існування, єднаючи новітні гуманістичні тенденції для їх якісного аналізу. Т. М. Дзюба вказує, що під професійним здоров'ям у цій моделі розуміється «той рівень розвитку здоров'я людини, який забезпечується зрілістю цілісного організму, коли людина переживає фази підйому, відносної стабільності й розпочатої інволюції, зміни внутрішньої картини здоров'я впродовж життя й здатна усвідомити такі зміни через самопізнання, а через самоорганізацію, саморегуляцію та самовдосконалення здатна протистояти психотравмуючим ситуаціям у професійній діяльності» [4, с. 11].

Комплексне поняття професійного здоров'я, яке відповідає, як інтегративній, так і екзистенціально-гуманістичній моделям, представлено Т.М. Дзюбою, яка розглядає цей феномен як «динамічну систему смислових структур і процесів, що забезпечують актуалізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки самозбереження працівника» [6, с. 20]. Ця дослідниця вважає, що професійне здоров'я особистості пов'язане зі «здатністю суб'єкта професійної діяльності зберігати й розвивати себе в умовах об'єктивної професійної реальності, з наявністю у нього не лише актуалізованої потреби та особис-

тісної відповідальності за власне здоров'я, а й здатності до саморегуляції і самовідновлення в умовах невизначеності й довготривалого стресу» [6, с. 21].

Саме таке розуміння професійного здоров'я враховує сучасні складні умови воєнного стану в Україні, які характеризуються наявністю невизначеності, травмівного досвіду та тривалого стресу в українського населення, що, як правило, негативно впливає на професійну діяльність.

Т.М. Дзюба підкреслює, що «феномен «невизначеності» – це перехідний стан (процес), який ускладнює задоволення значної частини професійних потреб фахівця і суттєво впливає на його самопочуття та професійне благополуччя». Ознаки невизначеності у професійній діяльності в умовах війни є пролонгованими в часі, характеризуються довготривалим стресом і, в окремих випадках, супроводжуються відчуттям безпорадності, розгубленості, неконтрольованою агресією тощо. А у ситуації довготривалого професійного стресу має місце синдром професійного вигорання [6, с. 22–23].

Н. М. Мирончук зауважує, що феномен професійного вигорання є одним з показників професійного нездоров'я [11].

А. І. Руденок, Ю. П. Данчук, А.В. Ромасюкова вважають, що професійне вигорання є «складним психофізіологічним явищем, що проявляється як реакція на тривалий професійний стрес і призводить до емоційного, фізичного та розумового виснаження». З психологічної точки зору, воно пов'язано з порушенням адаптивної функції людини у професійній діяльності. Це явище виникає в результаті хронічної перенапруги та стресу, з якими людина не в змозі впоратися за допомогою звичайних психологічних захисних механізмів [14, с. 59].

Н.М. Мирончук зазначає, що до ознак професійного вигорання дослідники відносять: емоційне виснаження, зниження мотивації, байдужість до виконання своїх професійних обов'язків, негативізм щодо себе та своїх колег, відчуття власної професійної непридатності, незадоволеність роботою, внаслідок чого можливі особистісні зміни у комунікативній сфері аж до розвитку значних когнітивних порушень, а також поява хронічної втоми, роздратованості, знервованості тощо. Вигорання розглядається як сукупність реакцій-відповідей (виснаження, цинізм, редукція персональних досягнень) на хронічні професійні стресори. Воно виникає за умов перевищення адаптаційних можливостей суб'єкта праці [11, с. 387].

А.І. Руденок, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова зауважують, що професійне вигорання має серйозні негативні наслідки для здоров'я людини, а саме при його появі у людини можуть спостерігатись: 1) постійне емоційне виснаження, яке призводить до підвищеної втоми та хронічного стресу; 2) когнітивні порушення – зниження концентрації уваги, швидкості мислення та погіршання пам'яті; 3) порушення сну, головний біль, соматичні симптоми (біль у м'язах, втома), проблеми із травленням; 4) знижена ефективність, відсутність ініціативи та погіршання якості виконання робочих завдань; 5) деперсоналізація, яка негативно впливає на взаємини в колективі (людина стає емоційно віддаленою, цинічною та байдужою до оточуючих, що спричиняє конфлікти в колективі); 6) зниження внутрішньої мотивації працівника до роботи, коли він перестає бачити сенс у подальшому професійному розвитку. Також професійне вигорання є потужним фактором розвитку різних психічних розладів, і найчастіше – депресії та тривожних розладів, а іноді і посттравматичного стресового розладу, тому він потребує профілактичних і психотерапевтичних заходів для подолання [14, с. 60].

Таким чином, професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівця: фізичний (біологічний), психічний, соціальний та духовний.

І.М. Гресько зазначає, що існують професії, які характеризуються дуже високим показником професійного вигорання, зазвичай це трудова діяльність пов'язана зі спілкуванням та взаємодією з людьми (психологи, лікарі, педагоги, соціальні працівники та інші) [3]. Тобто, професійна діяльність психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна) та невизначеності.

Професійна діяльність практичного психолога відзначається значною психоемоційною напругою у зв'язку з необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, перевантаженістю спілкуванням з ними. Причому, психологу треба проявляти емпатію до клієнтів та одночасно контролювати свої емоції, не допускати особистих упереджень і суб'єктивних оцінок у роботі з ними.

Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк зазначають, що за даними різних досліджень приблизно в п'ятої частини працівників сфери «людина – людина» спостерігається синдром «співчутливої втоми», який здатний деформувати особистість, виявляючись у станах байдужості

і депресії, поступово інтегруючись в такі особистісні якості, як черствість і цинізм. Це спричинено тим, що надмірне професійне спілкування практичного психолога робить його ніби емоційним донором для своїх клієнтів [1]. На думку І. А. Миронюк, професійна діяльність практичних психологів пов'язана з низкою стресогенних факторів: з недостатнім рівнем практичного досвіду, обмеженістю супервізійної підтримки, великою кількістю сесій на місяць, нереалістичними очікуваннями з боку клієнтів щодо ефективності і успішності психологічної допомоги, екстремальними ситуаціями, широким спектром психологічних проблем, з якими працюють психологи, повільною динамікою в терапії клієнтів, недостатнім рівнем оплати праці. Крім того, діяльність сучасних українських психологів пов'язана з допомогою клієнтам із психотравматичним досвідом, які так чи інакше постраждали від трагічних подій в Україні [12]. І. А. Миронюк також зазначає, що до основних викликів діяльності практичного психолога можна віднести роботу в умовах хронічного стресу та непередбачуваних обставин, високий рівень емоційної залученості, умови дефіциту (обмеженості) ресурсів та необхідність швидкої адаптації до мінливих умов праці. Залученість психолога до емоційної допомоги клієнтам з психотравматичним досвідом, кількість яких значно збільшилась під час воєнного стану в Україні, може стати причиною вторинної травматизації, яка виникає, коли психолог занурюється в емоційну історію клієнта і відчуває травму через співчуття до його переживань. У разі роботи з військовими чи родичами загиблих психологи можуть відчувати «перехід» через болісні емоційні переживання своїх клієнтів, що підвищує ймовірність розвитку у фахівців вторинного стресу та психологічних розладів [12].

Так, О. Тарасенко, Д. Ассонов підкреслюють, що фахівець, який працює з постраждалими після психотравмуючих подій, завжди має підвищені ризики власного ментального здоров'я, оскільки він не може не співпереживати травмованим пацієнтам, – звідси неминучість його власних негативних емоцій [16].

Однією з головних особливостей роботи практичного психолога в умовах воєнного стану – це необхідність швидкого втручання у кризові ситуації. У традиційній терапії сесії можуть тривати місяцями чи роками, проте під час війни критично важливо стабілізувати психічний стан певних клієнтів за лічені часи чи дні. А серйозним викликом для психологів, які працюють у зоні бойових дій є обмежений доступ до необхідних ресурсів (належне приміщення, відповідний інструментарій для проведення консультацій), що значно ускладнює процес надання психологічної допомоги. До того ж відсутність безпечних умов для проведення сеансів, недостатній доступ до комунікаційних каналів та загроза фізичному здоров'ю створюють додаткові труднощі. Все це служить ризиком емоційного перевантаження, виснаження та професійного вигорання спеціалістів [12].

Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк зазначають, що сучасні психологічні дослідження показали високу схильність до професійних деформацій працівників соціономічних професій – лікарів, психологів, педагогів, а одним із частих негативних проявів у представників цих професій є синдром «емоційного вигорання», який є однією з форм професійної деформації особистості. При цьому, у фахівців системи «людина – людина» проявом деформації особистості є виснаження, герметизація і відхід від контактів, внаслідок духовної перевтоми та емоційного «викладення» у професійній діяльності. На цій основі виникають деформації як у мотиваційній сфері особистості (приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів, виникнення конфліктів), так і в операційно-виконавчій сфері діяльності (зникає вміння оновлювати арсенал своїх професійних прийомів). У професіях соціономічного профілю на виникнення професійних деформацій впливають як індивідуальні особливості особистості фахівців, так і специфіка самої професійної діяльності. При цьому, Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк вважають, що важливою проблемою в діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість, як форма емоційного захисту, за якої особа майже повністю виключає емоції із професійної діяльності, починає реагувати без почуттів та емоцій. Цей симптом може посилюватися іншими проявами вигорання: емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю, появою психосоматичних і психовегетативних порушень. Причому, вигорання посилюється в тих фахівців, хто з повною віддачею працює з людьми, оскільки емоційно напружена робота супроводжується надмірною витратою внутрішніх сил і психічної енергії [1].

Закордонні дослідники A. Van Hoy, M. Rzeszutek встановили, що найпоширенішим виміром вигорання серед психотерапевтів є емоційне виснаження [17]. Є. В. Лікарчук у своєму дослідженні виявив наступні факти: 1) психологи з високим ступенем професійного вигорання мають нижчі показники

особистісного адаптаційного потенціалу, поведінкової регуляції і нервово-психічної стійкості – ця закономірність простежується незалежно від віку та стажу роботи; 2) розвиток професійного вигорання у психологів відбувається саме через емоційне виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка у психологів супроводжувався низькою самооцінкою та низькою оцінкою ефективності своєї роботи, загальним негативним сприйняттям власних можливостей, незадоволеністю продуктивністю своєї праці попри значні здобутки; 3) високий рівень деперсоналізації у психологів проявляється у деформації стосунків з іншими людьми, причому в одних випадках спостерігається зростання залежності від клієнтів, колег, а у інших – негативізму, цинічного ставлення до їх почуттів [10]. К. С. Островська зазначає, що психолог, який переживає деперсоналізацію, дистанціюється від своєї роботи, бачить в клієнтах лише об'єкти для взаємодії, що призводить до втрати емпатії, зниження якості психологічної допомоги та, зрештою, до незадоволення своєю роботою [13, с. 137].

З. В. Спринська зауважує, що у психологів, які працюють зі складними психічними станами та допомагають клієнтам з великою кількістю емоційно навантажених ситуацій, синдром професійного вигорання може почати проявлятися надмірно швидко у вигляді почуття безнадійності, втрати мотивації до праці, емоційному виснаженні, яке характеризується відчуттям порожнечі та відсутності можливості долати цей стан, почутті втрати контролю над життям [15].

Важливого значення для знаходження шляхів запобігання професійному вигоранню у практичних психологів набуває знання його причин. Виділяють внутрішні та зовнішні причини професійного вигорання психологів.

Так, К. С. Островська з'ясувала, що до внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться: 1) їх особистісні характеристики – схильність до перфекціонізму, надмірна самокритичність, високі вимоги до себе, низька здатність до відновлення ресурсів; 2) надмірна зосередженість на результатах своєї роботи та мотивація до роботи: якщо психолог працює більше через внутрішні обов'язки та відповідальність, ніж через внутрішню потребу, то він більше схильний до вигорання; 4) низька емоційна стабільність та недостатні навички саморегуляції. А зовнішні причини професійного вигорання пов'язані з: 1) підвищеним професійним навантаженням (значна кількість клієнтів, складність проблем клієнтів, необхідність постійного емоційного залучення у процес роботи); 2) організаційними чинниками (недостатня оплата праці, відсутність можливостей для професійного розвитку, складні стосунки з колегами та керівництвом тощо) 3) рівнем соціальної підтримки та наявністю стресових факторів на робочому місці [13, с. 137–138]. Врахування можливих причин професійного вигорання практичних психологів є основою для знаходження ефективних шляхів його запобіганню.

А.І. Руденок, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова вважають, що профілактика професійного вигорання є складним і багатокомпонентним процесом, що потребує врахування індивідуальних і організаційних чинників. У психологічному контексті профілактика вигорання ґрунтується на збереженні психоемоційного балансу, розвитку стресостійкості та підтримці здорових робочих умов. Зазначені дослідники вказують, що до індивідуальних стратегій профілактики слід віднести тайм-менеджмент, оскільки ефективне управління часом дозволяє запобігати перенавантаженню психолога завданнями та знижує рівень стресу. Також важливою стратегією у запобіганні вигоранню є саморегуляція та розвиток стресостійкості, що допомагає формувати емоційну витривалість до робочих навантажень та міжособистісних конфліктів. Важлива роль також належить тренінгам з розвитку емоційного інтелекту, оскільки він значно впливає на стійкість до стресу [14, с. 61].

І.А. Миронюк вважає, що розвиток здатності до емоційної саморегуляції дозволяє психологам зберігати ефективність та стійкість у складних, стресових умовах, таких як війна чи кризові ситуації, а розуміння її механізмів допомагає фахівцям сформувати конструктивні стратегії для уникнення надмірної емоційної залученості, підтримуючи професіоналізм та емоційну рівновагу. Ключовим аспектом у розвитку здатності до емоційної саморегуляції І. А. Миронюк вважає вміння психолога усвідомлювати свої емоції та працювати з ними без того, щоб вони домінували у його професійній діяльності, а прийняття власних емоцій дозволяє психологу уникнути ефекту пригнічення або заперечення своїх відчуттів, який може призвести до вигорання. Що стосується кризових умов воєнного стану, то важливу роль у процесі емоційної саморегуляції відіграють професійна підтримка та супервізія. Система супервізії дозволяє психологам отримувати регулярний зворотній зв'язок від колег, що допомагає

знизити рівень стресу та запобігти професійному вигоранню. Так, у закордонних дослідженнях встановлено, що фахівці, які мають регулярний доступ до професійної супервізії, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження. Професійна підтримка дозволяє психологам відновлювати емоційну стійкість, яка є необхідною для успішної протидії професійному вигоранню, особливо у кризових ситуаціях. Супервізія також забезпечує емоційну підтримку, що допомагає психологам уникнути ізоляції та знижує ризик розвитку вторинної травматизації [12].

Для запобігання виникненню професійного вигорання та збереження професійного здоров'я І. М. Гресько пропонує, перш за все проявляти до себе уважність, щоб відслідковувати перші симптоми втоми від трудової діяльності, ставити перед собою реальні робочі цілі та завдання в реальні терміни, не вимагати від себе більшого, ніж можна виконати, а також виділяти час на відпочинок, дозвілля з рідними, дотримуватись режиму дня, піклуватися про повноцінний сон та виділяти час на заняття фізичною активністю, що допомагає вивільнити накопичену негативну енергію. При цьому, І. М. Гресько зауважує, що при появі перших ознак професійного вигорання, найпершим важливим кроком до вирішення проблеми є усвідомлення власного стану, за чим слідує бажання гармонізувати власне професійне життя [3]. Ці поради доречно враховувати і практичним психологам.

Серед самостійних способів подолання професійного вигорання З. В. Спринська пропонує наступні: підвищення рівня психологічної компетентності, ознайомлення із тренуваннями саморегуляції психічних станів, розвиток навичок аутотренінгу та релаксації під час навчання чи професійної допомоги, а також у період практичної діяльності [15].

К. С. Островська підкреслює, що психотерапевтичні методи роботи з синдромом професійного вигорання у психологів включають індивідуальну та групову терапію. Індивідуальна терапія допомагає психологу усвідомити власні межі, навчитися ефективно справлятися з емоційними навантаженнями та розвинути навички саморегуляції. При цьому важливу роль відіграє когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні установки та переконання, пов'язані з професійною діяльністю, а також навчитися контролювати свої емоції та поведінкові реакції. Корисними для зняття напруги та відновлення емоційного балансу є також арт-терапія та техніки релаксації. Групова терапія та супервізія дозволяють отримати підтримку з боку колег, поділитися своїм досвідом та почуттями, що сприяє зниженню відчуття ізольованості та підвищенню професійної взаємодії. К. С. Островська також пропонує психологам використовувати особистісні стратегії самодопомоги та профілактики вигорання, які включають широкий спектр заходів, спрямованих на підтримку психологічного та фізичного здоров'я. Однією з ключових стратегій є розвиток навичок саморегуляції, зокрема вміння вчасно розпізнавати власні емоційні потреби та задовольняти їх. Крім того, психологам дуже важливо чітко розділяти межі між роботою та особистим життям, щоб уникнути перенесення робочих проблем в особисту сферу. Також для психологів важливими засобами запобігання професійному вигоранню та збереження професійного здоров'я є підтримка професійного розвитку, можливість участі у тренінгах, конференціях та інших заходах [13, с. 138].

Л. В. Єременко, О. І. Ісакова зазначають, що у психологічних дослідженнях доведено, що вигоранню успішно чинять опір такі професіонали, які сприймають свою працю як місію, високо цінують сенси професійної діяльності [7]. У зв'язку з цим, на нашу думку, практичним психологам для запобігання професійному вигоранню необхідно розвивати свій духовний внутрішній світ, удосконалювати навички цілепокладання, сенсотворення та опановувати стратегіями самореалізації. При цьому слід враховувати динаміку процесу формування сенсожиттєвих стратегій, яку пропонує О. Легун: 1) смисловий вибір (смислова дивергенція); 2) розкриття сенсу (розуміння); 3) реалізація сенсу (подія); 4) переживання (смисловий слід). Таким є цілісний процес формування смислової спрямованості [9]. А для кращого опанування процесом сенсотворення психологам, на нашу думку, доцільно звернутися до екзистенціально-гуманістичної психотерапії, зокрема до логотерапії В. Франкла, використання основних методів якої в сучасних умовах воєнного стану в Україні набуває особливого значення саме у контексті підтримки та збереження духовного здоров'я як важливої складової професійного здоров'я фахівців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Професійне здоров'я є складним та багатовимірним явищем, яке включає в себе фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний компоненти. У сучасній психології цей феномен розглядається в рамках трьох основних його концептуальних моде-

лей: адаптаційної, інтегративної та екзистенціально-гуманістичної, причому саме останні дві моделі орієнтують на формування активної суб'єктної позиції працівника по відношенню до власного професійного здоров'я через осмислення його значущості, самопізнання, самоорганізацію та самовдосконалення. Тому, інтегративна та екзистенціально-гуманістична моделі відповідають сучасним кризовим умовам воєнного стану в Україні (наявність стану невизначеності, значного травмівного досвіду, пролонгованого стресу тощо), оскільки дозволяють зорієнтувати фахівців на активне протистояння психотравмуючим ситуаціям у професійній діяльності та свідоме формування стратегій професійного здоров'язбереження і здоров'ятворення.

З'ясовано, що одним з показників професійного нездоров'я працівника є синдром професійного вигорання, який є складним психофізіологічним явищем, що проявляється як реакція на тривалий професійний стрес. Його основними ознаками є емоційне виснаження, зниження професійної мотивації, негативізм щодо себе, своїх клієнтів та колег, відчуття власної професійної непридатності, незадоволеність роботою. Професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівців, оскільки може спричинити погіршання їх фізичного здоров'я, когнітивні порушення, зниження внутрішньої мотивації, погіршання якості виконання робочих завдань, і навіть психічні розлади (депресію, тривожні розлади) та професійну деформацію особистості.

Професійна діяльність практичних психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання у зв'язку зі значною психоемоційною напругою, необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, надмірним спілкуванням з ними, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна): робота з великою кількістю клієнтів з психотравмівним досвідом, хронічний стрес, необхідність швидкого втручання у кризові ситуації, високий рівень емоційної залученості, яка може стати причиною вторинної травматизації фахівців. Серйозною проблемою в діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість, що може посилюватися іншими проявами вигорання: емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю, появою психосоматичних порушень. Специфіка професійного вигорання практичних психологів проявляється у тому, що розвиток цього синдрому у них відбувається через наростання емоційного виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка супроводжується низькою самооцінкою та незадоволеністю продуктивністю своєї праці. Високий рівень деперсоналізації у психологів проявляється у деформації стосунків з іншими людьми, причому в одних фахівців зростає залежність від клієнтів, колег, а у інших спостерігається негативізм, цинічне ставлення до їх почуттів. До внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться їх особистісні характеристики: схильність до перфекціонізму, надмірна самокритичність, високі вимоги до себе, низька здатність до відновлення ресурсів, низька емоційна стабільність і недостатні навички саморегуляції.

Виокремлено основні шляхи запобігання професійному вигоранню практичних психологів, які допомагають збереженню їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану, серед яких особливо важливими є опанування стратегіями емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту, розвиток стресостійкості, навичок аутотренінгу і релаксації, професійна підтримка та супервізія, а також особистісні стратегії самодопомоги, удосконалення навичок цілепокладання, сенсотворення та опанування стратегіями самореалізації.

У перспективі ми плануємо зосередитись на дослідженні психологічних проявів професійного вигорання у практичних психологів і психотерапевтів під час війни в Україні та його взаємозв'язку з показниками їх самоактуалізації.

Література:

1. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. /* Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2019. № 1 (1). С. 16–19.

2. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології.* 2012. № 1. С. 97–102.

3. Гресько І. М. Професійне здоров'я особистості в умовах пандемії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*

(м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : *матеріали і тези доповідей* / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Київ. 2020. С. 39–42.

4. Дзюба Т. М. Концептуальні моделі професійного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том І. Випуск 47. С. 8–14.

5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 46–50.

6. Дзюба Т.М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 3. С. 20–25.

7. Єременко Л. В., Ісакова О. І. Психологічні фактори професійного здоров'я як соціальна категорія інноваційної економіки. *Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки).* 2023. № 1 (47). С. 8–21.

8. Жданова І. В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет психологічного дослідження. *Право і безпека*. 2015. № 4 (59). С. 150–155.

9. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону».* 2011. №2. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/477

10. Лікарчук Є. В. Особливості прояву професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практ. конференції*), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 83–87.

11. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Вип. № 86. С. 386–393.

12. Миронюк І. А. Психологічні особливості емоційної саморегуляції практикуючих психологів в умовах воєнного стану в Україні: кваліф. робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр». Київ: МАУП, 2025. 109 с.

13. Островська К. С. Теоретичні аспекти проблеми професійного вигорання фахівців-психологів. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLIX-ої Міжнародної науково-практ. конференції* / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Аліканте (Іспанія): ВАДНД, 07 жовтня 2024 р. 2024. С. 136–139.

14. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74). № 5. С. 58–62.

15. Спринська З. В. Особливості прояву, наслідки та шляхи запобігання професійному вигоранню у психологів. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 209–213.

16. Тарасенко О., Ассонов Д. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9, № 2. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/501

17. Van Hoy A. and Rzeszutek M. Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review. *Frontiers in psychology.* 2022. 13:928191. doi: 10.3389/fpsyg.2022.928191 (індексовано в Scopus).

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159,95+304+39
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.9

Ростислав КОСТЕНКО
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління, фінансів та адміністрування, Одеський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-6022-6904

Аліса ЄРМАКОВА
доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін, Одеський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0002-6934-7646

ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

У статті окреслено роль української пісенної традиції у формуванні духовно-ціннісної сфери особистості. Наголошується на тому, що цінності особистості формуються під впливом культури, мистецтва, оточуючого середовища та інших чинників. Приділено увагу теоретичному аналізу понять «духовна культура особистості», «музичне мислення», «психологія музичного мислення», «аксіологічна психологія особистості». Наголошено на актуальності проблеми визначення впливу чинників оточуючого середовища на формування ціннісної сфери особистості. Умови оточуючого середовища, у якому перебуває людина проявляються у традиціях, звичаях, правилах, моральних нормах та інших соціальних феноменах. У контексті дослідження проблеми формування соціальних та духовних цінностей особистості ще більшої актуальності набуває визначення ролі українських музичних традицій у формуванні ціннісної сфери особистості. У процесі дослідження зроблено висновок, що українська народна пісня відіграє значну роль у процесі формування духовно-ціннісної сфери особистості, формуючи працелюбність, національну свідомість, комунікабельність, патріотизм, моральні якості, такі як честь і гідність, мужність, передаючи через покоління культурні традиції, світогляд та історичний досвід народу. Перспективами подальших досліджень є визначення впливу музичних творів різних жанрів на емоційний стан особистості, дослідження емоції як соціальної цінності.

Ключові слова: *психологія культури, українська пісенна традиція, духовно-ціннісна сфера особистості, музичне мислення, психологія музичного мислення, аксіологічна психологія особистості.*

Rostyslav Kostenko, Alisa Yermakova. PSYCHOLOGY OF CULTURE: THE ROLE OF THE UKRAINIAN SONG TRADITION IN THE FORMATION OF THE SPIRITUAL AND VALUE SPHERE OF THE PERSONALITY

The article outlines the role of the Ukrainian song tradition in the formation of the spiritual and value sphere of the individual. It is emphasized that the values of the individual are formed under the influence of culture, art, the environment and other factors. Attention is paid to the theoretical analysis of the concepts of «spiritual culture of the individual», «musical thinking», «psychology of musical thinking», «axiological psychology of the individual». The relevance of the problem of determining the influence of environmental factors on the formation of the value sphere of the individual is emphasized. The conditions of the environment in which a person lives are manifested in traditions, customs, rules, moral norms and other social phenomena. In the context of studying the problem of forming social and spiritual values of the individual, the definition of the role of Ukrainian musical traditions in the formation of the value sphere of the individual becomes even more relevant. In the course of the study, it was concluded that Ukrainian folk song plays a significant role in the process of forming the spiritual and value sphere of the individual, forming diligence, national consciousness, sociability, patriotism, moral qualities such as honor and dignity, courage, passing on cultural traditions, worldview and historical experience of the people through generations. Prospects for further research include determining the influence of musical works of various genres on the emotional state of a person, and studying emotions as a social value.

Key words: *psychology of culture, Ukrainian song tradition, spiritual and value sphere of the individual, musical thinking, psychology of musical thinking, axiological psychology of the individual.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Цінності особистості формуються під впливом культури, мистецтва, оточуючого середовища та інших чинників. Сьогодні особливої актуальності набуває проблема визначення впливу чинників оточуючого середовища на формування ціннісної сфери особистості. Умови оточуючого середовища, у якому перебуває людина проявляються у традиціях, звичаях, правилах, моральних нормах та інших соціальних феноменах. У контексті дослідження проблеми формування соціальних та духовних цінностей особистості ще більшої актуальності набуває визначення ролі українських музичних традицій у формуванні духовно-ціннісної сфери особистості.

© Костенко Р., Єрмакова А., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими ґрунтовно досліджено проблему формування духовно-ціннісної сфери особистості з позиції психології, педагогіки, філософії та інших наук.

Проблеми розвитку самосвідомості особистості в контексті розвитку її духовності та психологічні особливості розвитку самосвідомості як складової духовної культури особистості досліджували М. Бастун [1], С. Ставицька [13] та ін.

М. Бастун розглядає духовну культуру як якість особистості, що визначає переважання у її житті духовних цінностей і її включеність у процеси духовного життя спільноти (народу, людства), позицію відповідального суб'єкта культури, та зазначає, що існує багато визначень поняття «духовна культура», а відповідно й розуміння цього поняття різними авторами також відрізняються, причому кожен дослідник робить акцент на певному аспекті цього явища [1, с. 48].

С. Ставицька вважає, що духовний розвиток людини, а відповідно і розвиток її духовної самосвідомості відбувається поетапно і включає в себе ієрархічно вибудувані структурні компоненти, зокрема, емоційний, пізнавальний, моральний, поведінковий, що визначає загальну та індивідуальну динаміку розвитку свідомості та самосвідомості особистості, включеної у певний життєвий контекст духовного розвитку людства» [13, с. 305–306].

О. Шкіренко досліджуючи феномен «духовна культура особистості», розуміє її як систему світоглядних уявлень і переконань, що реалізуються у ставленні до себе, інших людей, навколишнього світу і вважає її основою розвитку майбутнього професіонала [15, с. 56].

Особливості психологічної діагностики та розвитку духовного потенціалу особистості досліджували Е. Помиткін [9], І. Мельничук [8] та ін.

На думку Е. Помиткіна, розвиток свідомості та самосвідомості зумовлює самостійне формування власної системи цінностей, яка може співпадати із засвоєною в дитинстві, а може вступати з нею у протиріччя. Вчений вважає, що актуалізація духовного потенціалу спрямовує особистісні цінності до певної вищої межі, яку людина може осягнути та зрозуміти на даний період життя. Таким чином вивчення духовної ціннісної спрямованості дозволяє опосередковано визначати духовний потенціал особистості [9, с. 103].

І. Мельничук, досліджуючи проблему розвитку духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії, доходить висновку, що духовний потенціал є внутрішнім ресурсом людини, який визначає її здатність до самопізнання, розвитку, самовдосконалення та взаємодії з вищими цінностями й сенсами. Він включає емоційний, інтелектуальний, духовний, моральний, культурний та етичний аспекти, які сприяють усвідомленню себе та свого місця у світі [8, с. 83]. Згідно з основними принципами позитивної психотерапії, кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями: пізнавати й любити, які можуть бути як вродженими, так і набутими [16]. Їхній розвиток і диференціація залежать від природних фізичних даних, зовнішнього середовища (сімейного та культурного), а також особливостей епохи, у якій живе людина. У результаті цього утворюються унікальні поєднання основних рис особистості [8, с. 81].

З. Карпенко [5] дослідила аксіологічну психологію особистості, психологічні засади формування ціннісної сфери особистості та побудувала системологічну модель аксіогенезу особистості. З позиції психології вчена подає таке визначення: «цінність є неодмінним корелятом психічного, який дозволяє вести мову про аксіопсихіку – ціннісно-смислову сферу особистості, що репрезентує цілісний зовнішньо-внутрішній, суб'єкт-об'єктний доцільний зв'язок явищ (принцип телеологізму)» [5, с. 24].

А. Фурман провів метатеоретичний аналіз концептуальної план-карти особистості, що обґрунтована в аксіологічній психології та в суміжних дисциплінарних напрямах психологічного пізнання (психології інтегральної об'єктивності, психологічній герменевтиці, психософії вчинку та ін) і дійшов висновку, що найвагомішим рушієм-чинником аксіопсихіки є діяльність як буттєва іпостась оприявнення вартісного визначення особистості у повсякденні її існування [14, с. 89]. На думку вченого, вершинним рівнем задіяння особистості у живильний вир взаємодій і відносин зі світом є вчинок, що становить сутнісне ядро людського буття, постає одиницею культурно-історичного розвитку, ознаменовуючи тим самим кульмінаційні формовияви особистісного самопізнання і самостворення [14, с. 99].

Проблему діагностики ціннісної сфери студентської молоді досліджували Р. Костенко, Н. Захарченко, І. Топалова О. Захарченко, Л. Шаталова [17]. Поряд з цим потребує подальшого дослідження проблема визначення ролі культури та мистецтва, зокрема українських музичних традицій у формуванні духовно-ціннісної сфери особистості.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Метою статті є визначення ролі українських музичних традицій у формуванні духовно-ціннісної сфери особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Українська музична традиція являє собою значний доробок української народної та професійної музики. Вона охоплює академічну, духовну, популярну музику, народну творчість та сучасні жанри, які історично сформувалися протягом багатьох століть, починаючи з часів Київської Русі і продовжують розвиватися в умовах сьогодення. Українська музична традиція включає вокальні, інструментальні та вокально-інструментальні форми, які відображають культурний розвиток народу.

Українська музика відома у всьому світі. Вже багато століть вона викликає захоплення у багатьох людей. Українські народні пісні передаються з покоління в покоління та відомі оригінальністю мелодій та унікальністю ритмічного рисунку. Виховання молодого покоління, формування та розвиток духовності, духовно-ціннісної сфери особистості засобами національного музичного мистецтва здійснюється у закладах освіти різних рівнів з самого дитинства шляхом організації участі молоді у концертах, виставах, інших культурних заходах, присвячених історії української культури та українським традиціям.

Українська фольклорна музика має свою специфіку і відрізняється своєю гетерофонічністю: у ній мелодія змінюється додатковою частиною одночасно з оригінальною мелодією. Одна й та сама мелодія розподіляється між різними голосовими партіями, де є один провідний голос, який знаходиться переважно у середньому регістрі. У хорі провідним голосом може бути соліст (видатний вокаліст), або тенор чи сопрано, які досить часто виконують головні мелодійні лінії у хорі, що надає йому яскравого звучання. Починаючи співати, провідний співак визначає хід мелодії, а інші голоси досить часто долучаються трохи пізніше. Такий гетерофонічний хоровий спів досить часто може прикрашатися й самостійним голосом, який знаходиться у дуже високому регістрі.

Як зазначає О. Скобцова, однією з ранніх форм багатоголосся є двоголосний спів, у якому нижній голос витриманий на одному звуці (традиція бурдону), а верхній голос мелодично розвинений, як наприклад, у пісні «По морю, морю». В українському пісенно-обрядовому фольклорі зустрічаються перехідні багатоголосні форми, утворені шляхом поєднання принципів гетерофонії, октавного двоголосся та підголоскової поліфонії [12, с. 136].

Гетерофонічний хоровий спів надає провідному голосу можливість імпровізувати, що може впливати на тексти пісень. Наприклад, слова та фрази можуть подовжуватися за допомогою вокалізмів. Хоровий спів такого типу досить поширений у Центральній та Східній Україні.

Вплив української музики на духовно-ціннісну сферу особистості є неоціненим. Тексти пісень розповідають історію українського народу, розкривають його цінності, етичні норми суспільного життя. Українські пісні є культурним надбанням, яке збереглося до наших часів. Вони мають унікальне історичне значення та класифікуються за різними жанрами.

Л. Горболіс зазначає, що глибоко розуміючи природу мелодійності й слова, дослухаючись до пам'яті своєї етнічної самобутності, Миколі Леонтовичу вдалося створити геніальну обробку «Щедрика» [2, с. 97].

В. Руденко наголошує: «Духовний хоровий концерт є зерном, з якого пішли витоки саме нашої української стилістики багатоголосного хорового співу. Основою музичного мислення українського народу виступає багатоголосся як культурна та історична тенденція. Для кожного народу існують передумови розвитку власної музичної культурної спадщини. З давніх часів ми спостерігаємо тенденцію до обробки одноголосної мелодії в багатоголосся з різними прийомами та техніками, такими як гетерофонія, бурдон та інші. Це відбувалося в творах як обрядового так і необрядового фольклору. Саме фольклорні традиції яскраво свідчать про закони розвитку та збагачення вокальної вертикалі. Таким чином, принципи музичного мислення українського народу існують та тісно пов'язані з багатоголоссям» [11, с. 21].

Як відомо, психологія музичного мислення досліджує процеси сприйняття, розуміння, інтерпретації та створення музики. У зазначених процесах провідну роль відіграють психофізіологічні закономірності мислення та особистісне ставлення людини до музичного мистецтва. Предметом дослідження музичної психології є вплив музики на емоційний стан особистості, її пам'ять, увагу та інші психічні процеси, що відбуваються у корі великих півкуль головного мозку. Як відомо, це головна ділянка мозку, що відповідає за складну психічну діяльність людини, таку як пізнання навколишньої дійсності, контроль над своєю поведінкою та ін. Музична психологія також досліджує про-

цес розвитку музичних здібностей, до яких належить слухова чутливість та емоційне ставлення до різних музичних інтонацій.

Найбільш емоційними серед українських пісень, на нашу думку, є ритуальні українські пісні. Ці пісні можуть впливати на емоційну сферу особистості, формуючи при цьому певні духовні цінності. Серед них досить відомими є закликання, тобто лікувальні пісні, які в народі співають, щоб одужати, вплинути на погоду та ін.; плачі, або пісні жалоби; ритуальні пісні народного календаря, які співають на Різдво (колядки), Новий рік (щедрівки), навесні (веснянки та гаївки). Веснянки та гаївки, як відомо, співаються дівчатами в круговому танку. У західних регіонах України під час весняних ігор та співу веснянок і гаївок можуть проводитися вистави та кругові танці.

Під час свята збирання врожаю на початку його збирання співають зажинки, а під час завершення збору врожаю – обжинки. Цими піснями завершується літній період. Їхніми мотивами є важка праця жниварів, стосунки з роботодавцем, вимоги до кращої зарплати, інші соціальні мотиви.

Окремим досить цікавим видом ритуальних пісень є весільні пісні, які співають під час весільної церемонії. Їхнім головним мотивом є привітання, святкування, радісні емоції під час весільного обряду.

Як зазначає Н. Згурська, кардинальним напрямом сучасної музичної освіти виступає розвиток творчих якостей, серед яких особливого значення набуває музичне мислення. Вчена наголошує, що завдяки його діяльності особистість здатна проникати у сутність мистецьких явищ, встановлювати внутрішні механізми та закономірності музики. «Мисленнєва робота полягає в оперуванні образами та поняттями, у результаті чого утворюються нові орієнтири, творче вирішення спеціальних завдань. Музичне мислення є базовою категорією педагогіки мистецтва, психології та мистецтвознавства. Слід підкреслити, що музичне мислення – особливий феноменом і є різновидом синтетичного мислення, в якому представлені синтез чуттєвих та раціональних елементів. Робота музичного мислення передбачає існування твору мистецтва як джерела звукової чуттєвості й раціонального виявлення художнього задуму» [3, с. 69].

Т. Кремешна вважає, що сучасне культурологічне розуміння музичного мислення полягає у єдності в ньому відображення та творення. Відображення являє лише одну сторону діяльності свідомості, де здійснюється привласнення індивідумом культурних цінностей. Але мислення володіє й значним продуктивним, творчим потенціалом. При цьому, завдяки творчій діяльності мислення людини створює не лише матеріальні цінності музичної культури, але й самого себе [7, с. 144].

Як зазначає Н. Згурська, характерною рисою музичного мислення можна вважати синтез моментів натхнення. емоційного піднесення й розуміння логіки побудови [3, с. 69].

Значну роль у формуванні такої важливої соціальної цінності як працелюбність, відіграють трудові українські пісні, наприклад, толоки. Вони співаються у процесі спільної роботи або після її завершення. Ці пісні співаються такох після всіх видів командної роботи. Ще одним видом українських трудових пісень є вечорниці – зимові вечірні пісні. Вони співаються лише в зимовий період, коли молодь у селі збирається після своєї роботи. На вечорницях дівчата приходять першими, співають пісні, вишивають сорочки або рушники. До них приєднуються хлопці і співають та танцюють разом з ними. Такі пісні сприяють проведенню дозвілля з гарними емоціями, розвитку комунікабельності. Все це дозволяло поєднувати роботу з розвагами та сприяло вивченню українських народних традицій, зміцнювало соціальні зв'язки між людьми та підкреслювало культурну ідентичність громади.

Н. Згурська підкреслює особливість музичного мислення в різних культурах. Так, для Європейської традиції характерне багатоголосся, поліфонія, гомофонно-гармонічна фактура; у Східній культурі переважає монодія. Однак, оригінальність музичного мислення його творчий характер, на думку вченої, залежить від міри розвитку здібностей, певних знань, мотиваційних, ціннісних структур [3, с. 69–70].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Українська народна пісня відіграє значну роль у процесі формування духовно-ціннісної сфери особистості, формуючи працелюбність, національну свідомість, комунікабельність, патріотизм, моральні якості, такі як честь і гідність, мужність, передаючи через покоління культурні традиції, світогляд та історичний досвід народу. Перспективами подальших досліджень є визначення впливу музичних творів різних жанрів на емоційний стан особистості, дослідження емоції як соціальної цінності.

Література:

1. Бастун М. В. Розвиток самосвідомості як складової духовної культури педагогічного персоналу: психологічні особливості. *Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу* : посібник / за ред. Е.О. Помиткіна, З.Л. Становських. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 47–53.

2. Горболіс Л. «Щедрик» як смисловий конструкт роману Ірен Роздобудько «Прилетіла ластівочка». *Ювілейна палітра 2023. Пам'ятні дати української музичної культури: до 45-річчя ННІ культури і мистецтв Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка:* збірник статей за матеріалами VII всеукраїнської науково-практичної конференції (22–23 листопада 2023 року). Суми : ФОП Цьома С.П., 2024. С. 95–99.

3. Згурська Н. М. Особливості формування музичного мислення майбутніх учителів у класі фортепіано. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти.* 2019. Вип. 26. С. 69–74.

4. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ.: Лілея – НВ, 2009. 512 с.

5. Карпенко З. С. Психологічні основи аксіогенезу особистості: автореф. дис. … д-ра. психол. наук: 19.00.07. К., 1999. 37 с.

6. Квітка К. В. Порфирій Демуцький / упор. та комент. А.І.Іваницького. К.: Муз. Україна, 1986. Ч. 2. С. 78–129.

7. Кремешна Т. Музичне мислення як фактор професійного становлення майбутніх учителів музики. *Проблеми підготовки сучасного вчителя.* № 6 (Ч. 2), 2012. С. 140–144.

8. Мельничук І. Я. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Випуск 4(6). С. 78–83.

9. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник / Е.О. Помиткін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.

10. Психологія вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. К: Либідь, 2012. 296 с.

11. Руденко В. Жанрово-стильові тенденції творчості видатного українського композитора Дмитра Бортнянського. *Ювілейна палітра 2023. Пам"ятні дати української музичної культури: до 45-річчя ННІ культури і мистецтв Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка:* збірник статей за матеріалами VII всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 листопада 2023 року). Суми : ФОП Цьома С.П., 2024. С. 19–22.

12. Скобцова О. М. Багатоголосне виконання як образ народного музичного мислення. *Філософські обрії*. 2016. № 36. С. 132–141.

13. Ставицька С. О. Теоретичний аналіз проблеми розвитку самосвідомості особистості в контексті розвитку її духовності. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія.* 2014. Т.19. Вип. 1(31). С. 303–313.

14. Фурман А. А. Концепція особистості в аксіологічній психології: Контури сутнісної евристики. *Психологія особистості.* 2016. №4(66). С. 89–103.

15. Шкіренко О. В. Розвиток духовної культури та цінностей педагога в системі неперервної самоосвіти. *Освітня аналітика України*. 2021. № 1(12). С. 55–64.

16. Peseschkian, Nossrat. Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy. Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016.

17. Rostyslav V. Kostenko, Natalia V. Zakharchenko, Iryna A. Topalova, Oleg V. Zakharchenko, Liudmyla S. Shatalova. Diagnostics of Formedness of System of Values of Future Economists in Professional Preparation Process. *European Research Studies Journal.* Volume XX, Issue 4A, 2017. pp. 675–683.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.9-055.2
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.10

Алла СТЕЦЕНКО
кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0001-7451-2488

Василина КУКІЛЕВСЬКА
здобувач вищої освіти кафедри практичної психології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0009-0009-2387-0619

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК

У статті представлено результати комплексного теоретико-емпіричного дослідження феномену «відкладеного життя», що набуває дедалі більшої актуальності в контексті сучасних соціокультурних трансформацій та зростання психологічного навантаження на жінок. Метою роботи є всебічне осмислення природи цього явища, аналіз його психосоціальних детермінант, вивчення гендерної специфіки переживання, а також визначення ефективних підходів до психологічного супроводу жінок, які схильні відкладати реалізацію власних життєвих цілей на невизначене майбутнє. У теоретичній частині дослідження охарактеризовано ключові наукові підходи до розуміння феномену «відкладеного життя» – екзистенційний, когнітивно-поведінковий, психоаналітичний та гуманістичний. Узагальнено, що відкладене життя супроводжується хронічним відчуттям незадоволеності, тривожністю, відчуженням, очікуванням «справжнього життя» за умов зовнішніх змін. Виділено основні психосоціальні чинники формування цього стану у жінок: культурні моделі «успішної жінки», соціальні очікування багаторольової реалізації, інтерналізовані установки самопожертви, досвід оцінювання з боку оточення, а також особистісні риси – тривожність, прокрастинація, перфекціонізм. Окрему увагу приділено аналізу гендерної динаміки феномену, зокрема особливостям жіночого сприйняття часу, відповідальності та очікувань. У межах емпіричного блоку представлено результати дослідження проявів відкладеного життя у жінок різного віку, соціального статусу та життєвих обставин. Виявлено типові патерни поведінки, стратегії уникання та домінантні установки, що супроводжують це явище. Наукова новизна роботи полягає в інтеграції теоретичних концепцій і емпіричних даних із подальшим формуванням методичних орієнтирів психологічної підтримки. Запропоновано ефективні напрями психокорекційної допомоги: екзистенційна рефлексія, розвиток суб'єктності, підтримка в прийнятті рішень, переорієнтація з майбутнього на цінність теперішнього. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями психологічної допомоги, психотерапевтами, консультантами з жіночого розвитку, а також у межах тренінгових і просвітницьких програм.

Ключові слова: *феномен відкладеного життя, психологія жінки, психосоціальні чинники, гендерна ідентичність, самореалізація, соціокультурні стереотипи, психологічна допомога.*

Alla Stetsenko, Vasylina Kukilevska. FEATURES OF THE PHENOMENON OF "DELAYED LIFE" IN MODERN WOMEN

The article presents the results of a comprehensive theoretical and empirical study of the phenomenon of «postponed life», which is gaining increasing relevance in the context of modern sociocultural transformations and the growing psychological burden on women. The aim of the study is to thoroughly understand the nature of this phenomenon, analyze its psychosocial determinants, explore the gender-specific experience of its manifestation, and identify effective approaches to the psychological support of women who tend to delay the realization of their life goals to an indefinite future. The theoretical section outlines key scientific approaches to understanding the phenomenon of postponed life, including existential, cognitive-behavioral, psychoanalytic, and humanistic perspectives. It is generalized that postponed life is accompanied by chronic feelings of dissatisfaction, anxiety, detachment, and the anticipation of a «real life» that will begin once certain external conditions are met. The main psychosocial factors contributing to the development of this state in women are identified: cultural models of the «successful woman», societal expectations of multi-role fulfillment, internalized beliefs of self-sacrifice, prolonged exposure to external evaluation, and certain personality traits such as anxiety, procrastination, and perfectionism. Special attention is given to the analysis of the gender dynamics of the phenomenon, particularly the peculiarities of women's perception of time, responsibility, and expectations. The empirical section presents the findings of a study on the manifestations of postponed life among women of different ages, social statuses, and life circumstances. Typical behavioral patterns, avoidance strategies, and dominant belief systems accompanying this phenomenon are revealed. The scientific novelty of the work lies in the integration of theoretical concepts and empirical data, resulting in the development of structured methodological guidelines for psychological support. The proposed directions for psychocorrective assistance include existential reflection, the development of agency, support in decision-making, and a shift in focus from the future to the value of the present. The research findings may be of practical value to professionals in psychological counseling, psychotherapists, women's development consultants, as well as in the context of training and educational programs aimed at supporting women.

Key words: *deferred life phenomenon, women's psychology, psychosocial factors, gender identity, self-actualization, sociocultural stereotypes, psychological support.*

© Стеценко А., Кукілевська В., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. У сучасних умовах українського суспільства феномен «відкладеного життя» стає дедалі більш актуальним через глибокі соціокультурні зміни, економічну нестабільність і посилене психологічне навантаження, з яким стикаються жінки. Під впливом зовнішніх очікувань – багаторольовості, образу «успішної жінки», норм самопожертви й перфекціонізму – жінки часто схильні відкладати реалізацію власних потреб, цілей і бажань на невизначене майбутнє. Особливої гостроти це явище набуло з початком повномасштабної війни в Україні, що поставила жінок у ситуацію хронічної невизначеності, втрат і необхідності брати на себе відповідальність не лише за себе, а й за інших. У таких обставинах «відкладене життя» часто виконує функцію психологічного захисту, але водночас блокує особистісну реалізацію, породжує емоційне виснаження, почуття порожнечі та втрату зв'язку з теперішнім. Попри значну поширеність, цей феномен досі недостатньо досліджений в українській психологічній науці, особливо у гендерному та воєнному контекстах, що зумовлює потребу в його глибокому аналізі та формуванні ефективних підходів до психологічної підтримки жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен «відкладеного життя» все частіше досліджується у контексті психічного здоров'я, гендерної специфіки та прокрастинації. Вітчизняні науковці – Г. Бондаренко [3], Д. Геврасьова [4], І. Черезова [9], Л. Клевака та Ю. Горбенко [6], О. Боковець і С. Баннікова [2] – акцентують на його зв'язку з хронічним стресом, війною та впливом колективної травми. У дослідженні К. Іванюшенко [5] розкрито поведінкові стратегії жінок-переселенок, а В. Багрій [1] і Н. Фрідріх [8] аналізують роль тривожності, перфекціонізму й залежності від зовнішньої оцінки. Міжнародні підходи (М. Ребетез та ін. [10]) пропонують багатовимірне бачення феномену через призму прокрастинації та ставлення до майбутнього. Попри актуальність теми, проблема залишається недостатньо вивченою, особливо в умовах війни, що радикально трансформує жіночий досвід переживання часу, відповідальності та самоцінності.

Метою статті є комплексне теоретико-емпіричне осмислення феномену «відкладеного життя» у сучасних жінок в умовах соціокультурної нестабільності та війни в Україні. Дослідження передбачає аналіз психосоціальних чинників, що спричиняють схильність до життя у відтермінованому режимі, виявлення гендерної специфіки переживання цього стану, а також емпіричне вивчення його проявів у жінок різного віку та життєвих обставин.

Виклад основного матеріалу. У контексті зростаючих викликів сучасного життя, зокрема повномасштабної війни в Україні, феномен «відкладеного життя» виявляється у все більшої кількості жінок як стійка психологічна стратегія реагування на невизначеність, втрату контролю й екзистенційну загрозу. Очікування кращого часу, відмова від реалізації себе в теперішньому та хронічне емоційне відчуження формують специфічний внутрішній стан, який має свої стадії, симптоматику та психосоціальні витоки.

Сучасна психологія розглядає синдром «відкладеного життя» як стійкий емоційно-когнітивний стан, що характеризується неспроможністю особистості жити у теперішньому моменті через постійне відтермінування реалізації бажань до настання умовно сприятливих обставин. Як зазначає Г. Бондаренко, людина з таким синдромом перебуває в очікуванні «справжнього життя», не здатна насолоджуватися теперішнім, фокусуючись на минулому або майбутньому [3].

К. Іванюшенко [5] виділяє три стадії розвитку феномену: невиразне відчуття альтернативності життя, нездійснена мрія з відчуттям втрати часу та стан нещастя з глибоким жалем і страхом змін. У західній психології феномен «відкладеного життя» часто інтерпретується через призму прокрастинації, екзистенційної тривоги та внутрішніх конфліктів.

Так, у дослідженні М. Ребетез, К. Барсікс, Т. Монтіссі та Л. Роша йдеться про те, що «схильність відкладати важливі дії пов'язана з униканням негативних емоцій, амбівалентністю до себе, низькою толерантністю до фрустрації та уявленням про майбутнє як єдино можливий простір для змін. Така стратегія дозволяє тимчасово знизити психологічний дискомфорт, але водночас закріплює пасивність, втрату контролю та відчуження від теперішнього» [10, с. 167].

Феномен «відкладеного життя» постає як багатокомпонентне утворення, що інтегрує когнітивні викривлення, екзистенційні кризи та соціальні очікування. На думку О. Боковець і С. Баннікової, його ключовими симптомами є «апатія, тривожність, депресивність, провина, страх перед майбутнім, негативне самосприйняття та внутрішня установка «терпіти й чекати». Поведінково це проявляється у хронічному відкладанні важливих рішень і униканні змін [2, с. 8].

Д. Геврасьова [4] вказує, що люди з вираженим синдромом менш задоволені жит-

тям, мають знижену мотивацію, слабку віру у власний вплив на долю та низький рівень осмисленості буття.

Як наголошують українські науковці, зокрема В. Багрій [1], Н. Фрідріх [8], Н. Левус і Ю. Лисій [7], психосоціальними чинниками формування синдрому є тривожність, перфекціонізм, залежність від зовнішньої оцінки, а також вплив гендерних стереотипів. Жінки особливо вразливі до цього стану через соціальні очікування багаторольової реалізації, що призводить до внутрішнього конфлікту між особистими бажаннями й обов'язками. Такі жінки часто вважають, що життєві можливості втрачені, або що право на реалізацію настане пізніше – після виконання певних обов'язків чи зовнішніх змін.

У свою чергу, Л. Клевака звертає увагу на специфічні маркери цього феномену саме у жінок: хронічне очікування кращого майбутнього, нездатність насолоджуватися моментом, відчуття себе стороннім спостерігачем у власному житті, а також порівняння з іншими, що зазвичай не на користь собі. Всі ці чинники формують глибинну життєву невдоволеність, навіть за наявності об'єктивних досягнень, та підтримують стан внутрішнього застою [6, с. 107].

Психосоціальні механізми «відкладеного життя» у жінок виникають через поєднання зовнішнього тиску (соціальні очікування, культурні сценарії) та внутрішніх чинників (тривожність, низька самооцінка, перфекціонізм). В умовах війни ці впливи посилюються втратами й невизначеністю, що сприяє «заморожуванню» життя та потребує фахової психологічної підтримки. Особливої уваги заслуговує гендерний аспект: саме жінки, з огляду на рольові вимоги та стереотипи, є більш уразливими до цього феномену.

Гендерний вимір феномену виявляється особливо гостро у жінок, на яких покладено соціально закріплену відповідальність за емоційний добробут родини, виховання дітей, збереження стосунків. Як зазначає І. Черезова, синдром відкладеного життя – це «психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя «стає на паузу», а сама людина перебуває у стані очікування певного моменту (закінчення війни, повернення додому та звичного життя тощо)» [9, с. 253].

Повномасштабна війна в Україні посилила прояви синдрому відкладеного життя серед жінок. Втрата звичного укладу, страх і невизначеність змушують їх пригнічувати власні потреби задля турботи про інших. У таких умовах синдром виконує захисну функцію, допомагаючи вижити, але водночас блокує самореалізацію, посилює відчуження та емоційну нестабільність.

Для вивчення особливостей прояву феномену «відкладеного життя» у сучасних жінок було проведено емпіричне дослідження з використанням шести валідних методик, що охоплювали кількісний і якісний аналіз психоемоційних, поведінкових і когнітивних характеристик. Застосовано методику прокрастинації у повсякденному житті (PPS, адаптація Н. Ковальова) та опитувальник ступеня вираженості прокрастинації (СВП, М. Кисельова) для виявлення загальної схильності до відкладання справ, тривожності й перфекціонізму. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) дозволила оцінити емоційний фон, а локус контролю Дж. Роттера – визначити сприйняття відповідальності за власне життя. Авторська анкета допомогла зібрати дані про установки, бар'єри й потреби у підтримці, а проєктивний малюнок «Я – відповідальний» виявив глибинні образи себе та ставлення до відповідальності.

У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 25 до 50 років, які перебувають у різних життєвих обставинах (працевлаштовані, жінки у декреті, тимчасово переміщені особи, жінки, які опинилися у стані життєвої невизначеності).

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що синдром відкладеного життя є поширеним і глибоко вкоріненим явищем серед сучасних жінок, особливо в умовах соціальної нестабільності, постійного стресу та невизначеного майбутнього. У значної частини учасниць (понад 70%) зафіксовано наявність стабільних когнітивних установок, пов'язаних із життям «на потім», що проявляються у схильності відтерміновувати реалізацію важливих цілей, відмовлятися від задоволення у теперішньому, орієнтуватися на абстрактне «ідеальне» майбутнє. Ці установки поєднуються з емоційними переживаннями тривоги, провини, втрати контролю, відчуження від себе та свого життя.

Проєктивний малюнок, а також дані анкетування виявили виразний образ жінки як пасивного спостерігача, що живе з надією на кращі часи, але не відчуває себе суб'єктом власного теперішнього. Синдром «відкладеного життя» у більшості випадків супроводжується зниженим рівнем усвідомлення життєвих цінностей, слабким контактом із власними потребами та тривалим перебуванням у стані очікування змін «ззовні». Це свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на активацію суб'єктності, переорієнтацію з майбутнього на теперішнє, роз-

виток навичок самоприйняття, а також роботу з глибинними установками, що блокують реалізацію життя тут і зараз. Частина респонденток потребує не лише корекційної роботи, а й психопрофілактики, що включає формування реалістичних цілей, роботу з самоцінністю та відновлення емоційного зв'язку з теперішнім моментом. Узагальнені результати можна переглянути на (табл. 1).

Результати проведеного дослідження засвідчили, що синдром «відкладеного життя» є не лише розповсюдженою, але й стійкою психологічною конструкцією, яка гальмує особистісну реалізацію жінки, погіршує емоційний стан і знижує якість повсякденного життя. Виявлена схильність до зовнішнього локусу контролю, хронічного очікування «ідеального» моменту для дій, відчуження від теперішнього, а також високий рівень тривожності й внутрішніх суперечностей потребують професійного супроводу, орієнтованого не лише на зменшення симптоматики, але й на глибоку переорієнтацію життєвих установок.

З огляду на це, доцільно запропонувати комплекс методичних рекомендацій, спрямованих на корекцію проявів синдрому «відкладеного життя» у жінок. Рекомендації охоплюють як індивідуальну, так і групову роботу, з урахуванням когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів феномену, та передбачають поетапне формування здатності до життя в моменті «тут і тепер», відновлення суб'єктної позиції, роботу з травматичним досвідом і розвиток життєвої цілісності.

Робота з жінками, які демонструють ознаки синдрому відкладеного життя, потребує комплексного, поетапного підходу, що охоплює як усвідомлення власних життєвих сценаріїв, так і формування нових моделей сприйняття часу, відповідальності та самоцінності. Нижче подано основні методичні орієнтири для практичної психологічної допомоги, які можуть застосовуватись у форматі індивідуального консультування, групової психокорекції чи тренінгових програм.

Перший етап передбачає усвідомлення самого феномену та ідентифікацію особистого досвіду клієнтки. Доцільним є проведення психоедукації щодо сутності синдрому відкладеного життя, його механізмів, типових проявів і когнітивних викривлень. Ефективними є техніки екзистенційної рефлексії, зокрема ведення щоденника усвідомлення або вправа «Якби сьогодні був останній день», що допомагає жінці виявити власні непрожиті бажання та очікування. Доцільно також проаналізувати життєві сценарії, особливо ті, що сформувались у дитинстві під впливом авторитарних або амбівалентних послань – «будь ідеальною», «не живи для себе», «терпи» тощо.

Наступний етап – формування суб'єктності та відновлення внутрішнього контролю. Тут доцільно працювати з локусом контролю, пропонуючи клієнтці вправи на усвідомлення меж впливу – наприклад, техніку «що залежить від мене зараз?». Корисними є також когнітивно-поведінкові інструменти для виявлення й модифікації автоматичних думок, які блокують активність: «мені ще рано», «зараз не на часі», «я не заслуговую». Практика щоденних мікро-виборів на користь себе (навіть незначних) сприяє поступовому формуванню досвіду дії та впливу на хід свого життя.

Третій напрям – це робота з емоційною сферою та тілесним досвідом. Застосування тілесно-орієнтованих технік (дихання, розслаблення, заземлення) допомагає знижувати тривожність і повертати контакт із «тут-і-зараз». Окрему увагу слід приділити опрацюванню почуття провини, гніву, сорому та незавершених втрат – емоцій, які часто блокують рух уперед. Арт-терапевтичні техніки – «Колесо ресурсів», колаж «Моє життя

Таблиця 1

Узагальнені результати психодіагностики (n = 50)

Методика	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
PPS (прокрастинація у повсякденному житті)	64	28	8
СВП (вираженість прокрастинації, М.А. Кисельова)	58	34	8
STAI (тривожність, Спілбергер – Ханін)	46 (рисова), 62 (станова)	38 / 28	16 / 10
Локус контролю (Дж. Роттер)	60 (екстерналісти)	26	14 (інтерналісти)
Авторська анкета (установки «на потім»)	72 (явно виражені)	20	8
Проєктивний малюнок («Я – відповідальний»)	55 (песимістичний/ пасивний образ себе)	30	15

сьогодні», допомагають клієнтці знизити внутрішній опір, візуалізувати власний досвід та активізувати глибинні ресурси.

Важливим компонентом є переорієнтація клієнтки на цінність теперішнього моменту та навчання маленьким діям «тут і зараз». Для цього використовуються практики усвідомленості (майндфулнес), вправа «3-3-3» (що я бачу, чую, відчуваю), а також техніка «5 маленьких кроків» – щоденне виконання невеликих завдань, спрямованих на власне благополуччя.

Завершальний етап супроводу пов'язаний із інтеграцією змін. Психологу варто допомогти клієнтці усвідомити динаміку особистих трансформацій через заповнення повторної анкети, проведення рефлексивного інтерв'ю, ведення щоденника успіху. Ефективною є вправа «Декларація життя зараз», в якій жінка формулює власне рішення на користь активного життя у теперішньому моменті. Наприкінці супроводу доцільно надати індивідуальні рекомендації щодо самопідтримки: список ресурсних дій, підтримувальні фрази, символічні нагадування, щоденник позитивного досвіду.

Ці методичні рекомендації можуть і мають адаптуватися до індивідуального рівня усвідомлення, глибини синдрому, життєвих обставин і запитів конкретної жінки. Практичний досвід свідчить, що поєднання корекційної, підтримувальної й ресурсно-активаційної роботи значно підвищує ефективність психологічного супроводу та сприяє поверненню жінки до себе, власного часу і реального життя, яке відбувається не завтра, а вже сьогодні.

Висновки. У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження феномену «відкладеного життя» у сучасних жінок встановлено, що цей стан є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке формується під впливом поєднання соціокультурних, гендерних, особистісних і екзистенційних чинників. Зокрема, жінки часто переживають «замороження» власних бажань, потреб і життєвих цілей у відповідь на зовнішній тиск багаторольової реалізації, соціально схвалених установок самопожертви та внутрішньої тривожності. Емпіричні результати засвідчили високу поширеність цього феномену серед жінок різного віку та статусу, що виявляється через стабільні когнітивні установки «життя на потім», зниження суб'єктності, високий рівень тривожності та зовнішній локус контролю. Розроблені методичні рекомендації мають на меті надати ефективну психологічну підтримку, орієнтовану на активацію особистісного потенціалу жінки, розвиток усвідомленості, емоційної присутності та здатності проживати життя у теперішньому. Таким чином, дослідження поглиблює розуміння специфіки «синдрому відкладеного життя» в українському контексті й пропонує практичні шляхи його подолання у рамках індивідуального та групового психологічного супроводу.

Література:

1. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції,* м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10–14.

2. Боковець О. І., Баннікова С. О. Формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60). С. 7–19.

3. Бондаренко Г. С. Синдром відтермінованого життя – сучасні можливості терапії. *Газета «Здоров'я України 21 сторіччя».* 2022. № 7–8. С. 524–525.

4. Геврасьова Д. О. Особливості феномену «відкладеного життя» у сучасних чоловіків і жінок. Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т». Харків, 2024. 72 с.

5. Іванюшенко К. Є. Синдром відкладеного життя як стратегія поведінки жінок-вимушених переселенок : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за освітньо-професійною програмою «Практична психологія». Київ, 2024. 78 с.

6. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості :* зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2022 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105–109.

7. Левус Н., Лисій Ю. Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 5 (49). С. 97–106.

8. Фрідріх Н. В. Синдром відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості середнього віку : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра за освітньо-професійною програмою «Практична психологія» ; наук. кер. О. М. Блашкова ; Маріуп. держ. ун-т, Психолого-пед. ф-т, каф. практич. психології. Київ, 2023. 44 с.

9. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку:* Матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 20–21 квітня 2023 р. Бердянськ : БДПУ, 2023. С. 252–254.

10. Rebetez M. M., Barsics C., Montisci T., Rochat L. Towards a dimensional, multifactorial, and integrative approach to procrastination in everyday life: An illustration through interviews. *Psychologica Belgica.* 2022. Т. 62, № 1. С. 166–183. doi:10.5334/pb.1115.

Дата надходження статті: 30.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.11

Валентина ОЛІЙНИК
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0000-1148-3800

Леонід БІЛИЙ
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-7445-1981

Інна ШЕПЕЛЬ
викладач кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0001-6904-4162

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

У статті проаналізовано психічне здоров'я як фундаментальний чинник гармонійного розвитку особистості протягом усього онтогенезу. Розкрито психічне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як динамічну, багатокомпонентну систему, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Особлива увага приділена віковим особливостям становлення ментального благополуччя, зокрема динаміці емоційного стану в підлітковому віці – періоді, що вирізняється високою вразливістю, емоційною нестабільністю та схильністю до ризикованої поведінки.

Проаналізовано вплив соціального середовища на формування психічного здоров'я, зокрема роль сім'ї, шкільного колективу, групи однолітків і сучасного інформаційного простору. Наголошено на важливості індивідуально-психологічних ресурсів особистості, таких як стресостійкість, емоційна зрілість, рівень самооцінки, здатність до саморегуляції. Виокремлено чинники ризику, що можуть призвести до розвитку патопсихологічних порушень, зокрема депресивних станів, тривожності, агресивної або аутоагресивної поведінки, соціальної ізоляції тощо.

Окремий акцент зроблено на превентивних аспектах – важливості психопрофілактики, ранньої діагностики деструктивних змін у поведінці, психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів старших класів, які виявили високий рівень емоційної напруги, часті перепади настрою, труднощі у побудові соціальних контактів, а також схильність до ризикованих форм поведінки. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми та необхідність системного підходу до підтримки психічного здоров'я молоді.

Запропоновано низку практичних психопрофілактичних заходів, серед яких – впровадження програм емоційного навчання, регулярне психологічне тестування, створення безпечного та підтримувального освітнього клімату.

Підкреслюється важлива роль навчальних закладів, родинного мікросередовища та державної політики у формуванні культури піклування про ментальне здоров'я, що має стати пріоритетом у сучасному суспільстві.

Ключові слова: *психічне здоров'я, розвиток особистості, онтогенез, вікові кризи, деструктивна поведінка, патопсихологія, підлітковий вік, психопрофілактика, освітнє середовище, емоційне благополуччя.*

Valentyna Oliinyk, Leonid Bilyi, Inna Shepel. PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HEALTH: AGE-RELATED AND PATOPSYCHOLOGICAL ASPECTS

The article analyzes mental health as a fundamental factor in the harmonious development of personality throughout ontogenesis. Mental health is considered not only as the absence of mental disorders but as a dynamic, multifaceted system shaped by both internal and external influences. Particular attention is paid to age-related aspects of the formation of mental well-being, especially the emotional dynamics of adolescence – a period marked by high vulnerability, emotional instability, and a tendency toward risky behavior.

The impact of the social environment on mental health formation is examined, including the role of the family, school community, peer groups, and the modern information space. The importance of individual psychological resources – such as stress resilience, emotional maturity, self-esteem, and self-regulation – is emphasized. Risk factors that may contribute to the development of pathopsychological disorders are identified, including depressive states, anxiety, aggressive or auto-aggressive behavior, and social isolation.

A separate focus is placed on preventive aspects – the importance of mental health prophylaxis, early detection of destructive behavioral changes, psychological support, and the development of emotional self-regulation skills. The article presents

© Олійник В., Білий Л., Шепель І., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

the results of an empirical study conducted among high school students, revealing high levels of emotional tension, frequent mood swings, difficulties in establishing social connections, and a predisposition to risky behavior. The findings highlight the relevance of the issue and the necessity for a systemic approach to supporting youth mental health.

A set of practical preventive measures is proposed, including the implementation of emotional learning programs, regular psychological assessments, and the creation of a safe and supportive educational climate.

The article underscores the crucial role of educational institutions, family environments, and state policy in fostering a culture of mental health care, which should become a priority in contemporary society.

Key words: *mental health, personality development, ontogenesis, age crises, destructive behavior, pathopsychology, adolescence, mental health prevention, educational environment, emotional well-being.*

Постановка проблеми. Розвиток особистості є складним і динамічним процесом, що відбувається упродовж усього життя людини й охоплює зміни в емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах. Водночас цей розвиток тісно пов'язаний із психічним здоров'ям, яке є основою гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі. Упродовж онтогенезу на різних вікових етапах виникають нові психологічні утворення, кризові стани, які можуть як сприяти зміцненню особистості, так і створювати ризики для появи психічних порушень. Саме тому важливим є вивчення вікових особливостей психічного розвитку та їхнього впливу на формування особистості.

Своєчасне виявлення чинників ризику, що загрожують психічному здоров'ю на різних етапах розвитку, дозволяє не лише краще зрозуміти механізми виникнення психологічних труднощів, але й сприяти їх попередженню через психопрофілактику та психологічну підтримку. У цьому контексті постає необхідність комплексного підходу до аналізу особистісного розвитку, що враховує вікову динаміку, індивідуально-психологічні характеристики та умови соціального оточення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з уявленнями З. Фрейда, психологічно здорова людина – це та, яка здатна гармонійно поєднувати принцип задоволення з принципом реальності, тобто отримувати насолоду від життя, не порушуючи при цьому соціальних норм і обмежень.

Карл Густав Юнг визначав психічне здоров'я як здатність особистості асимілювати зміст власного несвідомого – інтегрувати тінь, аніму, анімус тощо – і водночас не потрапляти під домінування жодного з архетипів. Лише така людина, за Юнгом, може досягти внутрішньої цілісності та справжньої свободи.

Вільгельм Райх пов'язував невротичні та психосоматичні порушення з блокуванням біологічної енергії в тілі. На його думку, психічне здоров'я проявляється у вільному, природному русі життєвої енергії без хронічного напруження та внутрішніх затискачів.

Таким чином, у класичних психоаналітичних підходах психічне здоров'я розглядається як динамічний баланс між внутрішніми імпульсами й зовнішніми вимогами, як цілісність свідомого й несвідомого, а також як тілесна та енергетична свобода [6; 7].

Учена Л. Карамушка досліджує сутність психічного здоров'я особистості, його структуру та значення в умовах війни. У своїх працях авторка детально розкриває ключові складові психічного здоров'я, серед яких – здатність протидіяти стресу, ефективна взаємодія з соціальним оточенням, залучення до суспільно корисної професійної або волонтерської діяльності, а також реалізація особистісного потенціалу. Окрему увагу приділяє рівням і формам психологічного втручання, необхідного для підтримання та збереження психічного благополуччя в умовах воєнного стану. Зокрема, акцент робить на роботі з індивідуумом, групами, організаціями та громадами як цілісною системою психологічної допомоги, здатною протистояти викликам сучасності [3].

Проблематика психічного здоров'я висвітлена в наукових працях таких учених, як Є. Антипін, І. Бех, І. Євтушенко, Н. Гавриловська, О. Гладощук, Н. Гончаренко, Т. Дзюба, І. Загурська, Л. Карамушка, А. Кушнєрьова, С. Максименко, В. Міхеєва, В. Невмержицький, Е. Носенко, Л. Павлик, Є. Потапчук, Я. Руденко, Ю. Савченко, Б. Савчук, О. Сергієнкова, О. Столярчук та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

Метою статті є: проаналізувати стан психічного здоров'я на різних етапах онтогенезу; визначити психопрофілактичні підходи до збереження ментального благополуччя, з урахуванням ризиків патопсихологічних порушень у сучасних соціокультурних умовах.

Завдання: охарактеризувати основні теоретичні підходи до поняття психічного здоров'я особистості у вітчизняній та зарубіжній психології; визначити ключові чинники, що впливають на формування та збереження психічного здоров'я в різні вікові періоди; дослідити патопсихологічні аспекти вікового розвитку, зокрема – ознаки деструктивної поведінки в підлітковому віці; проаналізувати результати емпіричного дослідження щодо психоемоційного стану підлітків та поширеності ризикованої поведінки; розробити психопрофілактичні рекомендації щодо

підтримки психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Методологія. Дослідження базується на міждисциплінарному підході, що поєднує: психоаналітичну традицію (З. Фрейд, К. Юнг, В. Райх) – для аналізу глибинних механізмів психічного функціонування; гуманістичну психологію (А. Маслоу) – для визначення зв'язку психічного здоров'я із самореалізацією; патопсихологічний підхід – для ідентифікації відхилень у психічному розвитку. Емпіричні методи: анкетування старшокласників з метою вивчення проявів деструктивної поведінки. Контент-аналіз сучасних наукових джерел щодо ментального здоров'я в умовах війни та кризи.

Наукова новизна: розкрито взаємозв'язок між віковими кризами та ризиками порушення психічного здоров'я особистості; проаналізовано деструктивні поведінкові прояви підлітків у контексті патопсихологічного підходу на основі емпіричних даних; уточнено психопрофілактичні напрями в освітньому середовищі з урахуванням сучасних соціальних викликів (війна, інформаційне перенасичення, криза адаптації); запропоновано системний підхід до формування культури ментального здоров'я як важливого компонента розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість є основною темою в академічній та прикладній психології. Багато учених визнають її важливим аспектом рефлексії над власним життям. Особистість часто стає основою для роздумів над пережитими труднощами та досягнутими успіхами – особистими, соціальними, освітніми та професійними.

Термін «особистість» інтерпретується як сукупність психологічних рис, установок та схильностей, що дозволяють описати основні форми людської поведінки, а також сукупність внутрішніх умов, що визначають, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем. З погляду учених існує інше тлумачення, що особистість – це структура, яка поєднує сфери: біологічну, соціальну та психологічну.

Розвиток особистості – це багатовимірний і тривалий процес, який охоплює зміну й становлення індивідуальних психологічних характеристик людини впродовж усього життя. Основним елементом цього процесу є взаємозв'язок між віковими етапами розвитку, психічним здоров'ям та впливом соціального середовища. Психічне здоров'я є не лише показником відсутності психопатології, але й важливою умовою гармонійного функціонування особистості, її здатності адаптуватися до змін, долати життєві труднощі та досягати внутрішньої цілісності.

На різних етапах онтогенезу особистість стикається з віковими кризами, які є водночас викликами й точками зростання. У дитинстві, підлітковому віці, юності та зрілості людина переживає глибокі трансформації у сфері самосприйняття, самооцінки, мотивації, міжособистісних відносин. У цей період формуються основи ціннісної системи, життєвої позиції, здатності до саморегуляції. Якщо ж процеси розвитку проходять у несприятливих умовах – за наявності психологічної травми, хронічного стресу або порушення підтримки з боку близьких – це може призводити до виникнення відхилень у психічному функціонуванні, що досліджується в межах патопсихології.

Патопсихологічні аспекти розвитку особистості передбачають аналіз механізмів виникнення поведінкових та емоційних порушень, які можуть мати як тимчасовий, так і хронічний характер. Особливо важливим є вміння фахівця відрізнити нормативні прояви вікових змін – наприклад, протестну поведінку підлітка або тимчасові труднощі у спілкуванні – від симптомів глибших психічних розладів. Таке розрізнення дає змогу вчасно надати підтримку, уникнути надмірної патологізації природних етапів розвитку й водночас не пропустити момент, коли вже потрібне професійне втручання.

Психічне здоров'я людини є динамічним явищем, яке змінюється протягом усього життя – від раннього дитинства до глибокої старості. На кожному етапі онтогенезу психічне здоров'я набуває різного змісту, відображаючи специфіку вікових змін, особистісних трансформацій, соціальних очікувань і психологічних викликів. Розуміння цих змін дозволяє не лише своєчасно виявляти ризики для ментального благополуччя, а й формувати ефективну систему підтримки на кожному віковому рівні.

У дитячому віці психічне здоров'я тісно пов'язане з емоційною безпекою, прив'язаністю до значущих дорослих, стабільністю оточення та умовами раннього виховання. У цей період формуються базові психологічні механізми: довіра до світу, почуття безпеки, здатність до емоційного реагування. Порушення в емоційному контакті, дефіцит уваги або психотравмівні ситуації можуть стати основою для подальших труднощів у розвитку.

Підлітковий вік – період інтенсивних психологічних змін, пов'язаних із становленням ідентичності, самосвідомості та автономії.

У цьому віці психічне здоров'я найбільше залежить від якості міжособистісних стосунків, підтримки з боку родини та школи, а також здатності особистості справлятися з емоційною нестабільністю, внутрішніми конфліктами та соціальним тиском. Важливо вчасно розрізняти вікові кризи (наприклад, протестну поведінку, емоційні коливання) від перших ознак серйозніших патопсихологічних порушень, таких як депресивні тенденції, аутоагресія чи девіантна поведінка.

У юності та молодості психічне здоров'я пов'язане зі здатністю до самореалізації, побудови значущих стосунків, прийняття відповідальності за власне життя. Соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, зниження ціннісних орієнтирів можуть провокувати емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани. Водночас саме в цьому віці відбувається активне формування особистісної цілісності, що є ресурсом для психологічної зрілості.

Зрілий вік асоціюється з реалізацією життєвих цілей, професійною самореалізацією, турботою про сім'ю та участю в суспільному житті. Психічне здоров'я на цьому етапі характеризується стабільністю, але може порушуватися внаслідок хронічного стресу, професійного виснаження, життєвих втрат або екзистенційних криз. Особливо важливою є здатність до психологічної адаптації, саморефлексії, збереження внутрішньої гармонії та сенсу життя.

У літньому віці психічне здоров'я часто пов'язане з процесами переосмислення прожитого життя, втрати фізичних можливостей, відходу від активної соціальної ролі. Частими стають стани самотності, тривожність, страх перед смертю. Водночас у сприятливому середовищі літні люди здатні зберігати емоційну рівновагу, ментальну ясність, активність і внутрішній спокій, якщо мають підтримку близьких та відчуття значущості.

Отже, психічне здоров'я є багатовимірним конструктом, який набуває різних форм і проявів на кожному етапі онтогенезу. Для його підтримки необхідно враховувати вікові особливості, соціальні умови, індивідуальні потреби та психологічні ресурси людини. Комплексний підхід до розуміння цих процесів дозволяє ефективніше формувати програми психопрофілактики, психокорекції та психологічної підтримки на всіх етапах життя.

На сучасному етапі актуальним постає питання психологічного неблагополуччя дітей та молоді. Вплив соціальних, економічних, інформаційних і культурних чинників нерідко створює додаткові навантаження на психіку, що може ускладнювати як віковий розвиток, так і формування стабільної, зрілої особистості. У цьому контексті важливо враховувати не лише біологічні передумови розвитку, а й мікросоціальні умови: характер сімейного виховання, якість шкільного середовища, рівень підтримки з боку дорослих.

Особливо чутливим періодом є підлітковий вік, коли зростає ризик формування деструктивних форм поведінки – від ізоляції та самознищення до агресії та девіацій. Патопсихологічний аналіз дозволяє виявляти такі тенденції ще на ранніх етапах, до моменту їх закріплення, що відкриває можливість для профілактичної чи корекційної роботи. Водночас педагогічні й психологічні фахівці повинні володіти не лише знаннями про типові вікові прояви, а й мати навички диференціації поведінкових реакцій – розуміти, де межа між віковою кризою і першим симптомом психічного розладу.

Проаналізуємо проведене нами дослідження деструктивної поведінки в підлітковому віці. Метою дослідження було виявлення поширеності деструктивних поведінкових тенденцій серед підлітків у віці 14–17 років. Опитування проводилося анонімно серед учнів старших класів. Вибірку склали 25 підлітків (13 дівчат і 12 хлопців).

Результати виявили наступне: 9 осіб (36%) повідомили про почуття емоційної ізоляції та соціального відчуження; 5 осіб (20%) зазначили наявність аутоагресивних думок; 4 особи (16%) зізналися, що хоча б раз замислювалися над суїцидом; 7 осіб (28%) мали досвід агресивної поведінки (словесні конфлікти, фізичні суперечки або агресія в соцмережах); 3 особи (12%) повідомили про участь у девіантній поведінці – наприклад, регулярні прогули, порушення дисципліни, вживання алкоголю.

Отже, 16 із 25 учасників (64%) продемонстрували принаймні одну форму деструктивної поведінки чи емоційної нестабільності. Це свідчить про високу поширеність психологічних труднощів навіть у межах малої вибірки. Результати відображено на (рис. 1).

Результати підкреслюють важливість регулярного моніторингу психоемоційного стану учнів, посилення профілактичної роботи у школах, а також необхідність індивідуального підходу до учнів із проявами ризикованої поведінки. Отримані результати свідчать про актуальність проблеми психоемоційного стану учнів у сучасному освітньому середовищі. Усе частіше школярі стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційним висна-

Рис. 1. Результати дослідження деструктивної поведінки в підлітковому віці

женням, а іноді й із проявами ризикованої або деструктивної поведінки. Це зумовлює необхідність систематичного моніторингу психологічного благополуччя учнів, що має стати невіддільною частиною освітнього процесу. Особливої уваги потребують діти, схильні до емоційної нестабільності, соціальної ізоляції або ті, хто демонструє ознаки хронічного психічного перенапруження. Для ефективної профілактики психоемоційних розладів важливо не лише вчасно виявляти такі стани, а й формувати в учнів навички емоційного саморегулювання, стресостійкості та усвідомленого ставлення до свого ментального здоров'я.

Психопрофілактична робота в школі має носити системний, багатоаспектний характер і включати такі ключові напрямки: психологічна освіта учнів (проведення занять, тренінгів, інтерактивних лекцій щодо управління емоціями, подолання тривожності, конфліктів, розвиток емпатії та комунікативних навичок); підвищення психологічної грамотності педагогів та батьків (формування у дорослих здатності своєчасно помічати тривожні сигнали в поведінці дітей, надавати первинну підтримку або скеровувати до фахівців); створення безпечного психологічного клімату в школі (запобігання булінгу, розвиток толерантності, довірливих стосунків між учнями та вчителями); індивідуальна психологічна підтримка (регулярна робота шкільного психолога з учнями, які мають труднощі з адаптацією, знижений емоційний стан або ознаки ризикованої поведінки); впровадження програм соціально-психологічного розвитку (розвиток життєвих компетентностей, самопізнання, самооцінки, позитивного мислення).

Таким чином, комплексна психопрофілактика є необхідною умовою збереження та зміцнення психічного здоров'я учнів, їхньої соціальної адаптації та успішної реалізації в навчальному процесі й житті загалом.

На думку американського психолога Абрагама Маслоу, здорова людина – це насамперед щаслива особистість, яка живе в гармонії із собою, не має внутрішніх конфліктів, уміє постояти за себе, але ніколи не вдається до агресії першою [7, с. 366].

Психічне здоров'я тісно пов'язане з прагненням людини до самореалізації – однією з основних цілей її існування, що проявляється насамперед у соціальній сфері. Повноцінна реалізація в суспільстві стає можливою за умови наявності достатнього рівня психічної енергії, яка забезпечує працездатність та життєві сили. Водночас важливою є й гнучкість, гармонійність психіки, що дозволяє людині адаптуватися до соціальних умов і відповідати вимогам навколишнього середовища.

Учена Людмила Карамушка розглядає психічне здоров'я особистості в умовах війни, і зазначає, що воно складається з кількох важливих компонентів: здатність ефективно протистояти повсякденним стресам, що виникають у складних воєнних обставинах; вміння встановлювати і підтримувати конструктивні стосунки з іншими людьми, незважаючи на виклики війни; спроможність продуктивно працювати на благо своєї організації, громади та суспільства в цілому, навіть в умовах нестабільності та небезпеки; можливість реалізовувати власні таланти і потенціал, адаптуючись до нових реалій і зберігаючи внутрішню мотивацію [3, с. 8].

Варто зазначити, що окрім спадкових чинників, на стан психічного здоров'я значний вплив мають і життєві обставини, які супроводжують людину впродовж життя. Одним із таких впливів є психічний стрес, що виникає внаслідок емоційного або інтелектуального перенавантаження, а також психологічних травм, які нерідко супроводжуються стресовими реакціями.

Стрес – це стан внутрішньої напруги, що виникає тоді, коли сила зовнішніх подразників перевищує адаптаційні можливості організму. У процесі пристосування до нових умов виділяють кілька стадій психічного стресу: 1. Ігнорування психотравмувального чинника – спроба мінімізувати витрати енергії, оминаючи проблему. 2. Стадія збудження – характеризується хаотичною активністю, спрямованою на усунення психотравмуючої ситуації. 3. Депресивна стадія – настає внаслідок виснаження ресурсів, є реактивною формою відповіді організму. 4. Стадія концептуалізації – формування нової життєвої позиції, прийняття рішень, переосмислення ситуації та шляхів подальших дій [7, с. 368].

Цей адаптаційний процес особливо помітний під час гострих психоемоційних навантажень або серйозних психологічних травм. Якщо ж стресова ситуація триває довго, може розвинутись хронічний психічний стрес, що проявляється у вигляді невротичних симптомів – емоційної нестабільності, зниження загального самопочуття та працездатності.

Емоції виступають головним механізмом, що запускає психічний стрес. Особливо сильний вплив мають негативні емоції, оскільки вони, як правило, глибші за інтенсивністю і триваліші за часом, ніж позитивні. Водночас негативні емоції не лише деструктивні – вони також виконують мотиваційну функцію: активізують людину на досягнення мети та задоволення важливих потреб.

На біологічному рівні йдеться про базові потреби – у безпеці, харчуванні, реалізації статевого та батьківського інстинктів. На вищих – емоційно-психологічному та духовному – рівнях, негативні емоції спонукають до пошуку емоційної близькості, самоствердження, творчої самореалізації, збереження особистого простору та цінностей [2].

Позитивні емоції натомість є індикаторами задоволення потреб. Утім, за надмірної інтенсивності вони можуть спричинити емоційне перенапруження, подібне до стресової реакції, характерної для негативних переживань. Реакція на емоції, а також їх запам'ятовування, індивідуальні. Наприклад: «люди дії», в яких активні процеси обміну катехоламінів у головному мозку (зокрема дофаміну, адреналіну), мають тенденцію краще запам'ятовувати негативні емоції як цінний досвід, необхідний для адаптації та виживання. Натомість «творчі особистості» схильні зберігати в пам'яті переважно позитивні емоції, оскільки саме на основі доброзичливої, гармонійної атмосфери можливе справжнє творче натхнення та емпатія.

Хронічне емоційне перенапруження та виснаження психіки з часом призводять до погіршення як психологічного, так і фізичного стану людини. У таких випадках нерідко виникають так звані «хвороби адаптації» – психосоматичні порушення, що є прямим наслідком тривалого стресу та незадоволених внутрішніх потреб.

Порушення психічного стану під впливом стресу може проявлятися у різних формах – як психологічних, так і фізіологічних. Серед найпоширеніших симптомів спостерігаються підвищена втомлюваність, роздратованість, а іноді – навпаки – апатія або депресивні стани. До фізичних проявів належать головний біль, розлади сну, а також порушення харчової поведінки, зокрема підвищений апетит, що може слугувати своєрідним способом відновлення енергії, сили та впевненості [8].

У стані хронічного стресу нерідко виникає психологічна залежність від штучних стимуляторів нервової системи – таких як нікотин, алкоголь або наркотичні речовини природного чи синтетичного походження. Ці засоби часто сприймаються як «швидке рішення», однак насправді лише поглиблюють психічне виснаження та формують ще більш небезпечні стани.

Висновки. Психічне здоров'я є фундаментом розвитку особистості на всіх етапах життя. Від раннього дитинства до зрілої дорослості, саме стан психіки визначає емоційну стабільність, здатність до адаптації, ефективну соціальну взаємодію та реалізацію особистісного потенціалу. Формування здорової психіки з ранніх років позитивно впливає на здатність людини створювати гармонійні стосунки, долати життєві виклики, приймати зважені рішення та досягати життєвих цілей. Неперервний розвиток психіки та підтримка з боку соціального оточення – родини, друзів, педагогів, колег – мають вирішальне значення для формування внутрішніх ресурсів, впевненості в собі та самоповаги. У сприятливому середовищі людина почувається прийнятою, розуміє власну цінність, має можливість відкрито висловлювати емоції, розвивати свої здібності та шукати підтримки в кризових ситуаціях.

Сучасні реалії, особливо швидкі соціальні зміни, інформаційне перевантаження, економічна нестабільність і воєнні конфлікти, суттєво впливають на психічне благополуччя населення. Особливо вразливими є діти, підлітки, молодь, а також люди похилого віку. У таких умовах зростає роль психологічної просвіти, доступу до кваліфікованої психологічної допомоги та створення інклюзивного, безпечного середовища. Психічне здоров'я не зводиться лише до відсутності психічних захворювань. Це – здатність жити повноцінним життям, реалізовувати свій потенціал, долати щоденні труднощі, працювати продуктивно та робити внесок у життя суспільства. Психічно здорова людина – це не та, яка ніколи не стикається з проблемами, а та, яка має ресурси для подолання стресів і криз, здатна звертатися по допомогу та відновлювати внутрішню рівновагу.

Отже, важливо формувати в суспільстві культуру турботи про ментальне здоров'я, де звернення до психолога чи психотерапевта не сприймається як слабкість, а навпаки – як вияв зрілості та відповідальності за своє життя. Профілактика, раннє виявлення проблем і своєчасне втручання дають змогу уникнути серйозних ускладнень і підвищують шанси на повноцінне життя.

Варто звернути увагу на роль освітніх закладів у формуванні психічного здоров'я молодого покоління. Школа та університети мають бути не лише джерелом знань, а й середовищем, у якому формуються навички емоційного інтелекту, комунікації, саморегуляції, де панує атмосфера підтримки, взаємоповаги та прийняття.

Таким чином, піклування про психічне здоров'я – це довготривалий процес, який охоплює всі сфери життя: від сімейного виховання до державної політики. Здорове суспільство починається з психічно здорової особистості. І саме зараз, коли виклики стають дедалі складнішими, важливо об'єднати зусилля – сім'ї, освітніх установ, медичної системи та громадськості – задля створення умов, у яких кожна людина матиме можливість зберігати та зміцнювати своє ментальне здоров'я.

Література:

1. Антипін Є., Савченко Ю. Фактори психічного здоров'я дітей дошкільного віку в період вікової кризи. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Зб. наук. пр. № 42 (2). 2024. С. 95–101.

2. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 25(54) Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування». 2023. С. 56–69.

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

4. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.152–156. URL: https://hdl.handle.net/11300/18037 (дата звернення: 22.08.2025р.).

5. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. № 1(21). 2022. С. 34–59.

6. Проблеми психічного здоров'я у часі війни: Зб. наук. пр. [за матер. регіон. студент.-викл. наук.-практ. інтернет-конф.]. Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. 143 с.

7. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Вид-во Людмила», 2021. 438 с.

8. G. Arslan, K. Allen. Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. Submitted for publication, 2020.

9. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S. Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. 22(6). P. 611–619.

10. Savchuk B., Borys, U., Sholohon L. et al. Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. 75 (12). P. 3018–3024.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.944:371.13]
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.12

Тетяна ПОНОМАРЕНКО
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук,
Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»
ORCID: 0000-0003-0949-1611

Олена ХОМЧУК
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет
ORCID: 0009-0006-9542-8748

Ольга ПЕТРЕНКО
асистент, викладач кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет
ORCID: 0009-0000-9781-4948

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У статті досліджуються копінг-стратегії поведінки як ключовий психологічний ресурс забезпечення стресостійкості та збереження психічного здоров'я педагогічних працівників у складних життєвих обставинах. Визначено сутність феномену копінг-стратегій та їх типи. Окреслено явище та види складних життєвих обставин. Визначено з якими складними життєвими обставинами зіткнулись педагогічні працівники в умовах війни в Україні. Вибірку склали 215 педагогічних працівників загальноосвітніх, професійно-технічних та закладів вищої освіти з різних регіонів України. Емпірично встановлено проведні копінг-стратегії освітян, рівень когнітивної гнучкості та стійкості до стресу. Представлено результати емпіричного аналізу взаємозв'язків між рівнем когнітивної гнучкості, стійкістю до стресу та копінг-стратегіями поведінки педагогічних працівників. Виявлено, що високий рівень когнітивної гнучкості асоціюється з підвищеним використанням проблемно- та соціально-орієнтованих копінг-стратегій, що може свідчити про більшу здатність таких осіб адаптивно реагувати на стресові ситуації. Водночас середній рівень гнучкості пов'язаний з емоційно- та соціально-орієнтованими копінгами, тоді як при низькій когнітивній гнучкості спостерігається тенденція до використання копінгу уникнення. Аналогічно, високий рівень стійкості до стресу позитивно корелює з проблемно- та емоційно-орієнтованим копінгом, що вказує на ефективніші способи подолання труднощів у стресостійких людей. Натомість низький рівень стресостійкості супроводжується соціально-орієнтованим копінгом і копінгом уникнення. Обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку гнучкості, емоційної регуляції та свідомого вибору ефективних копінг-стратегій серед педагогів.

Ключові слова: *копінг-стратегії, педагогічні працівники, складні життєві обставини, когнітивна гнучкість, стресостійкість.*

Tetiana Ponomarenko, Olena Khomchuk, Olha Petrenko. EDUCATORS' STRESS RESILIENCE COPING STRATEGIES IN CHALLENGING LIFE CIRCUMSTANCES

The article explores behavioral coping strategies as a key psychological resource for ensuring stress resilience and maintaining the mental well-being of educational professionals in challenging life circumstances. It defines the essence of the coping phenomenon and classifies its main types. The concept and categories of challenging life events are outlined, with particular attention paid to the stressors faced by Ukrainian educators during wartime. The sample comprised 215 educational workers from general secondary, vocational, and higher education institutions across various regions of Ukraine. The study empirically identified the prevailing coping strategies, levels of cognitive flexibility, and stress resilience among the participants. Results of the correlation analysis revealed that a high level of cognitive flexibility is positively associated with greater use of problem-focused and socially oriented coping strategies, suggesting a stronger adaptive capacity in stressful situations. A medium level of flexibility correlated with emotional and social coping, while a low level tended to align with avoidant coping. Similarly, high stress resilience was positively linked to both problem-focused and emotionally oriented coping, indicating more effective responses to adversity among resilient individuals. In contrast, low stress resilience was associated with reliance on social coping and avoidance. The article concludes with practical recommendations for developing cognitive flexibility, emotional regulation, and the deliberate selection of effective coping strategies among teachers.

Key words: *coping strategies, educators, challenging life circumstances, cognitive flexibility, stress resilience.*

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасна реальність диктує нові виклики для педагогічної спільноти. Серед них – високий рівень професійного навантаження, зміни у форматі освітнього процесу, невизначеність соціально-економічного становища,

© Пономаренко Т., Хомчук О., Петренко О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

а в окремих регіонах – і безпосередня загроза життю внаслідок воєнних дій. У таких умовах питання збереження психічного здоров'я та стресостійкості освітян стає не лише індивідуальною справою, а й соціальним пріоритетом.

Одним із ключових ресурсів подолання психоемоційного напруження є ефективні копінг-стратегії – тобто свідомі або несвідомі моделі поведінки, які спрямовані на зниження негативного впливу стресу. Розуміння того, які саме копінг-механізми переважають серед педагогів, які з них є конструктивними, а які навпаки можуть поглиблювати стан дистресу, дозволяє формувати цілісну систему підтримки освітян у кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши публікації вчених встановлено значний інтерес наукової спільноти до окресленої теми. Так, нам відомі напрацювання Vicente de Vera GarcíaM. I. та Inés Gabari Gambarte M. [7], які показали, що стресостійкість є захисним фактором від хронічного стресу у вчителів, а її високий рівень пов'язаний із зниженим рівнем стресу та емоційного вигорання [5]. У дослідженні Boczkowska M. [2] виявлено, що освітяни з високим рівнем стресостійкості менш схильні до використання стратегій заперечення та більше орієнтовані на конструктивне вирішення проблем. Також вченими [4] встановлено, що підтримка з боку шкільного керівництва та наявність ресурсів на робочому місці (зворотний зв'язок, автономія, можливості для розвитку), тобто можливість використовувати соціально-орієнтований копінг позитивно впливають на стресостійкість вчителів. Між тим, науковцями [3] визначено, що ефективні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем, фізична активність та хобі, покращують емоційне здоров'я вчителів, тоді як негативні стратегії, як-от самоізоляція та вживання алкоголю, погіршують його. Встановено, що інтервенції, спрямовані на розвиток стресостійкості, такі як когнітивно-поведінкова терапія та майндфулнес, ефективні у зниженні рівня стресу серед учнів та вчителів, особливо коли вони є добровільними та адаптованими до потреб учасників [6].

Отже, результати огляду сучасних наукових публікацій підтверджують, що ефективні копінг-стратегії, висока когнітивна гнучкість і стресостійкість є ключовими чинниками психологічного добробуту педагогів у складних життєвих обставинах. Адаптивні стратегії – такі як проблемно-орієнтоване мислення, соціальна підтримка, позитивна рефлексія – сприяють зниженню емоційного вигорання та підвищенню професійної витривалості. Натомість уникнення, заперечення й пасивна реакція лише посилюють напруження. Це свідчить про важливість системної підтримки освітян і впровадження програм розвитку стресостійкості та адаптивної поведінки в умовах змін.

Мета статті – емпірично дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій поведінки з когнітивною гнучкістю та рівнем стресостійкості педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. У сучасному освітньому середовищі, яке часто супроводжується професійним напруженням, емоційним виснаженням та нестабільністю, питання ефективного подолання труднощів набуває особливої значущості. Для глибшого розуміння цього процесу необхідно звернутися до визначення сутності феномену копінг-стратегії та з'ясування особливостей впливу складних життєвих обставин на поведінку педагогічних працівників.

Варто зазначити, що під копінг-стратегіями розуміється сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги.

Так, Карамушка Л. М. і Снігур Ю. С. виокремлюють активні та пасивні, продуктивні (конструктивні, адаптивні) та непродуктивні (неконструктивні, неадаптивні) копінг-стратегії. Активні та продуктивні стратегії сприяють ефективному подоланню стресу та підтримці психологічного здоров'я [1]. Також вченими встановлено, що вибір копінг-стратегій пов'язаний з організаційним розвитком освітніх організацій, стилем управління керівників, їхньою активністю та оптимізмом [1].

В свою чергу, поняття «складні життєві обставини» (СЖО) є міждисциплінарним і використовується у психології, соціології, педагогіці та соціальній роботі для позначення обставин, що істотно ускладнюють життєдіяльність особистості, впливають на її психологічний стан, адаптацію, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з соціумом.

Відтак, до складних життєвих обставин в основному відносяться:

– соціально-економічні труднощі – такі як безробіття, бідність, вимушене переміщення;

– психоемоційні кризи – а саме втрата близької людини, хвороба, розлучення;

– проблеми в роботі – вигорання, мобінг, надмірне навантаження;

– фізична чи психологічна шкода – хвороби, трата кінцівок, психічні розлади;

– переживання соціальної ізоляції або дискримінації;

– військові дії та надзвичайні ситуації (природні лиха та катаклізми).

Результати дослідження. Взимку 2024–2025 року було проведене емпіричне дослідження в онлайн-форматі. через захищені платформи Google Forms та Zoom. Анонімність респондентів та конфіденційність результатів були гарантовані. У якому взяли участь 215 педагогічних працівників загальноосвітніх, професійно-технічних та закладів вищої освіти з різних регіонів України (Київська, Хмельницька, Вінницька, Миколаївська області). До вибірки були включені респонденти різного віку (від 25 до 60 років), зі стажем роботи від 1 до 35 років. Добір здійснювався методом цілеспрямованого відбору, з урахуванням добровільної згоди на участь у дослідженні.

В рамках емпіричного дослідження були використані наступні методики:

- Анкета направлена на виявлення наявності складних життєвих ситуацій;
- Копінг-тест Лазаруса;
- Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

Так, спершу, з даних анкети встановлено з якими складними життєвими ситуаціями стикнулися освітяни в останні 2 роки. Результати представлені на (рис. 1).

З даних анкети встановлено, що більшість учасників дослідження (86%) за останні 2 роки стикнулися з різними складними життєвими обставинами, що дає підставу вважати вибірку репрезентативною.

Серед опитаних педагогічних працівників найбільш поширеними складними життєвими обставинами виявилися складне фінансове становище та служба близьких у зоні бойових дій – ці фактори відзначили по 38% респондентів. Досить високий показник мав також вимушений переїзд – його зазначили 34% учасників, а втрату близьких як стресогенну подію вказали 32% опитаних.

Меншою мірою, але все ж значущими були такі чинники, як тяжкі хвороби або каліцтва близьких (28%), втрата майна (25%) та розлучення (15%). Цікаво, що 24% респондентів вказали на відсутність будь-яких з перелічених кризових обставин, що може свідчити про відносну стабільність життєвої ситуації у частини освітян, або ж про здатність суб'єктивно знижувати значущість негативних подій.

Отримані дані підкреслюють наявність серйозного зовнішнього стресового тиску на педагогів, зокрема в умовах соціально-політичної нестабільності, що потребує системної психологічної підтримки та розробки програм підвищення стресостійкості.

Наступним кроком, були встановлені провідні копінг-стратегії, що використовують освітяни за методикою *копінг-тест Лазаруса*. Результати зазначені на (рис. 2).

У результаті аналізу копінг-поведінки педагогічних працівників було виявлено, що найбільш поширеними є соціально-орієнтовані стратегії, які обрали 34% опитаних. Цей тип копінгу передбачає звернення по підтримку до колег, друзів, родини, участь у професійних спільнотах або волонтерських ініціативах. Наприклад, багато вчителів зазначали,

Рис. 1. Складні життєві обставини у педагогічних працівників

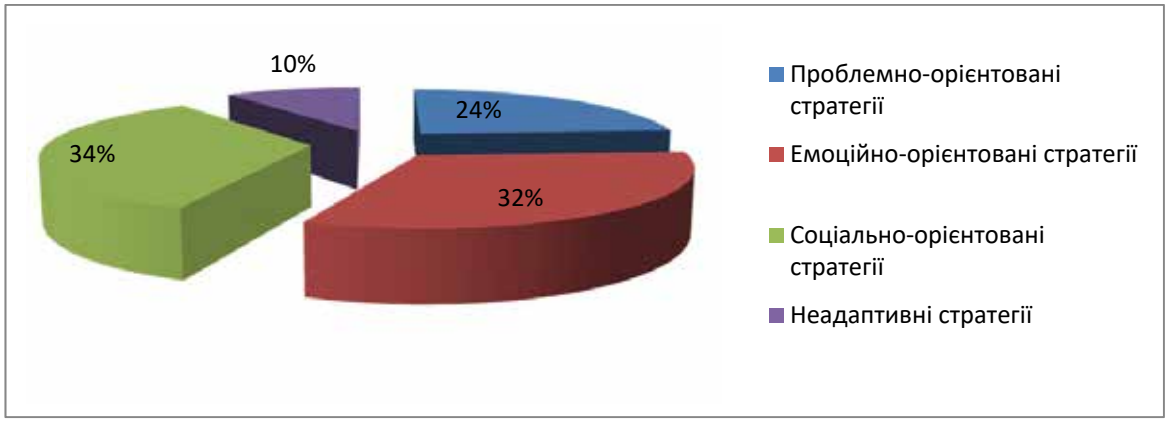


Рис. 2. Співвідношення показників копінг-стратегій поведінки педагогічних працівників

що у складних ситуаціях шукають моральної підтримки в педагогічних чатах, або отримують емоційну розраду у спілкуванні з батьками учнів.

На другому місці за частотою застосування виявилися емоційно-орієнтовані стратегії (32%), до яких належать такі дії, як переосмислення подій, зосередження на власних почуттях, медитація, молитва. Один із респондентів описав, що йому допомагає «вивести себе з тривоги через щоденне ведення щоденника емоцій».

Проблемно-орієнтовані стратегії, які застосовують 24% освітян, включають активне вирішення проблеми: планування дій, зміна пріоритетів, пошук ресурсів. Наприклад, педагог може самостійно шукати додаткові можливості заробітку в періоди фінансової кризи або звертатися за юридичною допомогою при втраті майна.

Найменше поширені були неадаптивні стратегії (10%), до яких належать уникання, заперечення проблем, вживання психоактивних речовин або самозвинувачення. Така форма реагування свідчить про потребу в психологічному супроводі для зниження ризику професійного вигорання.

Ці дані свідчать про перевагу конструктивних копінг-стратегій серед освітян, хоча наявність неадаптивних реакцій в окремих випадках вимагає цілеспрямованої підтримки з боку психологічних служб.

Аналіз даних з *опитувальника когнітивної гнучкості* продемонстрував результати, що представлені на (рис. 3).

У ході дослідження було проаналізовано рівні когнітивної гнучкості педагогічних працівників – тобто їхню здатність адаптувати мислення до змін, переходити від одного способу розв'язання проблеми до іншого, а також сприймати життєві труднощі як виклики, а не загрози.

Найбільша частка респондентів – 40% – демонструє середній рівень когнітивної гнучкості. Це означає, що більшість освітян у певній мірі здатні адаптуватися до змін,

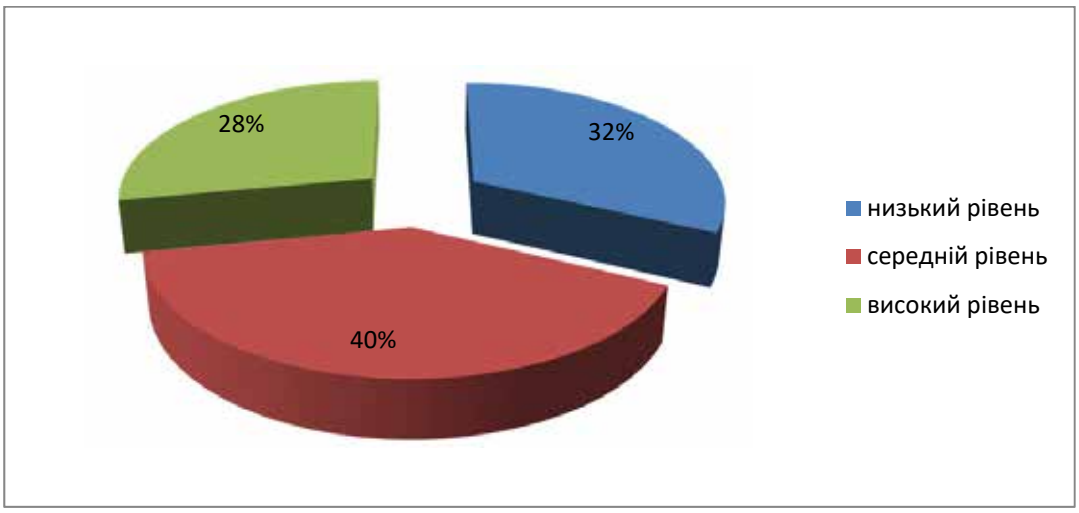


Рис. 3. Показники рівня когнітивної гнучкості педагогічних працівників

однак іноді потребують додаткового часу або зовнішньої підтримки. Наприклад, учитель може досить успішно перейти на дистанційне навчання, але відчувати труднощі в опануванні нових цифрових інструментів без сторонньої допомоги.

Низький рівень когнітивної гнучкості виявлено у 32% освітян. Такі працівники часто мають труднощі з адаптацією до нових умов, демонструють ригідність мислення, опір змінам, а також схильність до стереотипних рішень. Наприклад, педагог, який в умовах зміни навчального плану чи переходу на інший формат навчання відмовляється змінювати методику, посилаючись на «традиції», є прикладом такого рівня гнучкості.

Високий рівень когнітивної гнучкості виявлено у 28% респондентів. Ці освітяни легко адаптуються до змін, швидко знаходять нові рішення та підходи в роботі, творчо підходять до складних ситуацій. Наприклад, викладач, який активно впроваджує інтегроване навчання або використовує кризові події як контекст для розвитку критичного мислення учнів, демонструє високий рівень когнітивної гнучкості.

Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість педагогів мають достатній потенціал до адаптації, все ж близько третини з них потребують цілеспрямованої підтримки у розвитку гнучкого мислення, що є критично важливим у динамічному освітньому середовищі.

Дослідивши рівень стресостійкості та соціальної адаптивності освітян за допомогою *методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге* встановлено наступні результати, що представлені на (рис. 4).

У процесі дослідження було визначено три рівні стресостійкості серед педагогічних працівників – низький, середній та високий, що дозволяє глибше зрозуміти психологічну готовність освітян до подолання складних життєвих і професійних ситуацій.

Найбільша частка респондентів – 44% – продемонструвала середній рівень стресостійкості. Такі педагоги в цілому здатні справлятися зі стресовими ситуаціями, проте можуть відчувати коливання в емоційній стабільності, особливо за умов додаткових навантажень або кризи. Наприклад, учитель може ефективно працювати протягом навчального семестру, але під час дистанційного навчання відчувати психологічну втому та потребувати короткочасного відновлення.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 34% педагогів. Це вчителі, які демонструють стабільну емоційну регуляцію, вміють зберігати продуктивність у стресових умовах та швидко відновлюють внутрішню рівновагу після напружених ситуацій. Наприклад, учитель, який після втрати домівки внаслідок бойових дій організовує навчання для дітей у тимчасовому центрі, демонструє високий рівень адаптації та внутрішньої сили.

Низький рівень стресостійкості спостерігався у 22% опитаних. Ці освітяни часто втрачають внутрішній баланс під впливом зовнішніх факторів, проявляють підвищену тривожність, емоційне вигорання та схильність до неадаптивних копінг-стратегій. Наприклад, педагог, який у відповідь на критику або зміну умов роботи надмірно реагує, знижує ефективність викладання або уникає спілкування з колегами, є прикладом такого рівня стресостійкості.

Отримані дані свідчать про потребу в запровадженні системної психологічної підтримки для освітян із низьким та середнім рівнем стресостійкості, зокрема у формі тренінгів, коучингу або індивідуального консультування.

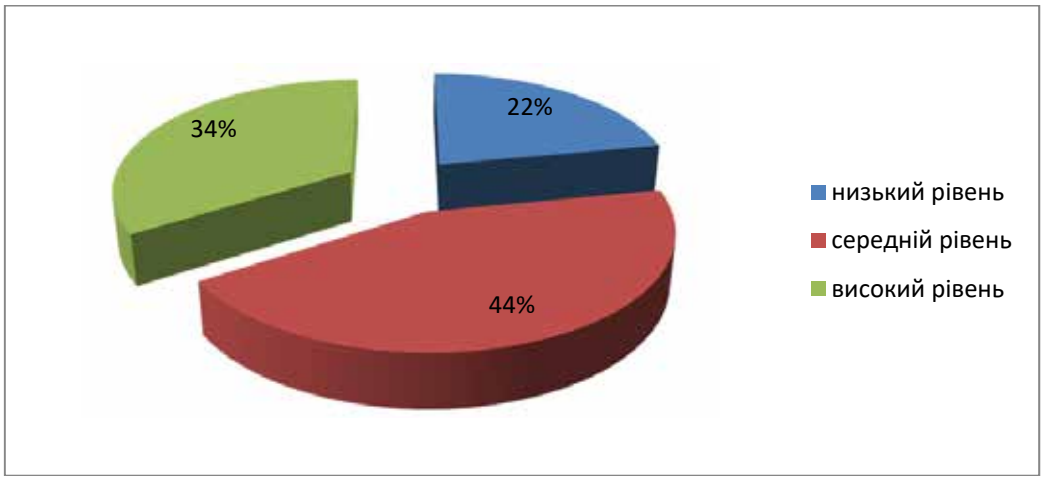


Рис. 4. Показники стресостійкості серед педагогічних працівників

Наостанок, за допомогою *коефіцієнту кореляції за Пірсоном* встановлено кореляційні зв'язки, що представлені в матриці нижче (табл. 1).

В кореляційній матриці представлені значення між різними типами копінгу (проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим, соціально-орієнтованим та копінгом уникнення) та рівнями когнітивної гнучкості та стійкості до стресу. Значення кореляції (rxy) демонструють взаємозв'язок між цими факторами.

Когнітивна гнучкість: прослідковано, що проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, соціально-орієнтований копінг не показують статистично значущих кореляцій з низьким рівнем когнітивної гнучкості.. При цьому, копінг уникнення має кореляцію з низьким рівнем когнітивної гнучкості (rxy = 0.164*). На середньому рівні когнітивної гнучкості наявні кореляційні зв'язки з емоційно- (rxy = 0.147*) та соціально-орієнтованим копінгом(rxy = 0.153*). Та на високому рівні прослідкований кореляційний зв'язок з проблемно-орієнтовним копінгом (rxy = 0.143*).

Стійкість до стресу: встановлено, що на низькому рівні не прослідковано кореляційні зв'язки з проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. Соціально-орієнтований копінг та копінг уникнення показують позитивні кореляції з низьким рівнем стійкості до стресу (rxy = 0.155* і rxy = 0.156* відповідно). Між тим. емоційно-орієнтований копінг має слабку позитивну кореляцію (rxy = 0.154*). Інші типи копінгу не мають статистично значущих кореляцій з середнім рівнем стійкості до стресу. Проблемно-орієнтований копінг має позитивну кореляцію з високим рівнем стійкості до стресу (rxy = 0.195*), що вказує на середній позитивний зв'язок. Емоційно-орієнтований копінг також має кореляцію з високим рівнем стійкості до стресу (rxy = 0.165*). Інші типи копінгу не мають значущих кореляцій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що велика кількість населення України наразі перебуває в складних життєвих обставинах та не завжди використовує конструктивні копінг-стратегії поведінки в ситуаціях стресу. При цьому, третин респондентів мають низькі показники гнучкості та низькі показники стресостійкості. Такі результати вимагають розробки практичних рекомендацій для освітян.

Наостанок розроблено практичні рекомендації для педагогічних працівників щодо підвищення рівня їх поведінкової гнучкості, стійкості до стресу та використання ефективного копінгу.

Розвивайте усвідомленість і саморефлексію – регулярно аналізуйте свої емоційні реакції та поведінку в складних ситуаціях. Ведення щоденника або практики усвідомленості (майндфулнес) допомагають помічати шаблони мислення та змінювати неефективні стратегії.

Розвивайте здатність адаптуватися до нових умов, варіюючи методи викладання, стиль спілкування чи стратегії вирішення проблем залежно від контексту та потреб учнів.

Розвивайте навички розпізнавання, вираження та регуляції емоцій, як власних, так і учнівських. Це знижує рівень стресу та сприяє конструктивній взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Використовуйте підтримку колег – не уникайте звернення по допомогу або спілкування з колегами у складні моменти. Соціально-орієнтований копінг сприяє зниженню психологічного навантаження й підвищує відчуття спільності.

Регулярно практикуйте релаксаційні техніки – застосовуйте дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію або фізичну активність для зняття напруги та відновлення ресурсу.

Встановлюйте межі між роботою і особистим життям – чіткий розподіл часу, відпо-

Таблиця 1

Кореляційна матриця

		Проблемно-орієнтований копінг	**Емоційно-орієнтований копінг**	**Соціально-орієнтований копінг**	**Копінг уникнення**
Когнітивна гнучкість	низький	–	–	–	r_{xy} = 0.164*
	середній	–	r_{xy} = 0.147*	r_{xy} = 0.153*	–
	високий	r_{xy} = 0.143*	–	r_{xy} = 0.153*	–
Стійкість до стресу	низький	–	–	r_{xy} = 0.155*	r_{xy} = 0.156*
	середній	–	r_{xy} = 0.154*	–	–
	високий	r_{xy} = 0.195*	r_{xy} = 0.165*	–	–

*Умовні позначення: * – похибка p≤0,05; ** – похибка p≤0,01.*

чинку та професійної діяльності допомагає уникати емоційного вигорання та зберігати психологічну рівновагу.

Беріть участь у тренінгах особистісного розвитку – залучення до програм з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та копінг-навичок сприяє професійному зростанню та формуванню адаптивної поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки. У підсумку, дослідження підтверджує, що ефективне застосування копінг-стратегій є важливим чинником збереження психічного здоров'я та професійної стійкості педагогічних працівників в умовах підвищеного стресу. Виявлено, що високий рівень когнітивної гнучкості та стресостійкості сприяє вибору більш адаптивних копінг-стратегій – зокрема проблемно-орієнтованого та соціально-орієнтованого копінгу – які дозволяють ефективно справлятися з труднощами та знижувати емоційне напруження. Натомість низькі рівні гнучкості й стресостійкості асоціюються з менш ефективними формами реагування, зокрема копінгом уникнення. Отже, підвищення поведінкової гнучкості, розвиток емоційної регуляції та навичок конструктивного подолання труднощів мають стати пріоритетними напрямами підтримки освітян у складних життєвих і професійних обставинах. Це сприятиме не лише збереженню їх психологічного добробуту, а й підвищенню якості освітнього процесу в цілому. Перспективи подальших наукових пошуках вбачаємо в дослідженні психологічних чинників копінг-стратегій поведінки особистості.

Література:

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

2. Boczkowska M. Resilience a strategie radzenia sobie ze stresem u nauczycieli szkół podstawowych. *Studia z Teorii Wychowania*. 2022. № 4 (41)). pp. 173–191.

3. Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Mežienė B., Istomina N. The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Front Psychol*. 2023. № 20 (14). 1276431.

4. Kazlauskienė A., Nasvytien D., Sakadolskis E. Linking supportive school leadership and teacher resilience: The mediating role of job resources. *Sec. Leadership in Education.* 2022. № 7. pp. 1–17.

5. Ponomarenko T., Spivak L., Khomchuk O., Tsypnniatova I. Professional burnout among english language female teachers in ukrainian general secondary schools: do war time matter?. *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2024. №16 (43). pp. 176–191.

6. Resilience interventions do work' – why coping strategies should be a staple of education. *The Guardian*. URL: https://www.theguardian.com/society/2024/nov/24/resilience-interventions-do-work-why-coping-strategies-should-be-a-staple-of-education?utm_source=chatgpt.com

7. Vicente de Vera GarcíaM. I., Inés Gabari Gambarte M.Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2019. № 9 (3). pp. 159–175.

Дата надходження статті: 03.06.2025
Дата прийняття статті: 15.06.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.13

Денис ПРЕДКО
кандидат філософських наук,
доцент кафедри загальної психології факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID: 0000-0001-7760-6957

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО

Актуальність теми обумовлена необхідністю осмислення багатовимірної природи особистості в сучасному світі, пошуку гармонійного підходу до її розвитку та комплексного осмислення. Саме В. Зеньковський пропонує цілісний підхід до розуміння людської природи, який інтегрує духовні, психологічні та соціальні аспекти. Його антропологічні ідеї підкреслюють значення проблеми виховання, яке спрямоване не лише на інтелектуальний розвиток, але й на формування моральної і духовної основи особистості. Такий ракурс осмислення ідей мислителя сприятиме вдосконаленню сучасних освітніх систем, збереженню й популяризації вітчизняної психологічної спадщини.

У дослідженні застосовано компаративний і герменевтичний методи та методи систематизації та узагальнення. Компаративний метод уможливив порівняння ідей В. Зеньковського з іншими психологічними концепціями. Герменевтичний метод забезпечив інтерпретацію текстів мислителя з метою глибшого розуміння його антропологічних і психологічних ідей. Метод систематизації, фокусуючись на впорядкуванні та структуризації ідей В. Зеньковського, сприяв концептуалізації його психологічного вчення. Натомість узагальнення було спрямоване на створення загальних висновків на основі аналізу окремих ідей мислителя.

Звернено увагу як на основні життєві віхи В.Зеньковського, так і на західноєвропейські філософсько-психологічні впливи, які сприяли концептуалізації його психологічних ідей. Дослідження спадщини мислителя засвідчило, що він прагнув об'єднати психологію, педагогіку, філософію та релігію. Такий інтегративний підхід сприяв формуванню проєктивного образу особистості як динамічного вектору унікального і центрального елемента психічного життя у таких психологічних аспектах як антропологічному та релігійному.

Антропологічне вчення Василя Зеньковського розглядає людину як цілісну, духовно-творчу істоту, покликану до зростання у свободі, любові та відповідальності. Основу цього вчення становить християнська ідея людини як образу і подоби Божої, яка реалізує своє покликання через взаємодію з Богом, іншими людьми і світом. У цьому контексті виявлено аксіологічно-смислові, особистісно-моральнісні установки та релігійно-поведінкові практики особистості як чинники самосвідомості, свободи волі, морального і духовного розвитку та цілісності і гармонійності особистості.

Ключові слова: *Василь Зіньковський, антропологічне вчення, психічна причинність, проєктивний образ особистості, світоглядні парадигми, софійність, соборність.*

Denys Predko. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VASYL ZENKOVSKY'S ANTHROPOLOGICAL VISIONS

The relevance of the topic is determined by the need to comprehend the multidimensional nature of personality in the modern world, to search for a harmonious approach to its development and comprehensive understanding. It is V. Zenkovsky who offers a holistic approach to understanding human nature, which integrates spiritual, psychological, and social aspects. His anthropological ideas emphasize the importance of education, which is aimed not only at intellectual development, but also at the formation of the moral and spiritual foundation of the personality. Such an approach to understanding the thinker's ideas will contribute to the improvement of modern educational systems and popularization of the national psychological heritage.

The study uses comparative and hermeneutic methods, as well as methods of systematization and generalization. The comparative method made it possible to compare V. Zenkovsky's ideas with other psychological concepts. The hermeneutic method provided an interpretation of the thinker's texts for a deeper understanding of his anthropological and psychological ideas. The method of systematization, focusing on the ordering and structuring of V. Zenkovsky's ideas, contributed to the conceptualization of his psychological teachings. Generalization, on the other hand, was aimed at drawing general conclusions based on the analysis of the thinker's individual ideas.

Attention was paid both to the main milestones in V. Zenkovsky's life and to the Western European philosophical and psychological influences that contributed to the conceptualization of his psychological ideas. Research into the thinker's legacy showed that he sought to unite psychology, pedagogy, philosophy, and religion. This integrative approach contributed to the formation of a projective image of the personality as a dynamic vector of a unique and central element of mental life in such psychological aspects as anthropological and religious.

Vasyl Zenkovsky's anthropological teaching views man as a holistic, spiritually creative being called to grow in freedom, love, and responsibility. The basis of this teaching is the Christian idea of man as the image and likeness of God, who realizes his calling through interaction with God, other people, and the world. In this context, axiological-semantic, personal-moral attitudes, and religious-behavioral practices of the individual are identified as factors of self-awareness, free will, moral and spiritual development, and the integrity and harmony of the individual.

Key words: *Vasyl Zinkovsky, anthropological teaching, psychic causality, projective image of personality, worldview paradigms, sophiology, conciliarity.*

© Предко Д., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. Насьогодні XXI століття засвідчує, що невивчені уроки Другої світової війни призвели до повторення жахів масових вбивств, геноцидів у багатьох країнах, терористичних актів в Європі, Америці, на Близькому Сході, російсько-української війни, яка сколихнула світ масовими вбивствами, нечуваними стражданнями мирного населення, міграцією за межі країни. Філософи, політологи, державні управлінці, психологи, релігієзнавці, намагаючись дослідити різні причини, чинники цих цивілізаційних катаклізмів, знову і знову звертаються до історії, загострюючи увагу на тих профілактичних засобах, механізмах протидії агресивним діям із метою убезпечення цивілізації від руйнації та деструктивних впливів. Однак натепер є безперечним фактом той, що саме особистісний чинник відіграє важливу роль у протидії війнам, агресії та насильству. Він охоплює різні аспекти, зокрема такі як моральні цінності, індивідуальну відповідальність, емоційну стійкість, здатність до співчуття, що виступають антиподом насильницьким діям, складають ядро особистості, її життєстійкості та життєствердних можливостей. Однак чи може сучасна людина протистояти агресії? Чи здатна вона унеможливити вбивства, мінімізувати насильство та зло? Які здатності у своєму арсеналі якостей має людина, щоб не лише мати, але й бути мужньою, протистояти, задавати новий вектор людських можливостей? Пошук відповідей на низку цих питань спонукає звернутися до вітчизняної психологічної думки, зокрема до діяльності, спадку одного із яскравих її представників – Василя Зеньковського.

Упродовж тривалого часу творчість В. Зеньковського не була відома широкому загалу. Лише з періоду незалежності України його праці стали об'єктом дослідження філософами, психологами релігієзнавцями. Так, В. Горський, І. Огородник, В. Огородник звертали увагу на історико-філософську концепцію мислителя, М. Ткачук здійснила титанічну роботу, досліджуючи біографічний наратив, посилаючись на архівні матеріали та розкриваючи перипетії його життєвих віх, зокрема у київський період. Натомість В. Летцев аналізує теоретико-методологічні засади філософської психології та персонології В. Зеньковського у контексті психологічного дискурсу кінця XIX – початку XX століття, а В. Ткаченко досліджує філософсько-антропологічний «зріз» творчості В. Зеньковського, акцентуючи увагу на її релігійно-філософські та психологічні інтенції. Однак у сучасному науковому дискурсі значно менше робіт, присвячених дослідженню психологічної спадщини мислителя. Відповідно метою дослідження є аналіз психологічних аспектів антропологічного вчення В. Зеньковського з урахуванням тогочасних на нього впливів.

Методи. У процесі дослідження використано комплексний методологічний підхід, що забезпечує цілісне і багатовимірне вивчення психологічних студій В. Зеньковського. Компаративний метод є важливим інструментом для аналізу та інтерпретації ідей психолога в контексті його антропологічних візій. Цей метод використовується для порівняння його ідей з іншими філософськими та психологічними концепціями. Герменевтичний метод уможливив відповідний спосіб тлумачення текстів, спрямований як на розкриття їх глибинного змісту, значень та контексту, так і на осмислення того, як цей метод дозволяє зрозуміти, як його ідеї про людину формуються, розкриваються та інтерпретуються у зв'язку з філософськими, психологічними та богословськими поглядами. Системний метод передбачає аналіз досліджуваного явища як цілісної системи, де всі елементи взаємопов'язані та утворюють єдину структуру. У рамках досліджуваної теми цей метод допомагає розглядати психологічні, антропологічні та духовні аспекти візій В. Зеньковського як частини інтегрованої концепції людської природи. Метод узагальнення, як спосіб обробки отриманої інформації, спрямований на виділення ключових характеристик і формування цілісного уявлення про досліджуване явище. дозволяє інтегрувати різні аспекти антропологічних візій В. Зеньковського в єдину концептуальну систему.

Виклад основного матеріалу дослідження. Василь Васильович Зеньковський (1881–1962) був видатним українським філософом, психологом, педагогом і релігійним діячем. Він відіграв важливу роль у становленні та розвитку релігійно-філософської антропології, психології та педагогіки, а також був активним учасником інтелектуального життя України. У 1900 році В. Зеньковський вступає до Університету святого Володимира, де спершу навчається на фізико-математичному факультеті. Однак захоплення філософією і психологією спонукали його перейти на історико-філологічний факультет університету. З 1902 року В. Зеньковський став відвідувати Психологічну семінарію. Українська науковиця М. Ткачук слушно зазначає: «Саме з неї починаються його систематичні філософські і психологічні студії, наполеглива праця над вивченням джерел» [11, с. 29]. Лідерство В. Зеньковського серед

учасників семінарії було незаперечним. Про це засвідчує той факт, що після від'їзду психолога Г. Челпанова до Москви у 1905 році, саме В. Зеньковському, який на той час був ще студентом, було доручено керівництво роботою семінару. Офіційно його призначення відбулося після закінчення ним у 1909 році повного курсу історико-філологічного факультету з дипломом І ступеню. За ініціативою О. Гілярова, його залишили при кафедрі філософії для підготовки до професорського звання [3]. Психологічна семінарія, створена при Київському університеті в 1897 році за ініціативою О. Гілярова і Г. Челпанова, мала велике значення для розвитку психології та філософії в Україні та наукового середовища в цілому, оскільки сприяла становленню психології як самостійної наукової дисципліни та стала платформою для наукових досліджень, обговорення нових ідей та методологічних підходів. З 1908 року В. Зеньковський очолив Київське товариство з вивчення релігії та філософії і активно долучився до церковного руху в Україні. У 1913 році В. Зеньковський був відряджений до Німеччини. У1915 році захистив магістерську дисертацію на тему «Проблема психічної причинності». З 1915 до кінця 1919 року В. Зеньковський – професор філософії Університету св. Володимира, де читав лекційні курси з психології та логіки з великим захопленням і натхненням, про що зазначав В. Асмус, тодішній студент історико-філологічного факультету. Його лекції вражали широким психологічним та філософським кругозором. Спеціальні психологічні теорії та поняття В.Зеньковський доводив до їхніх філософських основ і принципів, наповнюючи їх світлом філософських ідей. Завдяки цьому виклад ставав дуже жвавим і захоплюючим, а психологія поставала як наука, вчення якої були наповнені філософським змістом [1, с. 91]. (до речі, у працях В. Зеньковського тих років чітко відстежується тенденція до психологізації філософії, що була представлена також такими мислителями як М. Ланге і М. Грот). У 1918 році В. Зеньковський був членом уряду Скоропадського, де обіймав посаду міністра віросповідань. У 1919 році він розпочав викладання філософії в Белградському університеті (Югославія). У 1923 році, після переїзду до Праги, почав читати лекції у Вищому педагогічному інституті імені Я. А. Коменського, очолюючи кафедру педагогічної психології та експериментальної педагогіки. У 1926 році він став професором філософії Богословського православного інституту в Парижі. У 1942 році В. Зеньковський прийняв священицький сан. В.Зеньковський помер 5 серпня 1962 року після тривалої хвороби і був похований на кладовищі російських емігрантів у Сент-Женев'єв-де-Буа.

В. Зеньковський цікавився філософськими та психологічними здобутками тогочасної науки (О. Гіляров називав його «книгоглотом»). Він, осягнувши праці видатних західноєвропейських філософів, зокрема Дж. Лока, Г.В. Ляйбніца, Д. Юма, І. Канта, вміло віднаходив у них психологічні ідеї, які згодом ставали основою психології та увійшли у психологічну скарбницю знань, задаючи горизонти нових досліджень. В. Зеньковський не залишив поза увагою свого наукового дискурсу також психофізичну проблему, ставши послідовником теорії взаємодії, що була представлена Г. Челпановим та ін., сутність якої полягає у визначенні взаємозв'язку між психічними (свідомість, думки, емоції) і фізичними (мозок, нейронна діяльність, фізіологічні процеси) аспектами існування людини. Він зазначає, що «ми вважаємо принципово цілком допустимим причинну взаємодію між духовним і матеріальним світом» [5, с. 379]. Як зазначає М. Ткачук, у своїх лекційних курсах В. Зеньковський використовував не лише історичний, але й сучасний йому науковий матеріал. Викладаючи психологію і логіку, він приділяв особливу увагу гуссерліанству, називаючи Е. Гуссерля «володарем дум» сучасної філософії [11, с. 30]. Отже, В. Зеньковський був знайомий із працями Е. Гуссерля («Логічні дослідження» (1900–1901)), який розвинув критику логічного психологізму, стверджуючи, що логіка не може бути зведена до психології, позаяк логічні закони мають незалежний статус від психічних процесів, тобто вони є апріорними і універсальними, не залежать від конкретного ментального досвіду індивідів.

Також психоаналіз, зокрема вчення З. Фройда, сприяло розширенню розуміння В. Зеньковським внутрішніх психічних процесів і механізмів (до речі, у праці «Росія і православ'я» він досліджував вплив православної релігії на психічний стан і світогляд, використовуючи психоаналітичні концепції для аналізу релігійних переживань), що знайшло відображення в його дослідженнях природи людської душі, свідомості та несвідомого. Мислитель досліджував, як несвідомі імпульси і бажання впливають на свідомість і поведінку людини, а також цікавився психоаналітичною теорією розвитку особистості, особливо процесами, що відбуваються в дитинстві (його роботи в галузі педагогіки містять елементи психоаналітичної теорії роз-

витку особистості, зокрема акцент на важливості дитячих переживань та їхнього впливу на формування особистості). Він аналізував, як ранні дитячі переживання формують особистість і впливають на подальше життя людини. Психоаналіз надав В. Зеньковському інструменти для аналізу внутрішніх конфліктів та захисних механізмів психіки. Це дозволило йому краще зрозуміти, як людина справляється зі стресами і психологічними труднощами.

На психологічні ідеї В. Зеньковського вплинула також праця датського філософа Г. Гефдінга «Нарис досвідної психології» (1891), у якій він наголошує на важливості досвідного підходу до вивчення психічних явищ та досліджує такі компоненти свідомості як відчуття, сприйняття, пам'ять, уяву і мислення та їх взаємозв'язок; вважає, що розуміння внутрішніх переживань є ключем до розуміння людської психіки, зазначає, що «наші мотиви є частиною нашого Я, що належить то нашому реальному Я, то скоріше периферичним сторонам нашої сутності» [12, с. 345].

Загалом, основним напрямком творчості В. Зеньковського була психологія. Вже у своєму дисертаційному дослідженні «Проблема психічної причинності» В. Зеньковський підкреслює: «Навряд чи хтось буде сперечатися проти того, що психологія цілком вже сформувалася як наукова дисципліна» [5, с. 1]. У даному дослідженні він застосовує поняття причинності для пояснення психіки, аналізуючи ідею психічної активності, виокремлюючи тих мислителів, що визнають психічну активність (Вундт, Дільтей, Бергсон, Лопатін), і тих, що її заперечують (Авенаріус, Петцольд). Натомість В. Зеньковський прагне створити цілісний універсальний погляд на феномен психічної активності. Він стверджує про енергетичну безперервність психічного життя і пов'язує його з ідеєю душі як стійкої та творчої основи психічного розвитку. Мислитель зазначає: «Душа є цілісний, живий організм, і все, що в ній відбувається, ніколи не є чисто рецептивним переживанням. Тільки відгукуючись на «зовнішній» світ, тільки реагуючи на нього, душа стає здатною до досвіду» [5, с. 427]. «Індивідуальне я» черпає свою активність із духовної сфери, а духовна енергія є основою існування індивідуальності. У своїй дисертації В. Зеньковський представляє духовне розуміння особистості як відображення Божого образу. Він також розглядає творчість і свободу як невід'ємні властивості психічного життя і особистості. В. Зеньковський стверджує, що психічна причинність не суперечить свободі. Психіка є ареною боротьби різних мотивів, а вибір одного з них здійснюється за допомогою вольового акту. Він заперечує психологічний детермінізм, наголошуючи, що психічна причинність є вільною причинністю, де існує реальний вибір. Заперечуючи аргументи противників психічної активності, В. Зеньковський звертається до явища пам'яті, яке вказує на роботу душі і певну психічну активність. Він стверджує, що психічна енергія зберігає образи. Отже, пам'ять пов'язана із самодіяльністю душі, з її роботою над власним змістовним наповненням. На думку В. Зеньковського, психічна причинність у збереженні образів розкриває понадчасовість душі. Філософ осмислює проблему людської свідомості, де за допомогою мислення відбувається сходження від чуттєвих явищ до ідеального світу. Ідеальна сфера стає психічним фактором, коли свідомість спрямована на світ смислів і набуває трансцендентного характеру.

Упродовж свого життя, вітчизняний мислитель працював у різних галузях, зокрема релігійній філософії, психології, педагогіці, історії філософії, апологетиці, літературі та культурі. Оригінальність його філософсько-релігійного та психологічного підходу полягала у поєднанні багатьох філософських, психологічних та педагогічних ідей, які захоплювали його на різних етапах життя. Однак така розмаїтість уподобань мислителя формувала підґрунтя для створення концепції особистості та індивідуальності кожної людини, що призвело до написання праці, присвяченої психології дитинства.

Основні ідеї В. Зеньковського у праці «Принцип індивідуальності у психології і педагогіці» зосереджені на розумінні індивідуальності як центрального аспекту розвитку людини, що має важливе значення як у психології, так і в педагогіці. «Таємниця нашої індивідуальності ніколи цілком не розкривається в житті, навіть у тих, чия індивідуальність досягає, здавалося б, повного свого розкриття та розквіту, ми не можемо не відчувати того, що їхня особистість не вичерпала себе, що в темній глибині її таяться ще нові сили» [7]. В. Зеньковський підкреслює, що кожна людина є унікальною; вона має свої неповторні риси, здібності та потенціали, які потрібно враховувати в освітньому процесі. Однак розвиток особистості повинен враховувати всі аспекти – фізичний, психічний, духовний та соціальний. Важливо розглядати людину як цілісну істоту, а не розділяти її на окремі компоненти. Індивідуальність визначається внутрішньою структурою особистості, яка включає духовний центр, що керує всіма

іншими аспектами психічного життя. «Полюс індивідуальності немовби невичерпний – чим глибше входити в те, що є індивідуальне в людині, тим далі відкриваються якісь нові та нові нашарування, основи, перспективи індивідуальності. В найглибших своїх підвалинах індивідуальне в особистості виявляється не лише носієм свободи та творчих актів, а й відчуває в собі неосяжні можливості, відчуває щось уже близьке до Абсолюту» [4].

Духовний центр є джерелом творчості, волі та самосвідомості «не в тому лише сенсі, що людина бачить себе, а й в тому, що вона відкриває в собі глибину «недосліджувану», знаходить у собі цілий світ» [2, с. 56]. Даний центр формує індивідуальний стиль мислення та поведінки. Індивідуальність розвивається через свободу вибору, що дозволяє особистості самостійно визначати свій життєвий шлях і приймати відповідальні рішення. Творчість є ключовим аспектом індивідуальності, яка проявляється через вільне вираження себе в різних сферах діяльності. Загалом, В. Зеньковський вважає, що розуміння і розвиток індивідуальності є ключовими для успішного навчання та виховання, а також для повноцінного розвитку особистості. Його ідеї підкреслюють важливість цілісного підходу, який враховує всі аспекти людського життя і сприяє гармонійному розвитку кожної людини. В. Зеньковський зазначав, що зазвичай особистість глибша за свій емпіричний вияв, її життя є безперервним рухом уперед, безперервним пошуком більш повного і адекватного свого вираження. Особистість є комплексом емпіричного та позаемпіричного, вираженого та прихованого; вона ніколи не є повністю даною, ніколи не завершеною, вона завжди має перед собою нескінченну перспективу духовного розвитку [7]. Отже, В. Зеньковський звертає увагу на проєктивний образ особистості, сутність якого полягає у розумінні особистості як відкритої, динамічної структури, яка постійно розвивається і трансформується у процесі взаємодії з навколишнім світом. Особистість постійно проєктує свої внутрішні стани, цінності та ідеали на зовнішній світ, позаяк вона не є статичною, вона постійно змінюється і розвивається у відповідь на зовнішні впливи та внутрішні спонукання. Ця взаємодія є двостороннім процесом: особистість впливає на світ, а світ – на особистість. Особистість постійно змінюється під впливом нових досвідів, знань та переживань. Важливу роль у проєктивному образі особистості відіграє духовна складова. В. Зеньковський вважає, що справжній розвиток особистості можливий лише за умови духовного зростання, пошуку вищих смислів і цінностей. Проєктивність особистості також проявляється у творчості. Людина створює нові ідеї, мистецькі твори, наукові відкриття, постійно проєктуючи свою внутрішню сутність на зовнішній світ. Загалом, у ідеї проєктивного образу особистості В. Зеньковського акцентується увага на важливості постійного розвитку, взаємодії зі світом та духовного зростання, позаяк особистість розглядається як жива, динамічна сутність, яка постійно змінюється і вдосконалюється. У людській психічній сфері ми можемо знайти щось, що перевершує її межі, – своєрідну надпсихічну реальність, яка відкриває для нас новий вимір існування, цілий світ, що отримав назву «ноосфера». Цей світ ідей, думок і значень охоплює не лише інтелектуальні аспекти, а й сферу цінностей. Цінності, такі як істина, краса, добро і святиня, хоча й сприймаються через психічне життя, не можуть бути пояснені лише його законами. Ці вищі реальності, що є основою для нашої душі, виходять за межі психічного і належать до «трансцендентального» світу, як вдало сформулював Кант [4].

В. Летцев, слушно зауважує що «спеціального вивчення вимагає також психологічно-педагогічна спадщина філософа, яка спирається на розроблену ним суб'єктно-особистісну концепцію і традиції релігійної педагогіки» [9, с. 174]. Аналізуючи різні історичні варіанти філософсько-психологічного обґрунтування педагогіки, В. Зеньковський визнавав наявність трьох основних світоглядних парадигм (до речі, він підкреслює, що «якщо говорити серйозно і не грати словами, то при обґрунтуванні педагогіки можна зіставляти лише три світогляди: натуралізм, трансценденталізм і супранатуралізм» [6, с. 15]: натуралізм (заперечує існування будь-якої духовної або надприродної реальності, фокусуючись виключно на матеріальному світі.), трансценденталізм (визнає існування духовних реалій, але вони розглядаються як ідеальні або концептуальні, що впливають на матеріальний світ через розум і інтуїцію) і супранатуралізм (підкреслює безпосереднє втручання надприродних сил у світ і життя людини, покладаючись на віру та одкровення як засоби пізнання). «Якщо натуралізм не пояснює сили людини, її творчого самоподолання в собі, то трансценденталізм не пояснює якраз протилежного – залежності людини від якогось вищого принципу, що презентується нам лише у релігійному обґрунтуванні педагогіки. Саме воно пояснює

силу людини і необхідність «благодатної», тобто від Бога допомоги, а не безособових «цінностей». У цих двох помилках – натуралізму та трансценденталізму – відкривається шлях для релігійного висвітлення таємниці людини» [6, с. 19], – підкреслював мислитель. Кожна з цих парадигм відображає різні підходи до розуміння світу, людини та духовності. Отже, В. Зеньковський досліджував ці парадигми з метою показати різні способи розуміння світу і людини, їхні взаємозв'язки та вплив на філософські, психологічні та релігійні погляди.

Християнська антропологія В. Зеньковського базується на кількох основних ідеях, які визначають його підхід до розуміння людини та її духовного буття. Він зазначає, що людина створена за образом і подобою Божою. Це означає, що в людині закладені творчі здібності, моральний потенціал і прагнення до духовного самовдосконалення. В. Ткаченко слушно зазначає: «Пов'язуючи духовну сферу людини з «образом Божим» в ньому, вітчизняний філософ водночас не відокремлює «образ Божий» від природного складу людини, тим самим висвітлюючи її цілісність навіть в гріховному стані» [10, с. 32–33]. В. Зеньковський розвиває ідею про ієрархічний устрій душі, де вищі духовні аспекти душі повинні керувати нижчими, тілесними і психологічними. Він вважає, що духовний розвиток людини полягає в підпорядкуванні нижчих частин душі вищим. В. Зеньковський підкреслює: «Включення ідей християнської антропології для розуміння життя душі та її внутрішньої діалектики необхідне не тільки для релігійного чи морального виховання, але й для педагогіки в цілому. Якщо припустити, що в людині все є «особистісним», тобто пов'язане з центром душі та її внутрішнім світом, то це означає, що ідеї християнської антропології повинні бути пов'язані з усіма процесами душі або взагалі відкинуті» [6, с. 9].

Провідною ідеєю психолога є процес духовного зростання, який включає самопізнання та роботу над власними недоліками. В. Зеньковський вважає, що для досягнення духовного розвитку людина повинна звертатися до молитви, покаяння та морального вдосконалення. У християнській антропології В. Зеньковський акцентує увагу на єдності душі й тіла, наголошуючи, що людина є цілісною істотою, в якій духовне і фізичне перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємному впливі. Однак психолог акцентує увагу на тому, «що цілісність – така улюблена і дійсно потрібна нам – полягає зовсім не в «гармонійному» розвитку душі (тобто її периферії!), а у встановленні умов внутрішньої рівноваги, самооновлення душі» [6, с. 43].

Мислитель неодноразово зазначав, що особистість не може існувати ізольовано, вона не розвивається самостійно, але формується через взаємодію зі світом цінностей, через живий соціальний досвід і звернення до Бога. Хоча кожна особистість є унікальною та неповторною у своїй індивідуальності, яка зосереджена у її глибокому метафізичному «ядрі», справжнє становлення особистості та її самовідкриття можливі лише через активну взаємодію з іншими людьми, світом цінностей і Богом. Особистість, як у метафізичному, так і в етичному аспектах, не є ізольованою, вона інтегрована в систему світу, підпорядковуючись його законам і перебуваючи у зв'язку з вищими принципами, що стоять над світом [6, с. 14–15].

Свобода волі є важливою складовою християнської антропології. В. Зеньковський переконаний, що людина має здатність робити вільний вибір, який визначає її духовний шлях. Завдяки свободі волі вона може обирати між добром і злом, що є основою для її морального і духовного розвитку. Він акцентує увагу на моральній відповідальності людини за свої вчинки, наголошуючи, що кожен повинен усвідомлювати наслідки своїх дій та прагнути до моральної чистоти й духовного вдосконалення. На думку В. Зеньковського, завдяки Христовому Воскресінню і дії благодаті Святого Духа, людина може досягти єдності з Богом і здійснити сходження до стану обожнення. Ці погляди В. Зеньковського спрямовані на глибше розуміння людської природи, її духовних прагнень і шляхів досягнення духовної досконалості та свободи. «Ідея свободи виражає найглибше, найіндивідуальніше, нерозкладне в людині, в ній є не тільки відсвіт абсолютного, що її робить справжнім божественним даром, – в ній є щось призивне та перетворююче» [6, с. 44–45].

В. Зеньковський розглядав людину як істоту, що реалізує себе лише у взаємодії з іншими людьми, в межах соціального та духовного контексту, оскільки вона за своєю природою покликана до спілкування і взаємодії, що корениться у її духовній сутності. Він підкреслював, що «є ще одна межа початку особистості в нас. Вона пов'язана з тим, що ми включені в загальне життя всього людства, пов'язані з ним незліченними нитками. Через соціальну традицію, у засвоєнні якої зріє наша особистість, – ми пов'язані з минулим життям людства; усім своїм життям ми з'єднані з близькими і віддаленими соціальними групами» [6, с. 84]. Отже, сутність соці-

альної пов'язаності особистості полягає у її здатності до взаємодії, співіснування і гармонійної інтеграції в суспільство через зв'язки з іншими людьми, групами та соціальними інститутами. Ця пов'язаність охоплює як внутрішні (психологічні), так і зовнішні (соціокультурні) аспекти, що визначають соціальну природу особистості, її соборність.

Соборність, на думку Зеньковського, є ідеальним втіленням соціальності, яка враховує унікальність кожної особистості і водночас прагне до гармонійної співпраці. Соборність – принцип єдності людей у Христі, що поєднує свободу особистості з її відповідальністю перед спільнотою. В. Зеньковський розглядав виховання як процес формування соціальної свідомості та відповідальності особистості. Він вважав, що через освіту і духовне зростання особистість усвідомлює свою роль у суспільстві та розвиває здатність до спільної діяльності. Соціальність особистості, за В. Зеньковським, є невід'ємною складовою людської природи і реалізується через спілкування, відповідальність і служіння іншим. Його психологія соціальності заснована на християнських цінностях, таких як любов, соборність і духовна єдність, що дозволяють поєднувати свободу і спільну відповідальність у суспільному житті. В. Зеньковський зазначає, що в духовному житті наявні два аспекти – «мука томління про Нескінченність і пошук Бога. Перше пов'язане з укоріненістю індивідуального духу у створеній Софії (тобто в містичній єдиносущності з усім людством і з усією природою), друге зі сполученістю нашого духу з Богом, з Абсолютом. Власне, обидва ці моменти невіддільні один від одного, бо сама створена Софія світиться променями Божества, у своєму світлому образі вона нерозривно пов'язана з Божеством, Ним живе і на ньому ґрунтується [6, с. 119].

Він наголошує, що Софія є не тільки ідеальною сутністю, але й пов'язана з творінням світу, що поєднує Божественне і матеріальне. Він підкреслює значення втілення Бога в матеріальному світі через Ісуса Христа, як центральний принцип християнської думки. В. Зеньковський підкреслює, що людське життя має сенс лише у світлі співтворення з Богом, що вимагає переосмислення платонівського сприйняття душі і тіла. Для В. Зеньковського софійність є сутністю людини, позаяк він розглядає людину як носія божественної мудрості (Софії), яка є джерелом і фундаментом людської природи. Він зазначає: «Софійність світу досягає свого внутрішнього самосвітіння в людині» [8]. Він розглядає свободу як фундаментальну властивість творіння. На думку Зеньковського, свобода є умовою для розвитку і зростання в Бозі, що також протистоїть статичності платонічних ідей. «Вибір і свобода дано нам не в рішенні, не в результаті боротьби мотивів, а в тому, яким шляхом направляємо ми боротьбу мотивів. Ми вільні лише у виборі між ірраціональною і раціональною мотивацією» [5, с. 403], – підкреслює В. Зеньковський. Софійність світу проявляється в духовному бутті людини як найвищій точці світового розвитку, найбільш повно проявляючи з одного боку, свою тварність, а з іншого – ідеальність. Отже, вчення про людину вимагає софійного вчення про світ. У ракурсі софіологічної проблематики прояснюється зв'язок людської особистості із соціальним цілим, соборною особистістю. Єдність людства здійснюється через соціальність, але це не тільки психологічна і біологічна єдність людей, але єдність ідеальна, оскільки людині притаманна розумова діяльність, ціннісний світ.

Вчення про благодатну соборність і життя особистості в Церкві розкриває «таємницю» особистості до кінця. Особистість з її унікальністю, самосприйняттям, хрестом, свободою та можливістю самоствердження, належить до створеного світу. У цьому і полягає внутрішня драма: як духовна істота, людина прагне до нескінченності, але як створена істота – обмежена кінцевістю. Лише в Богові особистість може вгамувати спрагу нескінченного життя, і тоді в ній засяє образ Божий – джерело сили, творчості, натхнення та істинної свободи.

Висновки. У своїй антропології В. Зеньковський базувався на постулаті про високу цінність особистості, сприймаючи її як явище, що постійно розвивається, змінюється та вдосконалюється, що проявляється в її здатності до самопроєкції та самотворення. Вчення про особистість базується в концепції психолога на християнській ідеї богоподібності людини та соціальної зв'язності, соборності та софійності. Психологічний вимір антропологічних студій В. Зеньковського полягає в його акцентуванні на унікальності та цінності особистості, як проєктивного образу, як центрального елемента філософського і психологічного вчення, що проявляється в її аксіологічно-смислових, особистісно-моральнісних установках та релігійно-поведінкових практиках. Ці психологічні інтенції антропологічного вчення мислителя проявляються в різних ракурсах. По-перше, В. Зеньковський вважає, що кожна людина є унікальною і неповторною, і ця унікальність проявляється через її свідомість, волю, емо-

ції та духовні прагнення. Він підкреслює, що особистість не може бути зведена до сукупності психічних процесів або фізіологічних реакцій. По-друге, він вбачає в особистості центральний елемент психічного життя, навколо якого обертаються всі інші психічні процеси. Він наголошує на важливості внутрішнього світу особистості, її духовного та морального розвитку. По-третє, одним із ключових аспектів антропології В. Зеньковського є ідея самосвідомості та самопізнання. Він вважає, що особистість формується через усвідомлення себе, своїх цінностей, мотивів і цілей. Самопізнання є важливим чинником розвитку особистості і її здатності до самореалізації. По-четверте, психолог наголошує на важливості свободи волі в житті особистості. Він вважає, що справжня особистість не може існувати без свободи вибору, яка дозволяє людині визначати свою долю, здійснювати моральні вчинки і відповідати за свої дії. По-п'яте, В. Зеньковський підкреслює, що розвиток особистості невіддільний від її морального і духовного вдосконалення. Він вважає, що релігійні та моральні цінності відіграють ключову роль у формуванні зрілої і гармонійної особистості. По-шосте, для В. Зеньковського важливою є ідея цілісності особистості. Він вважає, що особистість повинна бути гармонійною, де всі її аспекти (інтелектуальні, емоційні, моральні, духовні) взаємодіють і підтримують одне одного. По-сьоме, у своїх дослідженнях В. Зеньковський використовує антропологічно-психологічний підхід, який зосереджується на розумінні людини як цілісного суб'єкта з власною внутрішньою динамікою та екзистенційними пошуками. Він вважає, що психологія повинна враховувати не лише психічні процеси, але й глибинні духовні та екзистенційні аспекти людського буття.

Таким чином, спадщина В. Зеньковського є важливим внеском у розвиток релігійної психології, яка поєднує наукові дослідження з духовними і моральними аспектами життя людини. Його роботи продовжують не лише впливати на сучасну психологічну і педагогічну думку, сприяючи глибшому розумінню взаємозв'язку між релігією, філософією і психологією, а й відкривають перспективу для оцінки можливостей застосування цих ідей у сучасній психологічній теорії та практиці.

Література:

1. Асмус В. Ф. Философия в Киевском университете в 1914–1920 годах: (Из воспоминаний студента). *Вопросы философии*. 1990. № 8. С. 90–108.

2. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія. [В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Бушанський, В.В. Москаленко, Ж.М. Маценко та ін.]; за ред. В.В. Турбан. Київ: Слово, 2020. 178 с.

3. Держархів м. Києва. Ф.16. Оп. 465. Спр. 3389. Арк. 2, 4

4. Зеньковский В. В. *Основы христианской философии*. URL: http://www.agnuz.info/app/webroot/library/79/333/index.htm

5. Зеньковский В. В. Проблема психической причинности. Киев, типография Императорскаго Университета Св. Владимира Акц. О-ва печ. и изд. дела Н.Т. Корчак-Новицкаго, 1914. VIII, 435 с.

6. Зеньковский В. В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. Ч. 1. Париж: YMCA-Press, 1934. 267 с.

7. Зеньковский В. Психология детства. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Zenkovskij/psihologija-detstva/1_1

8. Зеньковский Василий протоиерей. Преодоление платонизма и проблема софийной твари. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Zenkovskij/preodolenie-platonizma-i-problema-sofijnoj-tvari/

9. Летцев В. М. Вивчення спадщини Василя Зеньковського в Росії та Україні: підходи та результати. *Український гуманітарний огляд*. Вип. 12. Київ: Критика, 2006. С. 154–179.

10. Ткаченко В.А. Філософсько-антропологічні ідеї у творчості Василя Зеньковського. Кваліфікаційна робота (освітній ступінь – «бакалавр»). Київ, 2021. 43 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a9273756-5c26-4a4a-947e-ec6b573094eb/content

11. Ткачук М. Л. Київський період творчості В. В. Зеньковського. *Магістеріум. Вип. 1. Історико-філософські студії*. [редкол. : Горський В. С. (голова) та ін.]. Київ : КМ Академія, 1998. С. 28–37.

12. Høffding H. Outlines of psychology. NewYork: Macmillan and Company, 1904. 392 p.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.9:316.6:316.4
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.14

Галина САЛІХОВА
здобувач вищої освіти кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0004-9022-3482

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА

У статті подано результати дослідження взаємозв'язку дитячих психотравматичних подій (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальної ідентичності у мігрантів. Проблема трансформації ідентичності набуває особливої значущості в умовах сучасних соціокультурних викликів, вимушеної та добровільної міграції, що супроводжується зміною соціальних ролей і потребує психологічної адаптації. Теоретичний аналіз показав, що дитячі травми можуть виступати фактором уразливості дорослої особистості [6, с. 246], але водночас розвиток посттравматичного зростання є ресурсом для інтеграції та підтримки соціальних зв'язків [8, с. 457]. У дослідженні взяли участь 48 мігрантів (75% жінок), які перебувають у різних країнах. Використано опитувальники ACE, PTGI та Шкалу соціальної ідентичності Кемерона [5, с. 241]. Статистичний аналіз (описова статистика, кореляції Спірмена, непараметричні критерії U Манна–Уїтні та H Краскела–Уолліса) показав, що рівень ACE не має значущого зв'язку із показниками соціальної ідентичності та PTGI. Натомість рівень PTGI позитивно пов'язаний із загальним показником соціальної ідентичності та всіма її компонентами. Зроблено висновок, що процеси осмислення травматичного досвіду, розвиток нових можливостей, позитивні зміни у взаєминах та оцінці життя сприяють зміцненню соціальної ідентичності у дорослому віці. Практичні висновки стосуються фокусу на розвитку PTGI як чинника стійкості та інтеграції.

Ключові слова: *соціальна ідентичність, дитячі психотравми, ACE, посттравматичне зростання, PTGI, міграція.*

Halyna Salikhova. TRANSFORMATION OF SOCIAL IDENTITY IN THE PROCESS OF MIGRATION AMONG INDIVIDUALS WITH A HISTORY OF CHILDHOOD PSYCHOTRAUMAS

The article presents results on the relationship between adverse childhood experiences (ACE), posttraumatic growth (PTGI), and social identity among migrants. Identity transformation is salient amid contemporary sociocultural challenges and forced/voluntary migration, requiring psychological adaptation. Childhood trauma can act as a vulnerability factor [6, p. 246], whereas PTGI serves as a resource for integration and social bonding [8, p. 457]. The sample comprised 48 migrants (75% women). Instruments included ACE, PTGI, and Cameron's Social Identity Scale [5, p. 241]. Descriptive statistics, Spearman correlations, Mann–Whitney U, and Kruskal–Wallis tests showed no significant association between ACE and either PTGI or social identity, while PTGI correlated positively with social identity and its components. We conclude that meaning-making, new possibilities, improved relationships, and appreciation of life strengthen adult social identity. Practical implications highlight PTGI-oriented interventions as a pathway to resilience and integration.

Key words: *social identity, adverse childhood experiences, ACE, posttraumatic growth, PTGI, migration.*

Постановка проблеми. Міграція сьогодні – не абстрактна статистика, а щоденний досвід мільйонів людей. Для кожної конкретної людини переїзд – це не лише нові мапи й документи, а перебудова звичних ролей, норм і способів бути з іншими. Саме тому в центрі уваги опиняється соціальна ідентичність – відчуття «хто я серед своїх і серед інших», яке напряму пов'язане із психологічним благополуччям [5, с. 240].

Міграційні хвилі, зумовлені війною, політичними кризами чи економічними викликами, роблять цю тему ще гострішою: дехто відкриває для себе нові можливості й горизонти, а дехто стикається з втратою мережі підтримки, культурним шоком і самотністю [3, с. 299–301]. Тож ключове запитання для практики і науки звучить по-людськи просто: що допомагає зберігати себе і своє «ми» у новому світі?

Одним із можливих «прихованих чинників» є ранній травматичний досвід. Класичні результати дослідження ACE показали: кумуляція дитячих психотравм пов'язана з ризиками у здоров'ї та соціальному функціонуванні в дорослому віці [6, с. 245–246]. Та водночас не вся історія про травму – це історія про втрати. Концепція посттравматичного зростання нагадує: пережита криза інколи стає ґрунтом для нових сенсів, міцніших стосунків та усвідомлення власної сили [8, с. 455–457].

Сучасні дані додають важливу деталь: ідентичність може бути не лише вразливою до травми, а й «амортизатором» її наслідків. Почуття належності й «вкоріненості» у групі допомагає легше витримувати стрес і відновлюватися [7, с. 285–286]. Більше того, зв'язок між травмою та ідентичністю взаємний: травма здатна переоформлювати уявлення

© Саліхова Г., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

про себе і «своїх», а сила ідентичності – визначати, як саме людина справляється з наслідками подій [2, с. 221–224].

Для мігрантів це подвійний виклик: з одного боку – інтегрувати дитячий досвід, який не обирали; з іншого – щодня збирати нову соціальну ідентичність у чужому культурному контексті [1]. Дослідження українців, що рятуються від війни або будують життя в нових країнах, підкреслюють роль внутрішніх ресурсів і мереж підтримки у психологічній стійкості та адаптації [4; 9, с. 44–53]. Українські напрацювання з психології особистісної й соціальної ідентичності додають до цього теоретичний «каркас»: ідентичність формується на перетині особистого досвіду та соціальних очікувань спільноти [10].

Отже, проблема цієї роботи звучить так: як саме взаємодіють між собою три ланки – дитячі психотравми (ACE), посттравматичне зростання (PTGI) та соціальна ідентичність (у розумінні моделі J. Cameron) – у дорослих мігрантів [5, с. 239–242]. Попри значну кількість праць про ACE і PTGI окремо, їхній спільний внесок у конструювання соціальної ідентичності мігрантів залишається вивченим неповно. Саме на цю «білу пляму» й націлене наше дослідження.

Методологія. Учасники. 48 мігрантів (жінки – 36; 75%). Вікові групи: 18–25 – 12.5%; 26–35 – 37.5%; 36–45 – 29.2%; 46+ – 20.8%. Тривалість міграції: <1 року – 22.9%; 1–3 роки – 50.0%; 3+ – 27.1%. Причини: війна – 50.0% [4, без паг.], економічні – 18.8% [9, с. 49], особисті – 16.7%, змішані – 14.6% [1, Art. 15721]. Інструменти.

ACE: 10 бінарних пунктів (сума 0–10) [6, с. 248].

PTGI (21 пункт, 0–5; підшкали: Нові можливості, Взаємини з іншими, Особистісна сила, Духовні зміни, Оцінка життя) [8, с. 460].

Cameron Social Identity Scale: 12 пунктів, 1–7; підшкали Cognitive Centrality, Ingroup Affect, Ingroup Ties; також загальний бал [5, с. 241].

Процедура. Анонімне онлайн-опитування, інформована згода.

Аналіз. Описова статистика; Spearman ρ для зв'язків; Mann–Whitney (ACE=0 vs ACE≥1) та Kruskal–Wallis (ACE: low 0–1 / medium 2–4 / high 5+). Через дисбаланс груп (ACE=0: n=3) інтерпретація міжгрупових тестів – обережна.

Наукова новизна. Представлене дослідження має як теоретичну, так і практичну новизну, адже воно поєднує декілька важливих напрямів сучасної психології, що зазвичай розглядалися окремо.

По-перше, робота вперше інтегрує три ключові концепти – дитячі психотравматичні події (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичне зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальну ідентичність (Cameron Social Identity Scale, 2004) – у єдиному емпіричному аналізі в контексті міграції. Попередні дослідження здебільшого акцентували на окремих аспектах: фундаментальне дослідження ACE показало значний вплив дитячих травм на здоров'я та соціальне функціонування дорослої особистості [6, с. 246–248], роботи з проблем міграції зосереджувались на культурній ідентичності та переживанні «культурного шоку» [3, с. 300; 5, с. 240], тоді як концепція посттравматичного зростання підкреслювала можливість формування нових життєвих смислів і ресурсів після криз [8, с. 457–460]. У нашому ж дослідженні ці підходи поєднано, що дозволяє комплексно осмислити механізми адаптації.

По-друге, отримані результати довели, що сам факт наявності дитячих травм не є безпосереднім чинником, який послаблює чи підсилює соціальну ідентичність. Вирішальне значення має саме рівень посттравматичного зростання. Тобто ті мігранти, які змогли переосмислити свій досвід, демонстрували більш високу когнітивну центральність, позитивне ставлення до своєї групи та міцні внутрішньогрупові зв'язки. Цей висновок доповнює сучасні теорії соціальної адаптації та стійкості, акцентуючи не лише на дефіцитах чи уразливості, але й на потенціалі особистості для відновлення та розвитку [2, с. 221–224; 7, с. 286].

По-третє, дослідження розширює емпіричну базу психологічної науки завдяки включенню вибірки українських мігрантів, які нині проживають у різних країнах Європи та Близького Сходу (Польща, Бельгія, Кіпр, Ізраїль, ОАЕ тощо). Такий різноплановий склад дозволив врахувати як добровільні, так і вимушені типи міграції, а також широкий спектр причин переїзду – від війни й економічних факторів до особистих обставин. Це робить результати релевантними для ширших міжкультурних порівнянь та дозволяє узагальнити їх не лише для окремих локальних контекстів [1, с. 3–4; 4, с. 2–3].

По-четверте, практична новизна роботи полягає у формулюванні конкретних орієнтирів для психологічної підтримки мігрантів. Замість традиційного підходу, що акцентує на зменшенні негативних наслідків травм, ми пропонуємо змістити фокус на розвиток посттравматичного зростання. Це може відбуватися через інтервенції, спрямовані на

рефлексію життєвого досвіду, розбудову соціальних зв'язків і залучення до спільнот, що забезпечують підтримку та почуття приналежності [9, с. 45–47; 10, с. 156–160]. Такий підхід відкриває нові можливості для практичної психології, соціальної роботи та програм інтеграції, допомагаючи не лише подолати травматичний слід, але й перетворити його на ресурс розвитку.

Таким чином, наукова новизна дослідження полягає у: (1) комплексному аналізі зв'язку ACE, PTGI та соціальної ідентичності в єдиній моделі; (2) виявленні ключової ролі посттравматичного зростання як чинника, що сприяє інтеграції; (3) розширенні міжкультурної емпіричної бази; (4) формуванні нових практичних підходів для підтримки мігрантів у процесі адаптації.

Результати й обговорення. У цьому дослідженні ми зосередилися на складному взаємозв'язку між дитячими психотравматичними подіями (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичним зростанням (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальною ідентичністю (Cameron Social Identity Scale, 2004) у дорослих мігрантів. Отримані результати дозволяють зробити кілька висновків, які мають значення як для розвитку психологічної теорії, так і для практики підтримки мігрантів у нових соціокультурних умовах.

Перш за все, перевірка висунутої гіпотези показала, що кількість дитячих психотравм не має прямого впливу на рівень соціальної ідентичності у дорослому житті. Незважаючи на те, що середній бал ACE у вибірці був досить високим (M = 3.27), статистично значущих зв'язків із показниками соціальної ідентичності виявлено не було. Цей факт дає підстави стверджувати, що наявність травматичного досвіду в дитинстві сама по собі не визначає ступінь інтегрованості дорослої особистості у групу чи суспільство. Вочевидь, між пережитим у дитинстві та ідентифікаційними процесами в дорослому віці існують опосередковуючі фактори, які пом'якшують або, навпаки, посилюють наслідки травми.

Другий висновок стосується ролі посттравматичного зростання. Саме цей феномен виявився ключовим чинником, що пояснює якість і силу соціальної ідентичності у мігрантів. Аналіз даних продемонстрував, що високі показники PTGI пов'язані з більш вираженою когнітивною центральністю групової належ-

Таблиця 1

Описова статистика показників ACE, PTGI та соціальної ідентичності (Cameron, 2004)

Показник	M	SD	Додаткові дані
ACE (0–10)	3.27	2.02	низький (0–1) – 16.7% (n=8); середній (2–4) – 56.3% (n=27); високий (5+) – 27.1% (n=13)
PTGI (0–105)	73.69	19.16	Нові можливості – 17.40±4.75; Взаємини – 22.19±5.87; Особистісна сила – 13.42±4.38; Духовні зміни – 4.63±2.09; Оцінка життя – 14.81±4.35
Соціальна ідентичність (Cameron, 2004, 12–84)	51.50	16.30	Cognitive Centrality – 17.85±5.32; Ingroup Affect – 17.60±5.52; Ingroup Ties – 16.02±6.15

Таблиця 2

Кореляції між основними показниками (Spearman ρ)

Зв'язки	ρ	p
ACE ↔ PTGI	−0.043	.770
ACE ↔ Cameron total	−0.133	.367
PTGI total ↔ Cameron total	0.496	<.001
PTGI total ↔ Cognitive Centrality	0.433	.002
PTGI total ↔ Ingroup Affect	0.452	.001
PTGI total ↔ Ingroup Ties	0.432	.002

Таблиця 3

Міжгрупові порівняння за рівнями ACE

Групи ACE	Тест	Результат
ACE=0 vs ACE≥1	Mann–Whitney	PTGI: U=40.0, p=.250; Cameron: U=56.5, p=.654
ACE: low / medium / high	Kruskal–Wallis	PTGI total: H=0.586, p=.746; Cameron total: H=0.481, p=.786

ності, позитивним емоційним ставленням до своєї групи та більш міцними внутрішньогруповими зв'язками. Це підтверджує важливість внутрішньої роботи з власним досвідом: люди, які здатні переосмислити травму, знайти у ній сенс і ресурси для розвитку, відчувають себе більш інтегрованими у соціальні спільноти.

По-третє, особливо помітною виявилася роль підшкали PTGI «Взаємини з іншими». Саме цей компонент найбільш тісно пов'язаний із показниками соціальної ідентичності. Це свідчить про те, що розвиток нових стосунків, здатність до довіри та відкритості, а також отримання підтримки від оточення стають основними механізмами, які допомагають людині закріпитися у новому соціальному середовищі. Для мігрантів, які часто стикаються з втратою колишніх соціальних мереж, такі нові зв'язки можуть бути вирішальними у процесі адаптації.

Четвертий аспект стосується практичної значущості отриманих результатів. Вони показують, що робота з мігрантами має бути спрямована не лише на мінімізацію негативних наслідків дитячих травм чи травматичного досвіду в цілому, а передусім на розвиток посттравматичного зростання. Психологічні програми, які допомагають осмислити травматичні події, формувати нові життєві смисли, знаходити ресурси в особистих досягненнях та взаєминах, здатні істотно підвищити стійкість людини до стресів і сприяти її успішній інтеграції в нове суспільство.

Нарешті, п'ятим важливим моментом є те, що результати нашого дослідження розширюють сучасні уявлення про адаптацію мігрантів. Вони показують, що ключову роль відіграють не лише зовнішні соціальні умови чи обставини минулого, а передусім здатність людини до внутрішніх трансформацій і розвитку після травми. Посттравматичне зростання постає як динамічний процес, що дозволяє перетворити навіть негативний досвід на підґрунтя для формування нових цінностей, зміцнення соціальної ідентичності та побудови майбутнього.

Таким чином, підсумовуючи, можна сказати, що результати цього дослідження підкреслюють значення посттравматичного зростання як головного ресурсу, який допомагає мігрантам не лише адаптуватися до нових умов, але й віднайти нові форми самореалізації й соціальної інтеграції. У свою чергу, дитячі психотравми не є вироком для особистості: саме внутрішні процеси осмислення та здатність до позитивних змін визначають, наскільки людина зможе знайти своє місце у новій спільноті.

Практичні рекомендації. На основі отриманих результатів можна виокремити низку практичних рекомендацій, які допоможуть у роботі з мігрантами, що мають досвід дитячих психотравм, та сприятимуть розвитку їхніх ресурсів посттравматичного зростання. Важливо наголосити, що ефективність підтримки значно зростає за умов багаторівневого підходу, який поєднує індивідуальну, групову та спільнотну роботу [2, с. 220; 7, с. 290–291].

По-перше, значущим напрямом є групові інтервенції, спрямовані на розвиток навички *relating to others* – вміння будувати та підтримувати здорові соціальні зв'язки. У межах таких програм доцільно створювати безпечний простір, де учасники можуть відкрито ділитися власним досвідом, отримувати соціальну підтримку та відчуття приналежності до спільноти. Практична реалізація цього підходу може включати тренінги з розвитку навичок емпатійного слухання, рольові вправи, спрямовані на підтримку та визнання, а також психоедукаційні блоки про роль соціальних зв'язків у подоланні травматичного досвіду [10, с. 145–147; 9, с. 48–49]. Дослідження підтверджують, що наявність соціальної підтримки є одним із ключових чинників успішної адаптації та інтеграції мігрантів у нове середовище [1, с. 6; 4, с. 5–6].

По-друге, доцільним є застосування коучингово-психотерапевтичних модулів, спрямованих на переосмислення травматичного досвіду та формування нових можливостей для розвитку. В індивідуальних консультаціях клієнт у співпраці з психологом вчиться знаходити нові смисли у власному житті, формувати позитивне бачення майбутнього та визначати внутрішні ресурси для самореалізації. Особливий акцент робиться на формуванні здатності оцінювати життя як цінний досвід, що включає не лише втрати, але й здобутки [8, с. 456–457]. Ця ідея корелює з даними досліджень про тривалий вплив дитячих психотравм на подальше життя людини [6, с. 246–248].

По-третє, важливим чинником виступає залучення мігрантів до спільнотних активностей, що виходять за межі терапевтичного процесу. Це може бути волонтерство, участь у культурних чи освітніх ініціативах, а також у громадських організаціях за місцем проживання. Такі форми активності сприяють не лише інтеграції в нове суспільне середовище, але й підсилюють відчуття єдності

та внутрішньогрупових зв'язків (*ingroup ties*), які є основою соціальної ідентичності [5, с. 241–243; 3, с. 300]. Крім того, активне включення у життя приймаючого суспільства допомагає зменшити відчуття культурної втрати та сприяє формуванню почуття власної значущості [7, с. 287–288].

Таким чином, запропоновані методичні рекомендації акцентують на необхідності комплексного підходу, який включає індивідуальну та групову психологічну підтримку, переосмислення травматичного досвіду та активну участь у громадському житті. У сукупності ці заходи дозволяють не лише зменшити негативні наслідки дитячих травм, а й створити умови для розвитку посттравматичного зростання та посилення соціальної ідентичності мігрантів [1, с. 10; 2, с. 225; 7, с. 291].

Висновки. Проведене дослідження дозволило більш глибоко осмислити механізми трансформації соціальної ідентичності у дорослих мігрантів, які мають у своєму життєвому досвіді дитячі психотравматичні події. Отримані результати виявилися доволі показовими: вони свідчать про те, що сам факт пережитих у дитинстві травм не визначає безпосередньо рівень соціальної ідентичності у дорослому віці. Це дає підстави для важливого висновку: не кількість травматичних подій формує характер ідентифікаційних процесів, а те, яким чином особистість згодом психологічно опрацьовує власний досвід, які внутрішні ресурси мобілізує та як вибудовує взаємини із соціальним середовищем у нових життєвих умовах.

Ключовим чинником, який виявився вирішальним для якості соціальної ідентичності, стало посттравматичне зростання. Результати продемонстрували, що саме здатність людини переосмислювати власні травматичні події, знаходити в них нові можливості для розвитку, формувати глибші стосунки з оточенням та будувати позитивніше ставлення до життя, тісно пов'язана зі зміцненням таких компонентів соціальної ідентичності, як когнітивна центральність групової належності, емоційний зв'язок із власною групою та сила внутрішньогрупових зв'язків. Це означає, що посттравматичне зростання функціонує не лише як індивідуальний психологічний ресурс, але й як соціальний механізм, що сприяє інтеграції мігрантів у нові спільноти та культури.

Особливо важливим виявилося значення підшкали «Взаємини з іншими» у структурі посттравматичного зростання. Саме розвиток нових соціальних відносин, поглиблення довіри, взаємної підтримки та готовності до емпатії виступає тим фундаментом, на якому вибудовується зміцнена ідентичність. Це підтверджує тезу, що соціальні ресурси – спільноти, групи підтримки, культурні чи волонтерські ініціативи – можуть відігравати ключову роль у процесах інтеграції, адже вони створюють простір для проживання та перетворення травматичного досвіду у ресурс.

Отримані результати дозволяють зробити і практичні висновки. У роботі з мігрантами варто зміщувати акценти: замість виключного зосередження на зменшенні негативних наслідків травм доцільно приділяти більше уваги створенню умов для розвитку посттравматичного зростання. Це може включати психологічні інтервенції, спрямовані на рефлексію життєвих подій, пошук нових сенсів, усвідомлення особистої сили, формування перспективи майбутнього та активне залучення до соціальних спільнот. Такий підхід дозволяє підвищити психологічну стійкість, зменшити ризики соціальної ізоляції та сприяти формуванню позитивної ідентичності.

Таким чином, наше дослідження розширює сучасні наукові уявлення про механізми адаптації мігрантів, показуючи, що вирішальне значення має не стільки сам травматичний досвід чи зовнішні соціальні обставини, скільки здатність особистості до внутрішнього перетворення – посттравматичного зростання. Це відкриває перспективи для розробки цілеспрямованих програм психологічної та соціальної підтримки, які можуть значно полегшити інтеграцію мігрантів у нові культурні та соціальні контексти.

Література:

1. Andrushko Y. Acculturation processes and trauma in forced Ukrainian migrants. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 15721. (Scopus/WoS).

2. Berman S. L. Trauma and identity: A reciprocal relationship. *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 80. P. 219–229.

3. Bhugra D. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *British Journal of Psychiatry*. 2005. Vol. 187. P. 299–301.

4. Bilewicz M., Soral W., Winiewski M. PTSD among Ukrainian war refugees in Poland. *Current Psychology*. 2024. https://doi.org/10.1007/s12144-024-12345

5. Cameron J. E. A three-factor model of social identity. *Self and Identity*. 2004. Vol. 3(3). P. 239–262.
6. Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D. et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. Vol. 14(4). P. 245–258.
7. Muldoon O. T. The role of social identity in traumatic experience. *European Journal of Social Psychology*. 2019. Vol. 49(2). P. 285–298.
8. 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.
9. Yefimova A. H. Соціально-психологічна адаптація українців в США. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 44–53.
10. Zlyvkov V. L. (ред.) Психологія особистісної та соціальної ідентичності. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 312 с.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.944
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.15

Вікторія СВІР
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-4259-3612

Анастасія СИЧ
здобувач вищої освіти факультету психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0008-2094-5032

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей професійного вигорання серед медичних працівників. Було розкрито багатогранність цього феномену, що постає не лише як індивідуальна психологічна криза, а й як соціальне явище, тісно пов'язана з умовами праці, культурними нормами та суспільними очікуваннями. Теоретична частина роботи окреслює історію формування поняття «вигорання», його структурні компоненти за моделлю К. Маслач і сучасні дискусії щодо співвідношення цього синдрому зі стресом і депресією. Вигорання трактується як складний процес, що поєднує емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень, водночас виходячи за межі індивідуальних реакцій і втілюючись у фізіологічних та екзистенційних вимірах.

Особливу увагу приділено аналізу специфіки вигорання саме в медичній професії. Постійний контакт зі стражданням, етичні колізії, дефіцит ресурсів і бюрократичний тиск формують замкнене коло виснаження, яке проявляється не лише у зниженні якості роботи, а й у кризі професійної ідентичності. Практична частина дослідження здійснена на базі лікарні, де було опитано 46 медичних працівників різного віку та стажу. Використано комплекс психодіагностичних методик – від опитувальника Маслач до проективної методики «Кактус» М. Панфілової. Результати показали чітку кореляцію між рівнем стресу, емоційним станом і вираженістю симптомів вигорання, що дозволяє стверджувати про його системний характер.

Професійне вигорання медиків має безпосередній вплив на якість надання медичної допомоги: воно послаблює здатність до емпатії, підвищує ризик помилок і знижує довіру пацієнтів до системи охорони здоров'я. Робота підкреслює, що подолання цього явища потребує не лише індивідуальних стратегій самодопомоги, а й структурних змін у медичній сфері – від оптимізації робочого навантаження до створення програм психологічної підтримки. У цьому контексті результати дослідження можуть стати основою для розробки ефективних заходів профілактики вигорання, спрямованих на збереження емоційної стійкості медиків та підвищення загальної якості медичних послуг.

Ключові слова: *професійне вигорання, медичні працівники, психоемоційний стан, підтримка персоналу, стрес, емоційний стан, психологічне здоров'я.*

Victoria Svir, Anastasia Sych. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT IN HEALTHCARE WORKERS

The article is devoted to the study of the psychological features of professional burnout among healthcare professionals, revealing the multifaceted nature of this phenomenon, which appears not only as an individual psychological crisis but also as a social phenomenon closely related to working conditions, cultural norms, and social expectations. The theoretical part of the paper outlines the history of the concept of «burnout», its structural components according to K. Maslach's model, and current discussions on the correlation of this syndrome with stress and depression. Burnout is interpreted as a complex process that combines emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of professional achievements, while going beyond individual reactions and being embodied in physiological and existential dimensions.

Particular attention is paid to the analysis of the specifics of burnout in the medical profession. Constant contact with suffering, ethical conflicts, lack of resources and bureaucratic pressure form a vicious circle of exhaustion, which manifests itself not only in a decrease in the quality of work, but also in a crisis of professional identity. The practical part of the study was conducted at a hospital, where 46 healthcare workers of different ages and length of service were interviewed. A range of psychodiagnostic techniques was used, from the Maslach questionnaire to the Cactus projective technique by M. Panfilova. The results showed a clear correlation between the level of stress, emotional state and the severity of burnout symptoms, which suggests its systemic nature.

Medical burnout has a direct impact on the quality of medical care: it weakens the ability to empathize, increases the risk of errors, and reduces patient trust in the health care system. The study emphasizes that overcoming this phenomenon requires not only individual self help strategies, but also structural changes in the medical field, from optimizing workload to creating psychological support programs. In this context, the results of the study can serve as a basis for the development of effective burnout prevention measures aimed at maintaining the emotional stability of physicians and improving the overall quality of medical services.

Key words: *professional burnout, healthcare workers, psychoemotional state, staff support, stress, emotional state, psychological health.*

© Свір В., Сич А., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. Проблема професійного вигорання серед медичних працівників сьогодні постає однією з ключових у психології праці та медицини, адже її масштабність та наслідки виходять далеко за межі індивідуального досвіду. Вона віддзеркалює кризу не лише окремої особистості, а й цілого соціального інституту охорони здоров'я [6, с. 82–87; 3, с. 204–206]. Медична професія є особливо вразливою до впливу вигорання, оскільки поєднує в собі високий рівень відповідальності, постійний контакт із людським болем і стражданням, інтенсивне емоційне залучення та водночас – обмеженість ресурсів. Лікарі, медсестри та інший персонал функціонують у просторі, де помилка може коштувати життя, а очікування суспільства є максимальними. Від них вимагають витримки, співчуття та безперервної відданості, але система не завжди здатна забезпечити їм адекватні умови для підтримки власного психічного благополуччя [12, с. 10–12; 13, с. 138–141].

Вигорання в медичній сфері проявляється не як миттєва реакція на перевантаження, а як повільний процес руйнування внутрішніх ресурсів особистості. Це хронічний стан, що поєднує емоційне виснаження, відчуження у стосунках із пацієнтами, зниження ефективності та сумніви у власній професійній спроможності. Особливої гостроти проблема набуває в умовах глобальних і локальних криз – пандемій, воєнних конфліктів, соціальної нестабільності. Кожен новий виклик підсилює тиск на медиків, які змушені працювати в умовах постійного ризику для власного життя та здоров'я, часто без достатньої підтримки. В українських реаліях ця проблема ускладнюється воєнним станом, браком ресурсів, дефіцитом кадрів і надмірним навантаженням, що перетворює професійне вигорання на масове явище, здатне підірвати стійкість усієї системи охорони здоров'я [2, с. 37–40; 10, с. 5–12].

Складність проблеми полягає і в її подвійній природі: з одного боку, вигорання виникає як результат зовнішніх умов – надмірної інтенсивності праці, невизначеності, дефіциту ресурсів, бюрократичних бар'єрів; з іншого – воно має внутрішні корені, пов'язані з особистісними рисами, системою цінностей, рівнем емпатії та здатністю до саморегуляції. Медичні працівники, які схильні до перфекціонізму чи надмірної емпатійності, опиняються у групі ризику, адже їхня готовність віддавати всі сили пацієнтові часто супроводжується нехтуванням власними потребами. Таким чином, вигорання не можна розглядати як проблему окремого індивіда – це соціально професійний синдром, що формується на перетині особистого та системного вимірів [1, с. 5–10; 5, с. 20–31].

Виснажений лікар чи медсестра ризикує допустити професійну помилку, втратити здатність до емпатійного спілкування, проявити байдужість чи навіть цинізм у взаємодії з пацієнтами. Це призводить до зниження довіри населення до медицини, зростання кількості конфліктів у медичному середовищі, підвищення ризику лікарських похибок. Професійне вигорання стає не лише особистою трагедією фахівця, але й чинником, що підриває ефективність і безпеку системи охорони здоров'я загалом [9, с. 32–36].

У науковій літературі поняття «вигорання» має багату історію та різні інтерпретації, однак загальним є уявлення про нього як про стан, що розвивається внаслідок тривалого та неконтрольованого впливу стресових чинників. Дискусії щодо його класифікації, співвідношення з депресією та тривожними розладами свідчать про те, що ця проблема ще не отримала остаточного наукового вирішення. Водночас внесення вигорання до Міжнародної класифікації хвороб ВООЗ підкреслює його значення як окремої категорії, що потребує цілеспрямованої профілактики та втручань.

Постановка проблеми професійного вигорання серед медичних працівників полягає у визнанні його як багатофакторного явища, яке має комплексний вплив на особистість, професію та суспільство [8, с. 136; 11, с. 129–134]. Його дослідження є необхідною передумовою для створення системи підтримки, що включатиме як індивідуальні стратегії розвитку стресостійкості та збереження психічного здоров'я, так і організаційні зміни, спрямовані на зменшення надмірного навантаження та формування сприятливого професійного середовища. Лише поєднання цих підходів здатне зупинити руйнівний ланцюг, який починається із втрати енергії окремого медика і завершується загрозою для здоров'я цілої нації [7, с. 280; 4, с. 18–25].

Наукова новизна нашого дослідження полягає у комплесному підході до визначення психологічних особливостей професійного вигорання медичних працівників з урахуванням впливу вікових, гендерних та професійно-стажових чинників, а також специфіки відділень. Новизна також полягає у встановленні специфіки перебігу емоційного виснаження та професійної деформації залежно від поєднання індивідуальних та організаційних факторів, що відкриває можливості для подальшого дослідження цієї проблеми.

Мета статті полягає у тому, щоб дослідити психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників, виявити взаємозв'язок між рівнем стресу, емоційним станом та симптомами вигорання.

Відповідно до мети роботи, були сформовані наступні завдання:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо поняття, структури, факторів та наслідків професійного вигорання у медичних працівників.
2. Дослідити рівень професійного вигорання за методикою В. Бойка.
3. Виявити емоційні стан та приховані стресові чинники за допомогою проективної методики «Кактус» М.А. Панфілової.
4. Оцінити рівень психологічного дистресу за тестом Kessler K10.
5. Встановити кореляцію між показниками вигорання, стресу та емоційного стану.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні брали участь 46 медичних працівників мереф'янської центральної районної лікарні. Це були як лікарі, так і медичні сестри/брати. Віком від 21до 58 років. Дослідження було проведено у лютому 2025 року. Серед загальної кількості у 46 осіб, переважна більшість – жінки. За статистикою, 35 учасників (76,1%) визначають себе як жінка, а 11 осіб (23,9%) – чоловіки. Цей розподіл може бути наслідком особливостей медичної сфери, де традиційно домінує жіноча присутність, особливо у таких розділах, як терапія, педіатрія та лабораторна діагностика. Віковий розкид опитаних осіб варіюється від 21 до 58 років. У середньому учасникам 37,2 роки, що дозволяє припустити, що основна частина респондентів перебуває у розквіті своєї професійної діяльності. Наймолодші респонденти (21 рік) задіяні у роботі відділень політравми, інсультного блоку та екстреної медичної допомоги. Найстарші учасники (58 років) працюють у сфері артеріальної гіпертензії.

Цікаво, що у чоловіків переважають молодші вікові категорії (21–38 років), у той час як жінки репрезентують ширший віковий спектр, включаючи осіб старших 50 років.

Порівняльний аналіз даних вказує на відмінності між віковими групами. У молодих респондентів (21–25 років) домінують високі показники напруження та емоційного виснаження, що поєднується з підвищеними рівнями суб'єктивного стресу. Це виражається у тенденції до швидкого накопичення емоційних перевантажень, які ще не компенсуються професійними навичками. Натомість у працівників середнього віку (30–40 років) фіксується відносно нижчий рівень напруження, але зростає роль деперсоналізації як захисного механізму. Старші вікові групи (понад 45 років) характеризуються суперечливою динамікою: з одного боку, у них нижчий рівень суб'єктивного стресу за опитувальником, з іншого – саме в цій групі частіше зустрічається редукція особистих досягнень та ознаки емоційного виснаження, що відображає поступове накопичення професійної втоми.

У гендерному вимірі відзначається, що жінки частіше демонструють вищий рівень емоційного виснаження та переживання стресу, тоді як у чоловіків більш виражена деперсоналізація і прагнення дистанціюватися від професійних проблем. Це підтверджує тенденцію до різних копінг-стратегій: жінки схильні до емоційного включення, що підвищує ризик вигорання, тоді як чоловіки застосовують відсторонення, яке водночас знижує емпатійність.

Стаж роботи виявився значущим модератором. На ранніх етапах (до 5 років) у респондентів поєднуються високі рівні стресу та напруження з відносно збереженим відчуттям власних професійних досягнень. У середніх стажевих групах (10–20 років) частіше з'являється деперсоналізація та тенденція до зниження задоволеності роботою, що можна трактувати як результат тривалого контакту зі стресогенними факторами. Найдосвідченіші працівники (25–30 років і більше) демонструють виражене емоційне виснаження, поєднане з редукцією особистих досягнень, що свідчить про кумулятивний ефект хронічного професійного стресу.

Аналіз відділень показав, що у співробітників екстрених і хірургічних напрямів спостерігаються більш високі показники напруження та стресового виснаження, тоді як у лабораторних та діагностичних підрозділах домінує редукція особистих досягнень та відчуття рутинності. В установах довготривалого догляду (будинки для сеньйорів) відзначається підвищений рівень емоційного виснаження, що пояснюється специфікою постійного контакту з важкими пацієнтами.

Дані проективної методики доповнюють кількісні результати: більшість респондентів (61%) малювали великі, чіткі кактуси, що символізує потребу в самозахисті та водночас демонстрацію психологічної сили. Проте майже половина відобразила густі гострі колючки, що корелює з підвищеним рівнем внутрішньої напруги і схильністю до оборонних реакцій. Цікаво, що респонденти з вищими показниками емоційного виснаження частіше малювали дрібні або зміщені

до краю аркуша зображення, що може символізувати відчуття маргіналізації чи втрати ресурсу.

Високі значення фази напруження у молодих співробітників вказують на недостатню адаптацію до вимог професійного середовища, що проявляється у швидкому накопиченні стресу. Емоційне виснаження у старших вікових групах демонструє довготривалий вплив професійних навантажень, тоді як деперсоналізація виступає своєрідним психологічним буфером, що зменшує ризик гострого емоційного зриву, але водночас негативно впливає на якість комунікації з пацієнтами. Редукція особистих досягнень свідчить про переосмислення професійної ідентичності, що може бути пов'язано з відчуттям професійної «стелі» у досвідчених медиків.

Кореляція між рівнем стресу та емоційним виснаженням виявляє, що суб'єктивне відчуття напруги прямо підсилює прояви вигорання. Проективні ознаки захисності й агресивності (у вигляді гострих колючок на малюнках) резонують із кількісними даними, що підтверджує взаємозв'язок між несвідомими захисними механізмами та усвідомленим відчуттям емоційного виснаження.

Отримані результати демонструють, що психоемоційний стан медичних працівників є багатовимірним і залежить від поєднання особистісних характеристик (вік, стать), професійного досвіду та специфіки робочого середовища. Молодший вік та короткий стаж напряму корелюють із високим рівнем стресу та фазою напруження, що свідчить про непростий процес адаптації до професійної діяльності. Зі збільшенням стажу зростає вираженість деперсоналізації та редукції досягнень, що вказує на кумулятивний характер впливу стресу. Водночас гендерні відмінності підкреслюють, що жінки більш схильні до емоційного реагування, а чоловіки – до психологічного дистанціювання. Специфіка відділень модифікує ці закономірності, формуючи різні профілі ризику: висока напруга і виснаження в екстрених підрозділах, рутинність і редукція в лабораторіях, а також емоційне перевантаження у відділеннях довготривалого догляду.

Додатковий вимір інтерпретації результатів відкривається при більш ретельному зіставленні даних різних методик. Наприклад, високі показники емоційного виснаження за однією шкалою корелюють із домінуванням фази резистенції або виснаження за іншою, що підтверджує валідність отриманих результатів. Це означає, що працівники, які переживають інтенсивне почуття спустошення, одночасно виявляють зниження опору до стресогенних факторів і поступове виснаження внутрішніх ресурсів. У поєднанні з результатами шкали суб'єктивного стресу, така закономірність формує цілісну картину психоемоційного навантаження, яке проявляється як на когнітивному, так і на соматичному рівні.

Зокрема, молодші спеціалісти з високими балами напруження та стресу часто демонстрували малюнки кактусів із густими й гострими колючками. Цей символічний прояв вказує на тенденцію до захисної агресії, прагнення створити бар'єр між собою та зовнішнім середовищем. Водночас у старших і більш досвідчених медиків частіше зустрічалися великі, чіткі, але менш колючі зображення, що можна трактувати як прагнення до внутрішньої стабільності та демонстрацію витривалості, проте без активного протесту проти стресу. Така вікова динаміка відображає зміщення стратегій адаптації: від емоційно забарвлених оборонних реакцій у молодих до більш «спокійних» форм психологічного самозахисту у досвідчених.

Важливою закономірністю є й різна структура редукції особистих досягнень залежно від стажу. Молоді лікарі та медсестри ще не відчувають гострого зниження цінності своєї праці, їхні показники за цією шкалою відносно високі. Проте в середньому стажі (15–20 років) редукція особистих досягнень набуває більш вираженого характеру, що можна пояснити ефектом професійного «плато», коли зростає відчуття рутинності роботи та знижується рівень позитивної зворотної реакції. Для найдосвідченіших співробітників зниження почуття досягнень часто поєднується з вираженим емоційним виснаженням, що створює подвійний тиск на їхнє психоемоційне функціонування. У таких випадках проективні малюнки нерідко характеризувалися дрібними або зміщеними вбік зображеннями, що підкреслює переживання «знецінення» власного місця в системі.

Аналіз гендерних відмінностей показав, що у жінок, які становлять більшість у вибірці, спостерігається більш виражене співвідношення між високими показниками емоційного виснаження та високими рівнями суб'єктивного стресу. Їхні малюнки частіше включали додаткові елементи (квіти, горщики, фон), що можна інтерпретувати як тенденцію до пошуку підтримки, потребу в ресурсах і розширенні контексту самовираження. У чоловіків натомість більш чітко простежується кореляція між високою деперсоналізацією та вибором кактусів із жорсткими колючками, що символізує прагнення емо-

ційно дистанціюватися, навіть ціною втрати емпатійності. Ці спостереження свідчать про відмінні копінг-моделі: жінки схильні до емоційного включення та пошуку ресурсів, чоловіки – до психологічного бар'єру.

Розгляд окремих відділень підтверджує, що професійний контекст є визначальним у формуванні профілю вигорання. В екстреній медичній допомозі та хірургії виявляються високі значення як емоційного виснаження, так і деперсоналізації, що свідчить про одночасний тиск інтенсивного темпу роботи та необхідність емоційного відсторонення від страждань пацієнтів. У лабораторних та діагностичних підрозділах, навпаки, спостерігається більш помірний рівень виснаження, але виражене відчуття редукції особистих досягнень, що пояснюється браком безпосереднього позитивного підкріплення у взаємодії з пацієнтами. У будинках для сеньйорів ключовим фактором виступає хронічний емоційний тягар, адже постійна взаємодія з людьми похилого віку та тяжкими станами сприяє кумулятивному виснаженню, яке виявляється у високих балів суб'єктивного стресу та символічних зображеннях із дрібними або нестабільними формами кактусів.

Поглиблений аналіз дозволяє виокремити кілька важливих закономірностей. По-перше, суб'єктивне переживання стресу (за K10) напряму пов'язане з показниками емоційного виснаження і фазою напруження. Це означає, що внутрішнє відчуття напруги має не лише емоційне, а й когнітивне підтвердження, яке відображається у схильності до оборонних стратегій. По-друге, деперсоналізація та редукція особистих досягнень виконують компенсаторну функцію, але водночас вносять ризик тривалого зниження професійної ефективності. По-третє, проективні індикатори виступають важливим маркером несвідомих процесів: колючість і зміщення малюнків корелюють із відчуттям напруги, тоді як великі стабільні зображення символізують прагнення зберегти внутрішній баланс попри високий рівень виснаження.

Висновки проведеного дослідження засвідчили, що проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних у сфері медичної практики і має системний характер. Комплексний аналіз результатів показав, що розвиток вигорання зумовлений поєднанням індивідуальних психологічних особливостей, вікових та гендерних відмінностей, а також впливом стажу роботи і специфіки відділення. Виявлено, що у молодших фахівців та у працівників з меншим досвідом вигорання формується швидше через поєднання високого рівня емоційного навантаження і недостатнього досвіду подолання стресу. У більш досвідчених співробітників вигорання виявляється у формі хронічної втоми та емоційного виснаження, що пов'язано з тривалим впливом стресових чинників і відповідальністю за прийняття рішень. Жінки виявили вищий рівень емоційної чутливості та схильності до психоемоційних перевантажень, тоді як у чоловіків частіше простежується раціоналізація переживань та поступове зниження емпатійної залученості. Аналіз за відділеннями довів, що найвищі показники вигорання характерні для підрозділів із підвищеною інтенсивністю праці та невизначеністю результату лікування. Отримані дані дозволяють стверджувати, що вигорання є не лише індивідуальною проблемою працівника, але й індикатором організаційних та соціальних процесів, що відбуваються в медичній системі. Результати підтверджують необхідність подальших досліджень цього феномену у взаємозв'язку психологічних, соціальних та професійних факторів.

Література:

1. Барковська Т. В. Особливості емоційного вигорання медичних працівників під час війни. 2022. URL: http://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/10510/1/Барковська%20Т.pdf

2. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів. *Psychological Prospects Journal*. 2020. №36, 37–48. doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-37-48

3. Ботякова В. В. Фактори серцево-судинного ризику у лікарів загальної практики–сімейних лікарів із синдромом професійного вигорання. 2023. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/9485/1/Ботякова%20В.В._PhD.pdf#page=204.07

4. Ботякова В. Сучасний стан розповсюдженості синдрому професійного вигорання у медичних працівників Європи. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. №1 (10), 18–25. URL: https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/2618

5. Карамушка Т. В., Карамушка Л. М. Професійне вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових: вплив освітньо-професійних характеристик персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2025. Вип. 34, №1, 20–31. doi.org/10.31108/2.2025.1.34.2

6. Кастнерова М. та ін. Поширеність синдрому вигорання (burn out syndrome) серед медсестер у лікарнях південної Чехії (South Bohemia region). *Здобутки клінічної і експериментальної медицини.* 2017. №3, 82–87. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/276624643.pdf

7. Козирева К., Інжиєвська О. А. Психологічні особливості емоційного вигорання у лікарів під час інноваційних змін. 2023. URL: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2023/Збірник_тез_студконф_2023.pdf#page=280

8. Красіленко Т. М., Рудінська О. В. Аспекти стрес-менеджменту та шляхи подолання професійного вигорання медичних працівників. *Секція 1. Відновлення і розвиток стійкої національної моделі медичної галузі України.* 2024. С. 136. doi.org/10.36059/978-966-397-406-4-36

9. Куліш О. В., Сіпко Л. О. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. №1, 32–36. doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.6

10. Латишева В., Брухно Р. П. Оцінка психофізіологічних ризиків у медичних працівників як складова профілактики стресу та професійного вигорання. 2025. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/15166/1/1102202523.pdf

11. Палько І. О., Ляхова Н. О. Вивчення рівня професійного вигорання серед працівників Центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф. *Intermedical journal.* 2024. №2, 129–134. doi.org/10.32782/2786-7684/2024-2-22

12. Пельтек Є. І. Проблема емоційного вигорання в професії лікаря. 2023. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/19315/1/c155.pdf

13. Подліанова О. І., Котлова Ю. В., Дмитрякова Г. М. Професійне вигорання у лікарів-інтернів. 2022. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/17855/1/c138-141.pdf

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.97
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.16

Тетяна СМІРНОВА
ад'юнкт кафедри суспільних наук за спеціальністю 053 Психологія,
Національний університет оборони України
ORCID: 0000-0002-9562-8604

ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ

Стаття присвячена теоретичному дослідженню травмо-фокусованої психотерапії як ефективного методу подолання наслідків травматичних подій.

Метою статті є теоретичний аналіз травмо-фокусованих підходів у наданні психотерапевтичної допомоги та пошук шляхів їх впровадження в умовах війни в Україні, що триває.

У процесі дослідження визначено основні етапи, принципи, процеси, що складають основу травмо-фокусованої психотерапії. Проаналізовано особливості науково-доказових підходів по роботі з ПТСР (пролонгована експозиція, письмова експозиційна терапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, EMDR-терапія), обґрунтовано їхні переваги та недоліки щодо роботи з наслідками бойової психологічної травми в сучасному українському контексті. Визначено важливість адаптації та застосування технік травмо-фокусованої психотерапії у разі вираженої бойової реакції на стрес, як предиктора ПТСР у військовослужбовців. Наголошено на труднощах, що можуть виникнути у процесі психотерапії та можливостях їх подолання, а також викликах її впровадження в українські реалії.

Ключові слова: *травмо-фокусована психотерапія, психологічна травма, ПТСР, пролонгована експозиція, когнітивно-поведінкова терапія, дисоціація.*

Tetiana Smirnova. TRAUMA-FOCUSED PSYCHOTHERAPHY: FROM STABILIZATION TO HEALING

The article is devoted to the theoretical study of trauma-focused psychotherapy as an effective method of overcoming the consequences of traumatic events.

The purpose of the article is a theoretical analysis of trauma-focused approaches in the provision of psychotherapeutic care and the search for ways to implement them in the conditions of the ongoing war in Ukraine.

The study identifies the main stages, principles and processes that forms the basis of trauma-focused psychotherapy. The features of scientific and evidence-based approaches to working with PTSD (prolonged exposure, written exposure therapy, cognitive-behavioral psychotherapy, EMDR therapy) are analyzed, and their advantages and disadvantages in working with the consequences of combat psychological trauma in the modern Ukrainian context are substantiated. The importance of adapting and applying trauma-focused psychotherapy techniques in the case of a pronounced combat stress response as a predictor of PTSD in military personnel has been determined. The difficulties that may arise in the process of psychotherapy and the possibilities of overcoming them, as well as the challenges of its implementation in Ukrainian realities, are emphasized.

Key words: *trauma-focused psychotherapy, psychological trauma, PTSD, prolonged exposure, cognitive-behavioral therapy, dissociation.*

Постановка проблеми. Серед актуальних напрямів сучасної української психології питання подолання психологічної травми бойових дій набуває надзвичайної вагомості, що обумовлено масштабами та реаліями російсько-української війни, найбільшого збройного конфлікту сучасності.

Поняття «психологічна травма» зародившись у психоаналітичній теорії наприкінці XIX ст., набуло концептуалізованого вираження у XX столітті, проте довго залишалося «terra incognita» у психології. Засновник психоаналізу З. Фрейд стверджує, що «в основі травми лежить тривале порушення психічної енергії», «фіксація на події», а «метою терапії є переведення несвідомого до свідомого задля визволення психічної енергії» [7, с. 272].

Природа психічної травми складна, її прояви залежать від її типу та потребують виваженої діагностики. Комплексна травма часто дезінтегрує особистість, а дисоціація робить її невловимою для звичайної психотерапії. У цьому контексті основне завдання психотравматолога – концептуалізувати травму, перепрацювати травмовані частини задля досягнення інтеграції особистості.

Травмо-фокусована психотерапія (далі – ТФП) містить у собі спеціалізовані психотерапевтичні інтервенції, що спрямовані на опрацювання травматичного досвіду. Вона не лише допомагає здолати наслідки травми, а й сприяє покращенню якості життя. Цей вид психотерапії озброює психолога інструментами для роботи з травмою у різних її проявах. У світовій психологічній науці та практиці ТФП визнана методом першого вибору при роботі з ПТСР [1, 5, 6, 16].

Адаптація програм ТФП до українських реалій та їхнє ефективне застосування для подолання наслідків психотравмування військовослужбовців та ветеранів постає вагомим науковим завданням, адже в Україні нарахову-

© Смірнова Т., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

ється більше ніж 1,5 млн. ветеранів війни (станом на початок 2025 року), багато з яких потребують якісних психологічних інтервенцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що попри значну кількість досліджень питань ТФП у іноземних публікаціях, – у вітчизняній науці ця тема залишається мало вивченою. Відомі у психологічній науці травмо-фокусовані підходи психотерапії П. Жане, З. Фрейда, А. Кардінера, Е. Фоа, Дж. Германа, М. Горовіца, А. Бандури, А. Елерс, Д. Кларка, Ф. Шапіро, О. ван дер Харда, Б. ван дер Колка значно посилили інтерес до зазначеного питання серед українських психологів: Т. Титаренко, О. Чабана, П. Горностая, В. Климчука, Л. Царенко, І. Франкової, С. Лукомської, О. Хміляра, Д. Зубовського, І. Приходька, О. Колесніченка.

Метою статті є теоретичний аналіз травмо-фокусованих підходів у наданні психотерапевтичної допомоги та пошук шляхів їх впровадження в умовах ведення російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичні психологічні порушення прийнято розглядати у межах концепції посттравматичного стресу, як ті, що у більшості випадків забезпечують адаптивну функцію. На думку Дж. Бріера, М. Горовіца процес адаптації після травми відбувається поступово, через повторне переживання травматичних подій, що ймовірно сприяє виникненню індивідуальних алгоритмів відновлення [1]. Основу ТФП складає холістичний підхід до поступового подолання наслідків травми з опорою на безпеку та ресурси особистості.

ТФП базується на розумінні природної здатності особистості до подолання наслідків психотравматичної події. Природне подолання психологічної травми відбувається у більшості випадків після впливу травматичної події. Серед чинників, що сприяють психологічному відновленню, нами виокремлено два: *внутрішні* – віддзеркалюють характеристики самої особистості (біологічні, епігенетичні, психологічні) та *зовнішні* – відображають особливості впливу середовища до та після травматичної події. Врахування цих чинників під час ТФП та їх підсилення сприятиме загалом процесу

У Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я» психотерапія постає як окремий вид допомоги у сфері психічного здоров'я, як «цілісне, свідоме та планомірне застосування науково обґрунтованих психотерапевтичних методів з метою допомоги особам у вирішенні та подоланні проблем психічного здоров'я, покращенні якості життя, запобіганні спричинення шкоди собі або іншим особам» [3]. Останнє твердження, на нашу думку, є контраверсійним, оскільки посилює стигму щодо психотерапії у отримувачів послуг.

Водночас, у зазначеному законі знаходимо широкий спектр завдань психотерапії, серед яких: «дослідження психологічних проблем та оцінка стану особи, поліпшення суб'єктивного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я, профілактика чи лікування психічних розладів, розвиток самосвідомості, сприяння процесу особистісного розвитку, досягнення оптимального рівня соціального функціонування, підвищення якості життя» [3]. Ці завдання підкреслюють комплексний гармонійний вплив психотерапії на особистість.

Принципами ТФП є побудова безпеки та довіри, поступовість та фазовість, цілісний індивідуальний підхід до особистості, подвійний фокус на опрацювання травми та зміцнення ресурсної частини особистості. Тривалість ТФП, як правило, становить щонайменше 8-12 регулярних щотижневих сесій тривалістю 60-90 хв., які проводяться одним і тим же фахівцем [5].

Французький психіатр XIX ст. П. Жане у своєму релевантному до сучасних підходів лікування істерії одним з перших окреслює *етапи терапії травми*. Він вважає, що головним завданням роботи з травматичними спогадами є їх інтеграція у довготривалу пам'ять. На *першому* етапі П. Жане застосовує відпочинок (госпіталізацію) та накопичення ресурсу, стабілізацію, на *другому* – перепрацювання травматичних спогадів шляхом їх нейтралізації, модифікації, заміщення із застосуванням гіпнозу, на *третьому* етапі, реабілітації та реінтеграції особистості, – підтримку лікування, навчання технікам подолання [11].

Дж. Герман визначає три фази послідовної роботи з психологічною травмою: встановлення безпеки та довірливого стосунку між психотерапевтом та клієнтом, робота з травматичними спогадами, оплакування втрат та відновлення соціальних зв'язків [2].

Український вчений В. Климчук наголошує на ширшому погляді на проблему, пропонуючи три рівні організації психологічної допомоги при травмі. На першому рівні допомога надається у момент травми (перша психологічна допомога). На другому рівні – через певний час для тих, хто має ознаки впливу травми на життя (структуровані психотерапевтичні інтервенції PM+, TRIM, SPR). На третьому рівні – у випадку виникнення ПТСР або інших травмо-асоційованих розладів здійснюється ТФП [4].

У наш час фазово-орієнтований підхід щодо лікування складного ПТСР є загальноприйнятим у світовій психологічній практиці. О. ван дер Хард у терапії складної травми та структурної дисоціації виділяє наступні фази [12]:

1. Стабілізація. Під час цієї фази встановлюються безпека та емпатичні стосунки у взаємодії терапевта з клієнтом, зниження дистресу, набуття навичок саморегуляції.
2. Робота з травматичним досвідом обраними методами психотерапії.
3. Реабілізація та реінтеграція травматичного досвіду у довготривалу пам'ять, профілактика рецидивів, підтримання нових способів адаптації.

О. ван дер Хард описує модель терапії у формі «спіралі», де прогрес відбувається нелінійно, іноді через часткове повернення до попередніх фаз в залежності від потреб клієнта [12].

Важливим показником початку ТФП є час та готовність особистості до такої роботи. За оновленими критеріями ВООЗ ПТСР має показання до спеціалізованих втручань після 2 тижнів після травматичної події, після 30 діб за критеріями APA (American Psychiatric Association), після 30 діб за національним Уніфікованим клінічним протоколом по роботі з ПТСР [6].

Перша фаза ТФП полягає у створенні терапевтичного альянсу, стабілізації стану, психодіагностиці та психоедукації. Травмотерапевт сприяє посиленню мотивації, опануванню технікам самодопомоги, побудові довіри, розвитку «безпечного» погляду на світ. Часто на цьому етапі він співпрацює з психіатром щодо призначення відповідного медикаментозного лікування, особливо якщо є виражені коморбідності (залежність, безсоння).

Тривалість фази стабілізації в ТФП може бути пролонгованою в часі: потрібна достатня кількість ресурсів особистості, її готовність до співпраці, побудова терапевтичного альянсу, визнання проблеми клієнтом. Однією з вагомих складових першої фази ТФП є психодіагностика рівня посттравматичних порушень. У світовій практиці для діагностики ПТСР широко застосовуються CAPS-5, PCL, LEC, IES, ITQ, CATS, DASS-21 [5; 6].

Забезпечення стабільності – одна з найголовніших умов до початку травмо-фокусованих втручань, що включає встановлення фізичної, психоемоційної безпеки у актуальній життєвій ситуації. Травмовані особистості часто стають надмірно настороженими, підозрілими внаслідок отриманого досвіду, що забирає вагому частину їх особистих ресурсів, а процес сприйняття стає звуженим до пошуку небезпеки, перешкоджає опануванню новим досвідом, побудові стосунків [1].

Експозиція до травми потребує достатніх сил особистості, за відсутності яких можлива ретравматизація, уникнення або посилення проблемної симптоматики. В індивідуальному підході до опрацювання травми для розуміння впливу усіх чинників необхідно будувати як «карту травм», так і «карту ресурсів» особистості. Психоедукація – важливий елемент фази стабілізації. Надання психологом інформації про стан клієнта, можливості управління ним є кроком до усвідомлення проблеми.

Для психотерапевта ТФП важливо не патологізувати травму, варто свідомо помічати, розвивати ресурсні сторони особистості, орієнтуючись на салютогенний підхід до травми (А. Антоновский).

Наступною фазою є експозиція до травми та перепрацювання травматичного досвіду. Серед ключових компонентів другої фази ТФП варто виділити такі: робота з минулим (наративом, спогадами), робота з теперішнім або майбутнім (страхами, тригерами), що пов'язані з травмою, когнітивна реконструкція (робота з думками та сенсом), робота щодо навичок саморегуляції та управління стресом.

На заключній фазі відбувається закріплення нових патернів поведінки, перехід від фіксації на травмі до розгляду змісту всього життя. Для фази інтеграції необхідно випустити весь біль та напруження, що пов'язані з травмою. Після цього можливим стає примирення, самоспівчуття та прийняття, відбувається переспрямування внутрішнього локус-контролю з минулого у теперішнє та майбутнє.

Після травми неможливо відновитися до попереднього стану, але після болю можливо зцілитися. Пережитий дистрес може стати ресурсом сили, а важкий досвід – основою нового світогляду.

Травмо-фокусовані види психотерапії, до яких належать когнітивно-поведінкова психотерапія, EMDR-терапія, експозиційна терапія, є визнаними доказовими втручаннями при посттравматичних стресових розладах чи станах [1; 5; 16]. Результати мета-аналізу щодо ефективності різних видів психотерапії та медикаментів засвідчили найбільшу ефективність травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії, експозиційної терапії та EMDR-терапії у роботі з ПТСР [18].

За даними Клінічного керівництва Міністерства ветеранів США 2023 року до втручань першої лінії вибору віднесено травмо-фокусовані методи психотерапії з елементами експозиції та когнітивної реструктуризації: когнітивно-процесуальну терапію (CPT), пролонговану екс-

позиційну терапію (PE) та терапію EMDR. До втручань другої лінії увійшли письмова експозиційна терапія, когнітивна терапія А. Еллерс та Д. Кларк, терапія, орієнтована на теперішнє. Також до допомоги другої лінії відносять медикаментозний супровід терапії (сертралін, пароксетин, венлафаксин) [15].

Пролонгована експозиційна терапія ґрунтується на теорії емоційної обробки травми, що розроблена Е. Фоа. Травматична подія відбивається у психіці людини травматичними спогадами, що створюють напруженість високої інтенсивності (акумулюють страх, недовіру), погано інтегровані в довгострокову пам'ять.

Пролонгована експозиційна терапія допомагає знижувати інтенсивні відчуття страху (через поступове "згасання страху") під час повторного переживання травми, запобігає уникненню негативного підкріплення травматичної пам'яті, зменшує негативні когнітивні викривлення щодо травми, сприяє відновленню цілісності наративу, інтеграції досвіду у довготривалу пам'ять. Послідовне опрацювання тригерів та явищ уникання розширює здатність людини справлятися з травматичним досвідом [15]. Цей вид психотерапії складається з двох типів процедур, що передбачають уявну експозицію та експозицію в реальності, і потребує 10–12 сесій тривалістю 90-хв.

Одним з дієвих методів подолання ПТСР стала письмова експозиційна терапія (WET), короткостроковий метод, що ґрунтується на написанні історії однієї психотравматичної події (index trauma). Ефективність цього методу щодо ПТСР та супутніх розладів, низький рівень відсіву, короткостроковість (5 сесій) є перевагами цього виду експозиційної терапії. За результатами досліджень виявлено високу ефективність цього методу у роботі з військовослужбовцями з ПТСР порівняно з більш довготривалими методами ТФТ [13].

Когнітивно-поведінковий терапія травми полягає в переосмисленні негативних оцінок того, що відбувалося під час травматичного епізоду (щодо себе, інших, обставин). Важливими мішенями є подолання нав'язливих спогадів, їх інтеграція, зміна контекстів на більш позитивні, розрізнення ситуацій небезпеки, соціальна підтримка.

Згідно з теорією А. Елерса та Д. Кларка, особливістю ПТСР є парадокс інтенсивних реакцій загрози щодо сьогодення та майбутнього попри те, що травма залишилася в минулому. В його основі визначено два взаємопов'язаних процеси: появу травматичної пам'яті та негативних думок щодо пережитої травми, що створює «циклічність травми». За дослідженнями А. Елерс, травматичні спогади відрізняються від звичних: вони неасимільовані, фрагментовані, сформовані з яскравих сенсорних моментів, статичні, заморожені, легко тригеруються, відчуваються як «тут і зараз» [8].

Реструктуризація травматичних спогадів (в тому числі, кошмарних сновидінь) є перспективним напрямом роботи з травматичною пам'яттю. Оскільки під час цього процесу відбувається не лише експозиція до травми, а й за допомогою уяви реконсолідація пам'яті [10].

Психотерапія EMDR – ефективний метод подолання ПТСР, що ґрунтується на теорії адаптивної обробки інформації (Ф. Шапіро) та включає процеси десенсибілізації та репроцесуалізації травматичних спогадів.

Теорія адаптивної обробки інформації опирається на положення про те, що травматичні спогади дисфункційно зберігаються в мозку, травматична інформація стає причиною надмірного емоційного реагування. При активізації системи адаптивної обробки інформації за допомогою білатеральної стимуляції відбувається спонтанна переробка цих спогадів, що включає прискорену обробку інформації, сприяє інтеграції спогадів в наративну пам'ять та редукції симптомів ПТСР.

У процесі психотерапії EMDR використовується восьмифазна модель сесії, активізуються чотири рівні репрезентації травматичних спогадів (пам'ять, думка, емоція, тіло) та подвійний фокус уваги (на травму та теперішнє) [1; 4]. Ф. Шапіро та її послідовники розробили спеціальні протоколи для нещодавніх травматизацій (Recent event protocol, EMDR-acute protocol, EMD, ISP, Flash, Assyst). Їх можна застосовувати у необхідних випадках, однак застосування таких протоколів не має суперечити спонтанному відновленню.

EMDR-терапія та письмова експозиційна терапія стають найбільш перспективними, на нашу думку, напрямами ТФП для роботи з наслідками воєнної травми, завдяки їх компактності, низькому рівню відсіву, ретравматизації.

Ключовою складовою процесу ТФП є орієнтація не лише на травму, але й на сильні сторони особистості, сприяння посттравматичному зростанню. Представники соціально-когнітивних теорій (А. Бандура) вважають саме самоефективність ключовим чинником у питанні виникнення ПТСР. Це підтверджують дослідження військовослужбовців армії ЦАХАЛ, проведені З. Соломон та ін. Зокрема встановлено, що чим нижчий рівень самоефективності солдат, тим більше вони страждають від симптомів вторгнення та повільніше відновлюються.

Згідно даних досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, проведеного в 21 країні, ефективність лікування психічних розладів, в тому числі за допомогою травмофокусованих методів роботи, все ще є доволі низькою (лише 7% хворих осіб отримує адекватну допомогу щодо свого звернення). Основними перешкодами є низьке розуміння проблеми самими пацієнтами, важкість первинного контакту щодо проблеми, непоінформованість первинної ланки надання допомоги, малодоступність послуг [17].

В складних умовах ведення російсько-української війни українські військовослужбовці зазнають впливу багатьох травматичних чинників. Згідно з численними даними до розвитку ПТСР та інших розладів більш схильні особи, що пережили травму раніше (неглект, знущання, насилля, травму прив'язаності, масові травми). Колективна травматизація українців впродовж минулих століть дає підґрунтя для виникнення як для посттравматичного колективного зростання, так і в іншому варіанті – до накладання травми індивідуальної на колективну, її поглиблення та важких наслідків, адже травма має кумулятивний ефект [4].

Ізраїльська дослідниця З. Соломон встановила, що виражена бойова реакція на стрес є предиктором розвитку ПТСР, а психологічні втручання при бойовій реакції на стрес на лінії фронту є ефективними. Період бойової реакції на стрес є вікном можливостей для доказових втручань (на основі соціальної підтримки, повернення контролю, роботи з думками та емоціями), що має здатність запобігти появі не лише гострого типу ПТСР, але і хронічного та відстроченого його варіантів [14]. Ранні психологічні інтервенції на основі ТФП значно знижують симптоматику ПТСР та депресії, а також їх довготривалі наслідки, якщо проведені у період до трьох місяців після травматичної події [9]. Загалом, інтервенції у період гострої травматизації потребують меншу кількість втручань ТФП, а зцілення проходить швидше [1].

Одним з викликів для ТФП є проблема доступу до травматичних спогадів, що може обумовлюватись занадто сильним або занадто слабким контактом зі спогадами про травму й занадто раннім втручанням. В першому випадку, особі важко витримувати дистрес та втримуватися в "вікні толерантності" до стресових навантажень, в другому терапевт може спостерігати недостатній доступ до спогадів (фрагментація травматичної пам'яті), сильні психологічні захисти, уникання. Таким чином, іноді виникає необхідність у попередній роботі з травмою: розробка навичок витримувати експозицію, розширення мережі ресурсів, технік саморегуляції, дистанціювання, робота з уявою (техніка «кінотеатр»).

Перитраматична дисоціація в момент травми може створювати стійке емоційне оніміння, нездатність говорити про травматичну подію, що є вагомою перешкодою для ТФТ. Оскільки когнітивні психічні процеси травмованого мозку знаходяться у пригніченому стані, це знижує залученість пам'яті, уяви та мислення у роботі над травматичним матеріалом, а блокування зони Брока, що відповідає за мовлення, сприяє замовчуванню травми у подальшому. У таких випадках, важливо, передусім, повернути людину у теперішнє, допомогти усвідомити, що подія закінчилася, та повернути відчуття свого тіла.

Дослідники П. Левін, Д. Марчер, С. Порджерс розглядають шоковий тип травми та необхідність повернути відчуття закінчення події передусім до тіла. Інтенсивність стресу наскільки є високою при такій травмі, що він не здатний розрядитися (в активній формі стресової реакції) і застряє у тілі. Важливим індикатором застряглого стресу є тривала гіперзбудливість, що можна відслідкувати за реакціями тіла, почервоніння, швидка мова і рухи, пульс вище 90 ударів протягом кількох тижнів), це є вагомим передвісником ПТСР.

Засновник теорії структурної дисоціації особистості О. Ван дер Хард звертає увагу на феномен розщеплення дисоційованої особистості на частини: зовнішньо нормальну особистість та емоційну частину, що застрягла у травмі. Одним з головних завдань ТФП є змога травмованої частини виразитися. Це як правило відбувається у випадках травми розвитку, тривалої травматизації під час формування особистості. У таких випадках функціонує багато захисних механізмів (не лише уникання), робота з якими є частиною терапії [12].

Визнаною є необхідність індивідуального підходу до ТФП з врахуванням специфічних характеристик та проблем конкретної особистості. Водночас, вагомою перешкодою є суперечність між недостатністю ТФП фахівців згідно актуальної потреби, що зростає, та необхідністю забезпечення стандартів високої якості цих послуг. Дороговартісність підготовки таких спеціалізованих фахівців ставить питання щодо можливості імплементації окремих технік ТФТ у протоколи роботи з бойовою травмою. Важливою є проблема навчання та збереження фахівців, дотримання високих стандартів допомоги (в тому числі, етичних), облаштованість місць

надання послуг, створення спеціалізованих центрів щодо подолання наслідків бойової травми на основі травмо-фокусованого підходу, технологій залучення до терапії та подолання стигми.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладені аргументи, можемо констатувати, що ТФП є науково-доказовим методом подолання наслідків психологічного травмування, який застосовується у провідних країнах світу. Враховуючи війну в Україні, що триває, постала нагальна необхідність адаптації та впровадження травмо-фокусованих підходів в українську психологічну науку та практику, зокрема EMDR-терапіх та письмової експозиційної терапії, підготовка фахівців та створення відповідних системних можливостей. Застосування травмо-фокусованих втручань у ранній термін для військовослужбовців з вираженою бойовою стресовою реакцією визначено доцільним задля запобігання важких наслідків (хроніфікації ПТСР, виникнення коморбідностей).

Література:

1. Бріер Д., Скотт К. Основи травмо-фокусованої психотерапії. Львів : компанія “Манусткрипт”, 2023. 440 с.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.

3. Про систему охорони психічного здоров’я: Закон України від 15 січня 2025 р № 4223-IX. Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text/ (дата звернення: 26.06.2025).

4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія.. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

5. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Львів: Інститут ПЗ УКУ, 2015. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf. (дата звернення: 29.06.2025).

6. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Реакція на важкий стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Розлади адаптації, затверджений наказом МОЗ України від 19.07.2024 № 1265 URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf (дата звернення: 30.06.2025).

7. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

8. Ehlers, A. Understanding and treating unwanted trauma memories in posttraumatic stress disorder. Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology. 2010, № 218(2), P. 141–145. DOI: https://doi.org/10.1027/0044-3409/a000021.

9. Giummarra M. J., Lennox A., Dali G., Costa B., Gabbe B. J. Early psychological interventions for posttraumatic stress, depression and anxiety after traumatic injury: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psycholjgical Review*. 2018. Jun; № 62. P. 11–36. DOI: 10.1016/j.cpr.2018.05.001.

10. Morina N, Lancee J, Arntz A. Imagery rescripting as a clinical intervention for aversive memories: A meta-analysis. *Journal Behav Ther Exp Psychiatry*. 2017 Jun. P. 6–15. DOI: 10.1016/j.jbtep.2016.11.003.

11. O. van der Hart, P. Brown, B.A. van der Kolk. Pierre Janet’s treatment of post-traumatic stress. *Journal of Traumatic stress*. 1989. V.2. I.4. P. 379–395. https://doi.org/10.1002/jts.2490020404.

12. O. Van der Hart. The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders. European Journal of Psychotraumatology. 2012. № 3. DOI: 10.3402/ejpt.v3i0.8458.

13. Sloan, D. M., Marx, B. P., Acierno, R., Messina, M. Written Exposure Therapy versus prolonged exposure in the treatment of PTSD: A randomized non-inferiority clinical trial. *JAMA-Psychiatry.* 2023. DOI: https://doi.10.1001/jamapsychiatry.2023.2810.

14. Solomon Z., Shklar R., Mikulincer M. Frontline treatment of combat stress reaction: a 20-year longitudinal evaluation study. *American Journal of Psychiatry*. 2005 Dec. № 162(12): P. 2309–2314. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.12.2309.

15. Foa E. B., Steketee G., Rothbaum B. O. Behavioral/cognitive conceptualisation of post-traumatic stress disorder. Behavior Therapy, 1989 № 20, P. 155–176.

16. VA/DoD Clinical practice guideline for managment of PTSD and ASD. URL: https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/VA-DoD-CPG-PTSD-Full-CPG-Edited-11162024.pdf (дата звернення: 25.06.2025)

17. Vigo D. V., Stein D. J., Harris M. G., et al. Effective Treatment for Mental and Substance Use Disorders in 21 Countries. JAMA Psychiatry. 2025, 82(4). P. 347–357. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2024.4378.

18. Watts B. V., Schnurr P. P., Mayo L., Young-Xu Y., Weeks W. B., Friedman M. J. Meta-analysis of the efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder. *J. Clin Psychiatry.* 2013 Jun. № 74(6). P. 41–50. DOI: 10.4088/JCP.12r08225.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.9:316.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.17

Ганна ТЕРЕЩЕНКО
здобувач вищої освіти кафедра психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0009-4098-3674

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

У статті аналізуються теоретичні та практичні аспекти розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Розглянуто психологічні механізми, які формують здатність адаптуватися до травматичних подій, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати функціональність в умовах тривалого стресу. Метою дослідження було вивчення факторів формування емоційної стійкості та перевірка ефективності спеціально розробленої онлайн-програми її розвитку як доступного інструменту психологічної підтримки.

Дослідження включало 60 осіб, які зазнали прямого або опосередкованого впливу воєнних подій. Для діагностики застосовано шкалу CD-RISC (резилієнтність), PSS (сприйняття стресу) та WCQ (копінг-стратегії), що дозволило комплексно оцінити внутрішні ресурси та стратегії подолання складнощів. Результати показали статистично значуще підвищення рівня резилієнтності та зниження рівня стресу в експериментальній групі порівняно з контрольною, а також зростання застосування адаптивних копінг-стратегій. Аналіз даних також виявив позитивний вплив на самооцінку учасників, що стало додатковим аргументом на користь програми.

Практично програма може застосовуватися для військовослужбовців, волонтерів і цивільного населення, що опинилися в умовах воєнних викликів. Вона має модульну структуру, інструменти моніторингу змін, рекомендації для супервізії та адаптації під різні групи. Програма включає інтерактивні модулі, такі як вправи на дихальну релаксацію, медитацію та когнітивну реструктуризацію, які допомагають учасникам справлятися з тривогою. Кожен модуль супроводжується відеоматеріалами та інструкціями, адаптованими до різних рівнів підготовки.

Обмеження дослідження пов'язані з розміром вибірки та необхідністю довгострокового спостереження за ефектами програми. Наступні етапи планується розширити вибірку до 150 осіб і включити порівняння з іншими методами психологічної підтримки, такими як групова терапія. Наукова новизна полягає в поєднанні класичних підходів до розвитку резилієнтності з онлайн-форматом, що розширює можливості практичного впровадження та робить програму доступною широкій аудиторії, навіть у віддалених регіонах.

У додатку є рекомендації для фахівців: шаблони сесій, вправи на релаксацію, методи оцінки ефективності, а також детальні протоколи для проведення онлайн-консультацій. Програма передбачає регулярний зворотний зв'язок від учасників для вдосконалення її змісту, що підвищує її адаптивність до сучасних викликів.

Ключові слова: *емоційна стійкість, воєнні дії, резилієнтність, копінг-стратегії, психологічна підтримка.*

Anna Tereshchenko. MECHANISMS OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS AND ARMED CONFLICT

This article examines the theoretical and practical aspects of developing emotional resilience in individuals under the conditions of war and armed conflicts. It explores the psychological mechanisms that enable adaptation to traumatic events, maintenance of internal balance, and preservation of functionality amidst prolonged stress. The study's objective was to investigate the factors contributing to emotional resilience and to evaluate the effectiveness of a specially designed online program aimed at fostering this resilience as an accessible tool for psychological support.

The research involved 60 participants who had experienced direct or indirect exposure to war-related events. Diagnostic tools included the CD-RISC (resilience scale), PSS (perceived stress scale), and WCQ (coping strategies questionnaire), which collectively provided a comprehensive assessment of internal resources and coping strategies. Results indicated a statistically significant increase in resilience levels and a reduction in stress among the experimental group compared to the control group, alongside an enhanced use of adaptive coping strategies. Additionally, the analysis revealed a positive impact on participants' self-esteem, further supporting the program's benefits.

Practically, the program can be applied to military personnel, volunteers, and civilians affected by war-related challenges. It features a modular structure, monitoring tools, supervision guidelines, and adaptations for diverse groups. The program incorporates interactive modules, such as breathing relaxation exercises, meditation, and cognitive restructuring techniques, which assist participants in managing anxiety. Each module is accompanied by video materials and tailored instructions suitable for varying levels of prior experience.

The study's limitations include the sample size and the need for long-term observation to assess the program's sustained effects. Future phases plan to expand the sample to 150 participants and compare the program with other psychological support methods, such as group therapy. The scientific novelty lies in integrating traditional resilience-building approaches with an online format, broadening practical implementation possibilities and making the program accessible to a wide audience, including those in remote areas.

The appendix includes recommendations for professionals, featuring session templates, relaxation exercises, effectiveness assessment methods, and detailed protocols for conducting online consultations. The program also facilitates regular feedback from participants to refine its content, enhancing its adaptability to contemporary challenges.

Key words: *emotional resilience, war, resilience, coping strategies, psychological support.*

© Терещенко Г., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасні реалії воєнних дій та збройних конфліктів спричиняють значні трансформації у соціальному та психологічному житті суспільства, ставлячи перед особистістю надзвичайно складні виклики. Постійний психологічний тиск, спричинений загрозою життю, втратою близьких людей, руйнуванням звичного середовища та невизначеністю майбутнього, зумовлює високий ризик розвитку різноманітних психоемоційних порушень, серед яких найчастіше фіксуються тривожні розлади, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У таких умовах емоційна стійкість, або резилієнтність, постає одним із ключових факторів, що визначає здатність людини не лише зберігати життєву функціональність, а й мобілізувати внутрішні ресурси для подолання критичних обставин.

Разом із тим науковий аналіз показує, що проблема розвитку емоційної стійкості в екстремальних умовах досліджена ще недостатньо системно та комплексно. Значна частина наявних підходів обмежується вивченням окремих психологічних ресурсів – Застосування онлайн-методів організації дослідження забезпечило не лише широке охоплення учасників із різних територіальних регіонів, але й зручність та безпеку участі. Такий формат мінімізував вплив зовнішніх стресових факторів, які могли б виникнути під час безпосереднього контакту з дослідником, а також гарантував анонімність та конфіденційність відповідей. Крім того, онлайн-опитування створило для респондентів більш комфортні умови для самостійного заповнення тестових інструментів, що позитивно позначилося на щирості та точності отриманих результатів. Як зазначає О. Шеремет – «Використання комплексного підходу, який поєднував кількісні методи збору даних із подальшим статистичним аналізом, дало можливість отримати об'єктивні й валідні показники, які дозволили оцінити ефективність програми розвитку емоційної стійкості та зробити висновки щодо механізмів адаптації особистості в умовах війни» [6, с. 102–110].

Для досягнення мети та перевірки ефективності розробленої програми розвитку емоційної стійкості було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу всебічно оцінити рівень резилієнтності, індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу та характерні копінг-стратегії учасників.

Основним інструментом вимірювання емоційної стійкості виступила Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (Connor-DavidsonResilienceScale, CD-RISC). Вона була створена у 2003 році К. Коннор та Дж. Девідсоном з метою оцінки здатності людини адаптуватися до складних життєвих умов, долати стресові ситуації та зберігати психологічний баланс [4, 101–106].

CD-RISC вважається одним із найнадійніших та найпоширеніших інструментів у сучасній психології, що активно використовується у клінічних, військових та кризових дослідженнях, зокрема при роботі з особами, які пережили травматичний досвід або мають симптоми посттравматичного стресового розладу. Теоретичною основою методики є уявлення про резилієнтність як інтегративну характеристику особистості, що включає психологічну гнучкість, здатність до відновлення після стресу, контроль над емоційними реакціями, а також уміння спиратися на внутрішні ресурси та соціальну підтримку [1, с. 25-33]. Структура опитувальника складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою від 0 («зовсім не вірно») до 4 («повністю вірно»). Загальний результат може варіюватися від 0 до 100 балів і відображає рівень емоційної стійкості: чим вищий показник, тим більш розвиненою є здатність індивіда адаптуватися до кризових умов.

Для вимірювання рівня суб'єктивного сприйняття стресу було застосовано Шкалу сприйняття стресу (Шкала сприйняття стресу, PSS), розроблену Ш. Коеном і С. Вільямс [12, с. 112–123]. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки життєві ситуації розглядаються людиною як стресові та непередбачувані. Вона орієнтована на визначення саме суб'єктивного досвіду, оскільки навіть за однакових зовнішніх умов люди по-різному сприймають рівень стресового навантаження. PSS є універсальною методикою, яка використовується у дослідженнях, що стосуються психічного здоров'я, кризових станів, ефективності інтервенцій та впливу стресу на поведінку й фізичний стан особистості. Шкала складається з 10 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною системою, і дає змогу отримати загальний індекс стресосприйняття, що корелює з психологічним і фізичним благополуччям [13].

Для аналізу поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій у дослідженні застосовувався Опитувальник копінг-стратегій (Анкета способів подолання труднощів, WCQ) у адаптації Т. Л. Крюкової [7, с. 183]. Даний інструмент базується на концепції копінгу як усвідомлених когнітивних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог,

що перевищують її ресурси. Опитувальник дозволяє виявити перевагу певних стратегій – проблемно-орієнтованих чи емоційно-орієнтованих – та оцінити їхню ефективність у кризових умовах. Використання WCQ є особливо важливим у дослідженнях, що стосуються воєнних дій, оскільки воно дає можливість визначити, які стратегії поведінки виявляються найбільш адаптивними у ситуаціях високої невизначеності та психологічного тиску.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS 26.0. Для виявлення динаміки показників в експериментальній та контрольній групах було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дало змогу оцінити значущість відмінностей у рівні резилієнтності та сприйнятті стресу до і після проведення програми. Для визначення взаємозв'язків між основними змінними (резилієнтністю, рівнем стресу та копінг-стратегіями) використовувався кореляційний аналіз. Персона, який дозволив виявити характер і силу зв'язків між ними [9, с. 1–24].

Відтак, поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та сучасних статистичних процедур забезпечило комплексний підхід до вивчення емоційної стійкості та дозволило отримати надійні й валідні результати, що мають як наукове, так і практичне значення для психологічної підтримки населення в умовах воєнних дій.

Програма формування емоційної стійкості була розроблена у форматі восьми онлайн-занять, що дозволило забезпечити доступність для учасників із різних регіонів та створити безпечні умови для психологічної роботи в умовах воєнних дій. Вона мала комплексний характер і була спрямована на розвиток ключових компонентів резилієнтності – когнітивних, емоційних, соціальних та поведінкових. У рамках когнітивного блоку учасники навчалися виявляти та змінювати неадаптивні переконання, формувати більш гнучкі способи мислення та розширювати здатність до позитивної переоцінки складних ситуацій. Емоційний блок включав техніки саморегуляції, вправи на розвиток усвідомленості та майндфулнес-практики, а також тілесно-орієнтовані методики, що сприяли зниженню напруги та відновленню психологічної рівноваги. Соціальний блок був зосереджений на формуванні навичок ефективної комунікації у кризових обставинах, розвитку вміння звертатися по підтримку та взаємодіяти в умовах стресу. Поведінковий блок був спрямований на опанування стратегій планування дій, підвищення здатності до вирішення проблем та формування проактивної позиції у складних життєвих ситуаціях.

Ефективність програми була підтверджена емпіричними результатами. Середні показники за шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) зросли з 54,2 ± 8,7 до 68,5 ± 7,4 балів ($p < 0,01$), що свідчить про значне підвищення рівня емоційної стійкості учасників після завершення курсу. За шкалою сприйняття стресу (PSS) було зафіксовано зниження рівня суб'єктивного стресу з 28,1 ± 5,9 до 19,4 ± 5,2 балів ($p < 0,01$), що демонструє зменшення відчуття перевантаженості та втрати контролю. Результати опитувальника копінг-стратегій (WCQ) показали підвищення використання адаптивних способів подолання труднощів, зокрема пошуку соціальної підтримки та планування дій, на 24%, при цьому частота вживання неефективних уникальних стратегій знизилася на 18%. Додатково кореляційний аналіз підтвердив наявність значущого зворотного зв'язку між резилієнтністю та рівнем стресу ($r = –0,47$; $p < 0,01$), що ще раз підкреслює роль емоційної стійкості як буферного чинника у процесах подолання наслідків воєнних дій.

У сукупності отримані результати свідчать, що запропонована програма є ефективним інструментом розвитку психологічної стійкості в умовах екстремального стресу та може бути адаптована для використання як серед цивільного населення, так і серед волонтерів чи військовослужбовців.

Отримані результати підтверджують, що цілісні програми розвитку емоційної стійкості суттєво підвищують здатність особистості протистояти стресу. Зокрема, у експериментальній групі спостерігалося значне зростання резилієнтності, зниження рівня сприйманого стресу та перехід до адаптивних копінг-стратегій. Це узгоджується з висновками дослідження Joyceetal. щодо «Resilience@Work», де через 6 місяців після втручання у групі, що пройшла майндфулнес-програму, показники резилієнтності були вище, ніж у контрольній ($p \approx 0,09$) .

Міжнародні дослідження також підтверджують ефективність універсального підходу. Автори С. Саутвік та Д. Чарні зазначають: «багато інтерв'юйованих людей використовують поєднання множинних факторів резилієнтності: волонтерство, лідерство, відчуття життєвої місії [13]. Це підкреслює силу цілісного, багатокомпонентного втручання – саме цю модель ми й реалізували в програмі.

Ще одним прикладом є інноваційна онлайн-програма «Тактичне тренування стій-

кості» для рятувальників, яка поєднує тілесні практики, психотехніки та виклики віртуального середовища [2, с. 147]. Попередня оцінка підтвердила високу прийнятність, зручність і початкову ефективність у зміцненні психоемоційної стійкості.

Зауважимо, що дистанційний формат нашої програми дозволяє охопити широкі верстви населення без ризику для безпеки – важливо саме в умовах воєнних дій. Подібний підхід використовувався в армійській програмі США «Комплексні тренування для солдат (CSF2)», що пропонувала онлайн-інструменти з оцінювання (GAT), саморозвитку та навчального контенту, спрямованого на усі виміри стійкості – включно з соціальним, емоційним, духовним і фізичним [3].

Нарешті, важливо зазначити: у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Це вказує на те, що результати були обумовлені саме специфікою нашого комплексного втручання – а не просто ефектом часу чи спонтанної адаптації.

Етика дослідження. Проведення дослідження здійснювалося з суворим дотриманням етичних норм сучасної психологічної науки та міжнародних стандартів гуманного ставлення до людини. Основним пріоритетом було забезпечення прав, гідності та психоемоційної безпеки учасників, які перебували під впливом воєнних подій та могли мати підвищену вразливість до стресових чинників. Перед початком емпіричного етапу кожному учаснику було надано вичерпну інформацію про мету, завдання, методи та можливі наслідки участі у дослідженні. Усі респонденти надали інформовану згоду, що гарантувала добровільність участі, можливість відмовитися на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків, а також захист від будь-якого примусу.

З метою забезпечення конфіденційності всі персональні дані були закодовані та використовувалися виключно у знеособленому вигляді. Отримані матеріали зберігалися у захищених електронних носіях із обмеженим доступом, що виключало можливість їхнього розголошення. Особлива увага приділялася мінімізації психологічних ризиків: методики та програма занять не передбачали індукції стресу чи відтворення травматичних подій, а тренінгові вправи будувалися з урахуванням принципів психологічної безпеки. У випадках, коли виявлявся високий рівень емоційного дистресу чи потреба в додатковій допомозі, учасників скеровували до фахових психологів або психотерапевтів для отримання кваліфікованої підтримки.

Дослідження пройшло внутрішню етичну експертизу в установі, яка забезпечувала його організацію, та було узгоджене з чинними нормами українського законодавства щодо захисту персональних даних. Усі процедури відповідали положенням Етичного кодексу психолога (EFPA, APA), що гарантує високий рівень професійної відповідальності та дотримання принципів доброчесності у роботі з людьми, які переживають наслідки війни.

Висновки. В умовах воєнних дій та збройних конфліктів емоційна стійкість постає як ключовий фактор адаптації та виживання особистості. Вона є багатовимірним конструктом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти, які у своїй сукупності формують здатність людини не лише витримувати стрес, а й ефективно реагувати на складні обставини. Представлені результати дослідження підтвердили, що лише комплексний підхід до розвитку стійкості має статистично значущий ефект, адже поєднання різних рівнів регуляції дозволяє людині гнучко перебудовуватися відповідно до ситуації. Авторська програма, спрямована на розвиток емоційної стійкості, продемонструвала високу ефективність, про що свідчить позитивна динаміка за показниками CD-RISC, зниження рівня стресу та трансформація копінг-стратегій. Це дає підстави стверджувати, що подібні інтервенції є результативними навіть у кризових умовах. Їхня практична цінність особливо велика для широкої аудиторії – військових, волонтерів, гуманітарних працівників і цивільного населення, яке зазнало впливу воєнних подій. Дистанційний формат та онлайн-доступність роблять програму доступною у будь-яких обставинах, що підвищує її значущість у сучасних умовах. Використання рандомізованого контрольованого дизайну дозволить надати ще більш переконливі докази ефективності програми, а дослідження ролі самоефективності та потенціалу онлайн-мереж підтримки допоможуть вибудувати стійкіші механізми подолання наслідків кризи. Таким чином, розвиток емоційної стійкості в умовах війни є не лише індивідуальною потребою, але й суспільною необхідністю, що забезпечує адаптацію, психологічне здоров'я та збереження людського потенціалу.

Перспективи подальших досліджень відкривають можливості для глибшого вивчення довготривалих ефектів інтервенцій, порівняння їхньої результативності в різних групах та серед різних соціальних і професійних категорій.

Література:

1. Антонова Н. О. Психологічна адаптація до стресу в умовах збройного конфлікту. *Психологічний журнал*. 2022. 1(33), С. 25–33.
2. Кравцова Г. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ: Ніка-Центр. 2023. 208 с.
3. Левчук М. Резилієнтність та подолання стресу у цивільних осіб під час воєнного конфлікту. *Психологія і суспільство*. 2023. 1. 45–53.
4. Мельник І. В. Соціальна підтримка як чинник зниження стресу під час війни. *Соціальна робота і психологія*. 2022. № 3. С. 101–106.
5. Пінчук І. Я. Психічне здоров'я в умовах війни: виклики, напрями реагування. *Збірник наукових праць Університету «Україна»*. 2023. 1. С. 8–14.
6. Шеремет О. В. Емоційна саморегуляція як механізм адаптації до кризових ситуацій. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2021. 47(50). С. 102–110.
7. Крюкова Т. Л. Подолання труднощів та розвиток психологічної стійкості особистості: теоретичні та практичні аспекти, 2022. С. 183.
8. A systematic review of coping strategies and risk/protective factors among Ukrainian refugees and IDPs. *PMC (NCBI)*. 2023. DOI: 10.1101/PMC10590896.
9. Bonanno G. A. The End of Trauma: Resilience After War and Disaster. New York: Basic Books. 2022.
10. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. Art. 13094. DOI: 10.3390/ijerph192013094.
11. Guerra A., Karakuş O. Sentiment analysis for measuring hope and fear from Reddit posts during the 2022 Russo-Ukrainian conflict. *arXiv*. 2023.
12. Seligman M. E. Positive Psychology and Resilience. *American Psychologist*. 2021. 76(7). 112–123.
13. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press. 2023.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.944.4:355.09
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.18

Олена ТУРИНІНА
кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-3810-2040

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному аналізу особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців.

Метою статті є визначення особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців. Завданнями статті стало вивчення індивідуально-типологічних особливостей стресостійкості особистості військовослужбовців з різним типом часової орієнтації; визначення та порівняння у поспішливих, точних і повільних типів військовослужбовців якісної виразності та специфіки взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками персональної компетентності в часі. Гіпотезою дослідження є припущення про те, що існують особливості стресостійкості особистості військовослужбовців, які обумовлені індивідуальною часовою орієнтацією та стилями саморегуляції поведінки у тимчасовій перспективі. У дослідженні застосовувались наступні теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, моделювання. До емпіричних методів віднесено: анкетування та нестандартизоване інтерв'ю. В якості психодіагностичних методик застосовувались: стандартизована методика дослідження особистості (СМІЛ) Л.М.Собчик, проективна методика «Намалюй час». Розкрито та проаналізовано теоретичні аспекти до визначення понять «стресостійкість військовослужбовців» та «сприймання часу». Наведено результати порівняльного аналізу середніх показників між групами норми та підвищеної психологічної уваги до військовослужбовців. Визначено критерії віднесення респондентів до групи «норми» та групи підвищеної психологічної уваги.

На основі результатів дослідження визначено, що перспективи подальшого вивчення даної проблеми.

Ключові слова: *стресостійкість, сприймання часу, військовослужбовці, фактор впливу, група норми, група підвищеної психологічної уваги.*

Olena Turynina. STRESS RESISTANCE AS A FACTOR INFLUENCING TIME PERCEPTION IN MILITARY PERSONNEL

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of stress resistance features as a factor influencing time perception in military personnel.

The purpose of the article is to determine the features of stress resistance as a factor influencing time perception in military personnel. The objective of the article was to study individual-typological features of stress resistance in military personnel with different types of time orientation; determination and comparison of qualitative expressiveness and specificity of relationships between the level of stress resistance and indicators of personal competence in time in hasty, precise and slow types of military personnel. The hypothesis of the study is the assumption that there are features of stress resistance in military personnel caused by individual time orientation and styles of self-regulation of behaviour in the time perspective. The following theoretical methods were used in the study: analysis, synthesis, comparison, systematization, modelling. Empirical methods include: questionnaires and non-standardized interviews. The following psychodiagnostics methods were used: standardized personality research method (PRM) by L. M. Sobchik, projective method «Draw Time». Theoretical aspects of defining the concepts of «stress resistance of military personnel» and «perception of time» are disclosed and analysed. The results of a comparative analysis of average indicators between the norm groups and increased psychological attention to military personnel are presented. The criteria for classifying respondents into the «norm» group and the group of increased psychological attention are determined.

Based on the results of the study, the prospects for further study of this problem were determined.

Key words*: stress resistance, time perception, military personnel, impact factor, norm group, increased psychological attention group.*

Постановка проблеми та її актуальність. На думку фахівців у галузі психології, ефективність професійної діяльності військовослужбовця залежить від особистісних якостей військовослужбовця, однією з яких є стресостійкість.

У психологічній літературі [2; 5; 7; 8; 10], стресостійкість особистості трактується як здатність підтримувати оптимальну працездатність, стримувати власні почуття, зберігати самовладання та тактовність, зазнаючи високих когнітивних, вольових та емоційних навантажень. Стресостійкість сфокусована на здатності виконувати дії щодо вирішення завдання з фізіологічно оптимальною умовою напруги організму, вміння чинити опір впливу стресора.

За необхідності збільшення стресостійкості величезна роль відводиться умові швидкості мобілізації внутрішніх пристосувальних механізмів та послідовності їх активації у різні системи функціонування організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Я. Раєвської, Н. Твердохліб, стре-

© Туринiна О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

состійкість військовослужбовця, насамперед, залежить від особистісних показників індивіда, його особливостей [7, с. 20]. Відповідно до досліджень В.І. Розова, рівень стресостійкості у військовослужбовців є вищим, ніж у звичайних громадян, із зростанням терміну служби він також зростає. Однак це супроводжується низьким рівнем емоційності, у тому числі й позитивної [8, с. 116].

Зниження стресостійкості веде до розвитку тривожності, занепокоєння, розгубленості, страху, паніки, зниження концентрації, уваги, здатності діяти бездоганно, дезорієнтації у часі. Для підвищення стресостійкості людина повинна мати ресурси. Одним із таких важливих психологічних ресурсів стресостійкості, і разом з тим найбільш непоправним ресурсом для людини є категорія часу.

Час є однією із найважливіших складових життя, яка пов'язує всі структури реальності, та стосується усіх галузей життя людини, зокрема, військової. Необхідність психологічного вивчення уявлення про час і ставлення до нього обумовлюється тим, що усі процеси, як зовнішні, так і внутрішні (психічні) – розгортаються і відбуваються у часі. Час є невіддільним від суб'єкта; він є сполучною ланкою образу світу суб'єкта і водночас складовою образу світу.

Проблема сприйняття часу, ставлення людини до часу, організації свого часу давно розробляється в психологічних дослідженнях. Цю проблематику вивчають у рамках концепції життєвого шляху особистості [1; 3] та організації часу життя [11], концепції тимчасової трансспективи особистості [6] та психологічного часу особистості. Однак, дана проблема недостатньо досліджена з категорію військовослужбовців, та майже не досліджувалась у зв'язку з їх стресостійкістю.

На думку Б.Й. Цуканова, час виступає для особистості як абсолютне багатство, яке можна «вигравати», «втрачати», «дарувати», «віддавати», «берегти», «пропалювати» [12, с. 5].

Б.І. Цуканов, висвітлюючи закономірний зв'язок «τ-типу» з періодичністю, циклічністю різноманітних процесів життєдіяльності людини, висунув припущення, що існування типологій сприймання часу, та поділив людей на поспішливих, точних і повільних. Автором були визначені особливості їх орієнтації на минуле, сучасне та майбутнє, позначено тісний зв'язок між якістю ходу власного годинника (тимчасової організації індивіда) та успішністю різних видів діяльності (спортивної, музичної, пізнавальної, інтелектуальної) [12, с. 34]. Однак, сьогодні залишається недостатньо дослідженою динамічна модель взаємодії стресостійкості особистості та персональних показників тимчасової організації особистості, зокрема військовослужбовця.

Мета представленого дослідження полягає у визначенні особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців.

Завданнями дослідження є:

1. Вивчення індивідуально-типологічних особливостей стресостійкості особистості на прикладі повільних, точних і поспішливих типів особистості військовослужбовців.

2. Визначення та порівняння у поспішливих, точних і повільних типів військовослужбовців якісної виразності та специфіки взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками персональної компетентності в часі, ознаками пасивних захисних механізмів подолання та активних перетворюючих стратегій подолання стресів.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що існують особливості стресостійкості особистості військовослужбовців, які обумовлені індивідуальною орієнтацією та стилями саморегуляції поведінки у тимчасовій перспективі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувались такі наступні теоретичні методи : аналіз, синтез, порівняння, систематизація. До емпіричних методів віднесено анкетування та нестандартизоване інтерв'ю. В якості психодіагностичних методик застосовувались: стандартизована методика дослідження особистості (СМІЛ) Л.М.Собчик, проективна методика «Намалюй час».

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність військовослужбовця є складовою його життєдіяльності, де всі характеристики часу є особливо значущими. У бою дії військовослужбовця повинні відповідати тимчасовим вимогам, що висуваються йому умовами екстремальної ситуації. За визначенням С.М. Кондратюк [5], стан працездатності передбачає вміння вирішувати тимчасові завдання синхронізації та послідовного впорядкування, проводити розбір вже здійсненого завдання та вміння планувати майбутнє. Збільшення тимчасових вимог до військовослужбовця в екстремальній ситуації, зумовлюються стрес-факторами, перевантаженнями, напругою, що викликаються ритмами та умовами сучасного військового стану. Вони значною мірою впливають на тимчасову (темпоральну) зміну досвіду особистості професійного військовослужбовця, який брав участь у бойових діях.

Фундаментальний вплив досвіду участі в бойових діях на життя людини, що воювала, яскраво і переконливо показав психоаналіз. Але це не означає, що доля людини фатально зумовлена її минулим, сьогодення військовослужбовця залежить не тільки від досвіду, а стресостійкість також є певною характеристикою його особистості. Військовослужбовець, який брав участь у бойових діях, повинен змінювати себе, спираючись на попередній досвід.

У новому завжди так чи інакше зберігається старе, що виступає однією з рушійних сил розвитку нового. Наслідком цього, зазначає А.А. Цибульський, є результат та продовження руху, слід, який минуле залишає у новому. Такий процес, додає автор, діє постійно, починаючи з пам'яті та психічних станів, і, закінчуючи якостями та іншими індивідуальними (особистісними) особливостями, соціальною поведінкою, що значною мірою є наслідком пройденого життєвого шляху [11].

Ставлення людини до часу після участі у бойових діях (екстремальних ситуаціях) у психологічній літературі не вивчалося, крім концепції організації часу життя, у якій уявлення про час пов'язувалося з включенням в соціальну динаміку [1]. Що й пояснює наш інтерес саме до цього аспекту проблеми.

Судження про час є психолінгвістичним виразом значення часу суб'єкта. На думку А.М. Большакової, у судженні часу людина включає переживання, уявлення, сприйняття та ставлення до нього. Психологічний час особистості перестав бути точним поняттям, який може позначати досліджуваний предмет, оскільки існує уявлення про час життя, суб'єктивне заломлення часу об'єктивного, переживання власного буття, отже, така точка зору не вичерпує ставлення до часу загалом [1].

Як засвідчує аналіз літератури [2; 7; 8; 10], військовослужбовці у момент виконання своїх службових обов'язків у екстрених ситуаціях проходять три стадії стресу:

1. Тривога, коли військовослужбовець потрапляє у ситуацію, нетипову для свого життя. При цьому це почуття часто супроводжується сумнівами щодо своєї здатності успішно вирішити дану ситуацію. Необхідно зазначити, що дуже часто військовослужбовця у такій ситуації супроводжують соматичні прояви першого етапу стресу (мігрені, алергія, загострення гастриту тощо)

2. Примирення до стресової ситуації – на цей момент військовослужбовець переходить на другий етап – резистентності або адаптивності. На даній стадії військовослужбовець уже подолав почуття тривоги і перебуває під сильним впливом ситуації. Дана стадія сприяє відновленню сил, налагодження біологічних процесів у організмі.

3. Стадія виснаження настає, якщо друга стадія затягується або проходить успішно. Для людини ця стадія є найнебезпечнішою, оскільки у ній спостерігається повне вичерпання енергетичних ресурсів організму, адаптація до стресових умов стає неможливою, виникають серйозні проблеми у психічному та фізичному стані людини. Військовослужбовець втрачає повну боєздатність і здатність до виконання поставлених завдань.

Судження про час нами вивчалося за допомогою проективної методики «Намалюй час» та визначеними нами у межах дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Методика «Намалюй час» дозволяє в символічній (знаковій формі) уявити актуальну для досліджуваних ідею часу, а також їх ставлення до часу. Невизначеність стимуляції, відсутність обмежень у виборі відповідей, відсутність оцінки відповідей – усі ці особливості є характерними для проективних методик, що дозволяють виявляти усвідомлюване та неусвідомлене у символічному змісті свідомості респондента.

Як зазначає З.О. Кіреєва, головною рисою символу є здатність використовувати певний «предмет» або предметний образ, який виходить за межі свого безпосереднього змісту, являючись ще тим, що не є він сам [4, с. 280]. У структурі символу є два головні компоненти: символізуючим та символізованим. Першим виступає предметний образ, іншим – глибинний сенс. Дані складові – як два полюси, які, за словами А.А. Цибульського, не існують один без одного, але залишаються індивідуальними. Психологи називають дану особливість символу визначенням: «єдинороздільна цілісність» [11, с. 187].

Трансформуючись у символ, предметний образ стає прозорим для сенсу, «як смислова глибина». Сенс об'єктивно включає себе в образ не як готова наявність, а як «динамічна тенденція», що захоплює нескінченність смислової перспективи.

Інтерпретація малюнків у нашому дослідженні проводилася на підставі критеріїв: фізичних характеристик малюнка та його предметного змісту.

Фізичні характеристики дозволяють виявити психологічне значення метричних та топологічних особливостей графічного простору малюнка, а предметний зміст малюнка –

знаково-смисловий простір (топологію) подій часу життя респондента.

Анкета та нестандартизоване інтерв'ю дозволяють розглядати індикатори тимчасової орієнтації на минуле, сьогодення та майбутнє через запитання: «З яким із наступних суджень Ви погодитеся?». Відповіді: «Час, коли ми зараз живемо, – це мій час»; «Мій час минув»; «Мій час ще не настав» і «Важко відповісти». Індикатор життєвих змін розглядається через питання про зміну ставлення до життя, про змінення у взаєминах з оточуючими та думку про себе.

За проективною методикою «Намалюй час» 98 малюнків було поділено відповідно до виділених критеріїв на наступні групи:

за критерієм «предметний зміст малюнків»: «Час – це сьогодення, минуле та майбутнє» – тимчасова перспектива респондентів позначена через події (малюнки), що відображають сьогодення, минуле, майбутнє – 46 малюнків; «Час – рух» – тимчасова перспектива позначена через ідею розвитку, зміни, руху – 32 малюнки; «Час не існує» – тимчасова перспектива не позначена – 7 малюнків; «Час – це життя» – тимчасова перспектива позначена актуальністю справжнього життя – 13 малюнків.

Типи судження: «Час – це сьогодення, минуле і майбутнє», час уявляється як величина кінцева, оскільки існує початкова та фінальна точки відліку. У малюнках даний тип судження був виражений різними одиницями виміру: у вигляді прямої з написом сьогодення, минуле та майбутнє; графік з позначенням подій сьогодення, минулого та майбутнього; малюнки періодів людського життя: народження людини, її життя та старість. Незалежно від одиниці виміру час видається лінійним, його перебіг незворотний – від минулого до сьогодення та майбутнього.

У розповідях, що характеризуються даним типом судження про час, підкреслюється цінність часу, його історичний аспект. Ставлення до часу емоційно є амбівалентним, тобто включає як позитивні, так і негативні емоції (у малюнках: позначення дзвону, який своїм звуком нагадує пам'ятні дати; на графіках і прямих: позначення колом або кольоровими хрестиками пам'ятних дат життя). Людина є активною в часі, але, разом з тим, не має влади над ним. Серед асоціацій найбільшу частоту мають проміжки часу, що позначають – насічки на тимчасовій трансспективі (спогади про загиблих, щасливі моменти життя до участі у бойових діях, на війні і після неї).

«Час – рух». У малюнках цього типу судження зустрічаються: намальована зверху вниз стріла; годинник із таймером; годинник з написом «пора поспішати» або «час – це рух»; намальований літак, що літає, мальовані річки із зображенням течії. Для цього типу судження є характерною згадка швидкості або повільності руху часу, суб'єктивності його сприйняття людиною. Як асоціації на слово «час» респонденти висловлюють слова, що позначають будь-який вид руху, наприклад, «перебіг», «біг», «політ». Вони відзначають у розповідях про час обов'язковий елемент мінливості, виражений у термінах руху: зростання, розвиток, занепад, перехід тощо. Також наголошується на важливості правильної організації часу та своєчасності виникнення подій.

«Час не існує». До малюнків цього типу суджень належать, передусім, зображення Всесвіту, Космосу, планет, зірок, комет. Респонденти в часі не бачать нічого, крім абстрактного феномену, який не стосується їх життя. Так вони говорять у своїх оповіданнях про час. Згодом виникають думки про смерть, про кінець всього існуючого, про владу часу над речами, і, зрештою, переважають негативні емоції стосовно часу. Тобто спостерігається ототожнення часу із смертю, яка є для них травмуючим фактором.

Основними моментами, що характеризують судження «Час – це життя», є: активна сторона життя суб'єкта, декларація необхідності правильної організації часу життя, нарікання на брак часу, швидкість перебігу часу, відчуття цінності часу. В асоціаціях також є багато понять, пов'язаних із діяльністю, активністю людини: «служба», «самоосвіта», «відпочинок». Таким чином, даний тип судження відрізняється зосередженістю на проблемі часу у житті та бажанням встигнути якомога більше, «тут і зараз».

Результати дослідження показали, що малюнки зображають: саму людину; символи професійної діяльності (людина у формі, військову техніку в русі; військовослужбовці біжать дорогою із зброєю – «марш-кидок») та сфери відпочинку (людина на риболовлі; людина з трубкою на кріслі-качалці, біля телевізора; людина йде вчитися).

Розглядаючи фізичні характеристики малюнка, можна виділити: позитивне ставлення (переживання) до часу (відображено в 91 малюнках) та негативне ставлення (переживання) до часу (зображено на 7 малюнках).

Якісний аналіз малюнків виявив, з одного боку, що існує наявність тимчасової перспективи, але, з іншого боку, її звуженість – обмеження тимчасової перспективи подіями найближчого майбутнього (минулого) – у 13%

респондентів, причому у 7% респондентів на малюнках відображено негативне ставлення до часу. Такі результати можуть відображати особливості адаптації професійних військовослужбовців до умов військової служби після участі у бойових діях.

Найбільш численну групу з урахуванням особистісних особливостей військовослужбовців (результати методики СМИЛ) відповідно до виділених тимчасових типів суджень складають військовослужбовці (46 осіб), для якої є характерною думка «Час – це минуле, сьогодення та майбутнє». У профілі СМІЛ відзначається підвищення 4-ї, 6-ї, і 9-ї шкал Т 62-69 (імпульсивності, ригідності та оптимізму), при цьому 2-а та 0-а (песимістичність та інтроверсія) найнижчі в профілі. Показники методу діагностики міжособистісних відносин за образом «Я» актуального виявили найвищі бали за І октантом (М 9), відповідного «владно-лідируючому» стилі інтерперсональної поведінки.

У наступній великій групі військовослужбовців, для якої є характерне судження «Час – це рух» (32 особи), у профілі методом СМІЛ відзначається підвищеною 4-ю, 9-ю та 6-ю шкалами Т 62-69 (шкали імпульсивності, оптимізму, ригідності). Показники методу діагностики міжособистісних відносин за образом «Я» актуального виявили найвищі бали за І октантом (М 9), що відповідає «владно-лідируючому» стилю інтерперсональної поведінки.

До групи, для якої характерна думка «Час – це життя», увійшли респондентів. За даними СМІЛ характеризується підвищеними 4-й (Т 70–74), 6-й, 9-й і 7-й шкалами (Т 62–69). Військовослужбовці цієї групи є помірно оптимістичними, з виразним почуттям гумору, ефективними в діяльності і зрілими в міжособистісному спілкуванні за рахунок самоконтролю, спрямованість на міжособистісне спілкування поєднується з чоловічим стилем поведінки у колективі; жвавість асоціацій, в деякому ступені також проявляється у прагматичному, системному стилі. У цій групі відчувається обґрунтованість підходу до життя, виявилися цінності, прийняття норм суспільства, знання життя і людей; на цій основі будується спілкування з іншими та здійснюється діяльність.

До групи військовослужбовців, для якої є характерним судження «Часу не існує», увійшли 7 респондентів. Вони характеризуються підвищеними 3-ю, 1-ю, 4-ю і 2-ю шкалами (емоційна лабільність, невротичний надконтроль, імпульсивність, песимістичність), при низькій 0-й шкалі (інтроверсія) у профілі СМІЛ М 9). Військовослужбовці даної групи характеризуються спрямованістю на міжособистісне спілкування, успішність у міжособистісних відносинах за рахунок поступливості, вербально-аналітичним когнітивним стилем (схильністю до рефлексії, тенденцією до узагальнення), інтуїтивним цілісним типом сприйняття, вразливістю, схильністю до висловлювання, навіть деякого затиснення. Якщо виникають психологічні проблеми, то досліджувані даної групи намагаються раціоналізувати або витісняти зі свідомості інформацію. Підсвідомо відкидають інформацію, яка травмує особистість, та є несумісною з образом «Я». Потреба у розумінні, любові та підтримці є провідною.

У дослідженні 7 респондентів було неможливо віддати перевагу якісь одній формі часу. Цей факт підтверджено результатами проективної методики «Намалюй час», де 7 осіб не означали тимчасової перспективи – «Час не існує». Сюди входять ще 2 опитаних, орієнтованих на минуле. Тобто 9 респондентів не пов'язують себе зі сьогоденням і не бачать якихось перспектив у майбутньому. Це можна пояснити словами самих респондентів: «Там була справжня справа, де я був затребуваний як професіонал», «Там якісь особливі відносини між людьми, тут я таких не зустрічав», «Мені не вистачає тієї дружби і того порозуміння, яке було там».

При цьому важливо зауважити, що решта респондентів орієнтована на майбутнє (77,5%) і на сьогодення (13%). Незважаючи на те, що більшість респондентів орієнтована на майбутнє, 91% досліджуваних військовослужбовців поділяють своє життя на три етапи (виявлено в результаті інтерв'ю): до війни, війна, після війни.

Методики «Намалюй час», вільне інтерв'ю та анкета дозволили виділити дві основні групи серед учасників бойових дій: група норми (n-89) та група підвищеної психологічної уваги (ППВ n-9). Критеріями віднесення до групи «норми» стали: професійне зростання, позитивне ставлення воїна до своєї професійної діяльності, судження про час: «Час – це сьогодення, минуле та майбутнє»; «Час – рух»; «Час – це життя».

При поділі вибірки на групи результати обстеження розподілилися таким чином: за методикою СМІЛ аналіз значень шкал у групах «норми» і підвищеної психологічної уваги за t – критерієм Стьюдента, виявив достовірні відмінності ($p < 0{,}01$) за шістьма шкалами: невротичного надконтролю, песимістичності, емоційної лабільності, імпульсивності, мужності-жіночності.

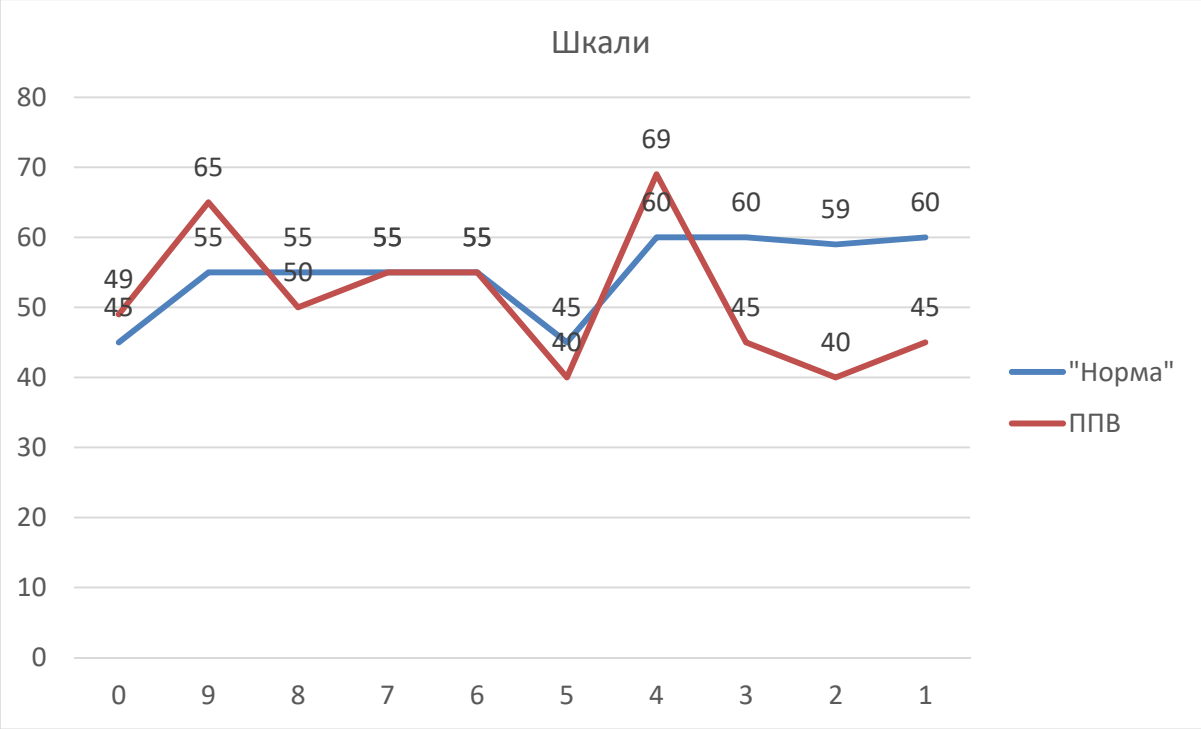


Рис. 1. Порівняльний аналіз середніх значень між групою «норми» та групою «підвищеної психологічної уваги» (за методикою СМІЛ)

Показники засвідчили, що у військовослужбовців групи підвищеної психологічної уваги відзначається підвищення оцінок за двома шкалами «змішаного» типу реагування: невротичного надконтролю, емоційної лабільності; за однією шкалою «слабкого» регістру – песимістичність та за однією шкалою сильного регістру – імпульсивність. Отримані результати виявили, що респонденти групи підвищеної психологічної уваги є вразливими, схильними до самоаналізу, замкнутими, але вміють залучати і зацікавлювати оточуючих.

Висновки. Сучасне життя суспільства в умовах нестабільності та невизначеності стає все більш складним – інтенсивність і висока швидкість комунікацій, невпевненість у завтрашньому дні, конфлікти, дефіцит часу дедалі більше дезорієнтують сучасну людину. Умови нестабільності та невизначеності вимагають від військовослужбовців в обмежені терміни приймати самостійні рішення, відповідно до ситуацій змінювати проактивні та результативні стратегії до стресових перевантажень: від звичайних стійких і повсякденних неприємностей до хронічних стрес-факторів в організаційному та професійному середовищі.

Разом з тим, вивчення та розвиток стресостійкості особистості є глобальною теоретичною проблемою та складною галуззю емпіричних досліджень. Процес подолання стресу залежить від особливостей впливу на нього безлічі факторів: стать, вік, демографічні та особистісні особливості, умови довкілля, кризи життя, індивідуальна значимість та оцінка стресової ситуації суб'єктом, особливостей сприймання часової перспективи.

Як перспективні можна визначити такі напрями подальших досліджень:

– стандартизація та адаптація методик діагностики взаємозв'язку стресостійкості та сприймання часу у військовослужбовців, які повернулись з полону;

– використання з метою розвитку стресостійкості методик, що базуються на різних психологічних підходах розуміння часових перспектив;

– соціально-психологічні особливості стресу життя;

– динаміка взаємозв'язку стресостійкості військовослужбовців з особливостями сприймання часу.

Література:

1. Большакова А. М. Стагнаційний і ресурсний виміри самоздійсненності та психологічний час особистості. *Габітус*. 2024. № 64. С. 106–110. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208

2. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2024. № 67. С. 125–129. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18

3. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 64–72.

4. Кіреєва З. О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу». Ювілейна збірка наукових праць присвячена 150–річчю одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Одеса, 2015. С. 278–284. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/8082/278-283%2B.pdf

5. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29

6. Кузнєцова О. В. Координати часової перспективи осіб з різною спрямованістю інноваційності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 16–22. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/5.pdf

7. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2023, (3(59), 19–23. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3

8. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

9. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Науковий журнал "Габітус"*. Одеса, 2024. № 66. С. 31–42. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf

11. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані "потоку" (за теорією Чиксентмихайі). *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 182–189. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.43.32

12. Цуканов Б. И. Собственная единица времени в психике индивида. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук.Киев: Киевский ун-т им. Т. Г. Шевченка. 22 октября 1992. 42 с.

13. Hasiuk M., Tverdokhlib N., Shyrobokov Y., Mahanova T. V., Shcherbakova O. Prevention and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023. 81, 85–98, DOI: 10.33788/rcis.81.5

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.942-053.4:316.614
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.19

Олена ТЮРІНА
кандидат політичних наук, доцент кафедри міжнародних відносин,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-0594-605X

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАННЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ

Стаття присвячена питанням адаптації особистості в соціальному середовищі в період раннього дорослішання. У сучасному світі, що постійно змінюється під впливом соціально-економічних, політичних та культурних трансформацій, питання адаптації особистості в соціальному середовищі набуває великого значення. Період раннього дорослішання є критичним етапом у житті особистості, оскільки в цей час відбуваються суттєві зміни в психологічному, соціальному та професійному розвитку. Вивчення психологічних аспектів цього процесу є важливим для розуміння механізмів, які забезпечують успішну адаптацію до нових умов існування. Адаптація особистості до соціального середовища є фактором, який впливає на загальний добробут і психологічне здоров'я. Багато молодих людей стикаються з викликами, пов'язаними з вибором кар'єри, здобуттям освіти, формуванням соціальних зв'язків та пошуком власної ідентичності. Вказані аспекти стають джерелом стресу та емоційних труднощів, які можуть заважати ефективному функціонуванню в нових соціальних ролях.

Молодь, яка не отримує належної соціальної підтримки, має більші труднощі в адаптації. Тому важливо не лише розуміти психологічні аспекти, а й розробляти практичні рекомендації для фахівців, які працюють із молодими людьми. Системний підхід до дослідження адаптації особистості дозволяє виявити ключові фактори, що впливають на цей процес, і визначити ефективні стратегії підтримки. Дослідження адаптаційних механізмів є важливим не лише для академічного співтовариства, але й для практичних спеціалістів у психології, соціальній роботі та освіті.

Ключові слова: *діти дошкільного віку, соціально-емоційний розвиток, емоційний розвиток, соціальний розвиток; соціалізація.*

Olena Tyurina. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE SOCIAL ENVIRONMENT IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE

The article is devoted to the issues of adaptation of the individual in the social environment during early adulthood. In today's world, which is constantly changing under the influence of socio-economic, political and cultural transformations, the issue of adaptation of the individual in the social environment is of great importance. The period of early adulthood is a critical stage in a person's life, as significant changes in psychological, social and professional development occur at this time. Studying the psychological aspects of this process is important for understanding the mechanisms that ensure successful adaptation to new conditions of existence. Adaptation of an individual to the social environment is a factor that affects overall well-being and psychological health. Many young people face challenges related to choosing a career, getting an education, forming social ties, and finding their own identity. These aspects become a source of stress and emotional difficulties that can interfere with effective functioning in new social roles.

Young people who do not receive adequate social support have greater difficulties in adapting. Therefore, it is important not only to understand the psychological aspects but also to develop practical recommendations for professionals working with young people. A systematic approach to the study of individual adaptation allows us to identify key factors that influence this process and to determine effective support strategies. The study of adaptation mechanisms is important not only for the academic community. A systematic approach to the study of individual adaptation allows us to identify key factors that influence this process and to determine effective support strategies. The study of adaptation mechanisms is important not only for the academic community, but also for practitioners in psychology, social work, and education.

Key words: *preschool children, socio-emotional development, emotional development, social development, socialization.*

Постановка проблеми. Соціально-емоційний розвиток дитини має ключове значення, адже саме в дошкільному віці формуються основи особистості, мовлення, емоційної сфери, закладаються етичні та моральні принципи, а також визначаються підходи до ставлення до себе та оточення. Рівень емоційного розвитку суттєво впливає на успішність соціалізації дошкільника, оскільки емоції відіграють вирішальну роль у регуляції пізнавальних процесів, характеру дій тощо. Особлива актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що емоційний розвиток є невід'ємною частиною психічної діяльності дитини, визначаючи її поведінку та всі види діяльності. Зважаючи на це, дослідження соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку як наукової проблеми є вкрай необхідним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок в дослідження адаптації особистості в соціальному середовищі внесли видатні вчені, такі як К. Андросович, І. Андреєва, Г. Асиркіна, М. Блажівський, О. Блинова, Н. Максимова, Г. Ільїна, О. Наконечна, С. Степаниця, Л. Ткаченко, В. Романюк, А. Устінов та інші. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти соціальної та психологічної адаптації, підкреслюючи значення

© Тюріна О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

соціальної підтримки, емоційного інтелекту та організаційних структур в процесах адаптації особистості. Роботи вказаних науковців сприяють формуванню комплексного розуміння адаптаційних механізмів, що допомагає виявити ключові фактори, які впливають на успішну інтеграцію особистості в нові соціальні умови. Однак, незважаючи на вагомий внесок цих вчених, залишається багато невирішених питань щодо адаптації особистості, які потребують подальшого дослідження.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних аспектів адаптації особистості в соціальному середовищі під час раннього дорослішання та розробка програм, що покращують адаптаційні процеси для успішної інтеграції особистості в нове соціальне середовище.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день раннє дорослішання є одним із найбільш динамічних та трансформаційних етапів життєвого шляху, що характеризується значними змінами у фізичному, емоційному та соціальному розвитку особистості. Вказаний період охоплює приблизно вік від 18 до 25 років, коли молода людина переходить від залежності від батьків та оточення до більш самостійного життя. У даний час відбувається активний процес становлення особистості, визначення життєвих пріоритетів, формування цінностей, вибір професійного напряму та розвиток стабільних соціальних зв'язків.

Раннє дорослішання також відзначається пошуком ідентичності, що часто супроводжується переживанням емоційних коливань, самопошуку та визначенням власної ролі в суспільстві. Молоді люди стикаються з необхідністю приймати важливі життєві рішення, такі як вибір професії, визначення соціальних орієнтирів та моральних цінностей, що формуватимуть їх майбутнє. У цьому віці вони також починають будувати довготривалі міжособистісні стосунки, що вимагає від них розвинених навичок соціальної взаємодії та комунікації, а також здатності до співпереживання та розуміння інших.

Дослідження показують, що раннє дорослішання є важливим етапом формування особистісної стійкості, коли людина вчиться долати життєві труднощі та знаходити конструктивні способи для подолання стресу. Даний процес тісно пов'язаний із розвитком саморегуляції та здатності керувати емоціями, що дозволяє молодим людям досягати гармонії між внутрішніми прагненнями та вимогами зовнішнього середовища [4, с. 15–17]. Психологічна адаптація в цей період є вирішальним чинником, що сприяє успішному інтегруванню особистості в доросле життя та підготовці до майбутніх соціальних ролей.

Раннє дорослішання також є періодом експериментування з новими соціальними ролями та моделями поведінки, які допомагають особистості знайти власний шлях у суспільстві. Зростає потреба у незалежності, що стимулює молодих людей до самостійного прийняття рішень та відповідальності за власні вчинки. Це складний і багатогранний етап, який, попри всі труднощі, закладає фундамент для подальшого успішного розвитку, самореалізації та соціалізації, готуючи молодь до викликів зрілого життя.

Основні теоретичні підходи до адаптації (психодинамічний, когнітивно-біхевіористичний, гуманістичний, системний та психогігієнічний), кожен з яких надає різні перспективи для розуміння адаптаційного процесу особистості в період раннього дорослішання. Психодинамічний підхід дозволяє глибше зрозуміти роль внутрішніх конфліктів і захисних механізмів у регуляції емоційного стану, а когнітивно-біхевіористичний – зосереджується на ролі когнітивних схем і поведінкових реакцій у формуванні стійкості до стресів. Гуманістичний підхід підкреслює важливість самоприйняття та прагнення до самореалізації, що сприяє гармонійному розвитку особистості, а системний підхід розглядає адаптацію як багаторівневий процес, що залежить від взаємодії особистості з її соціальним середовищем [9]. Психогігієнічний підхід, орієнтований на профілактику стресу та збереження психічного здоров'я, підсилює здатність особистості до емоційного балансу. Інтегруючи вказані підходи у профілактичні програми, можна створити цілісну систему підтримки, яка допоможе молодій особистості легше долати життєві виклики, зберігати психологічну стійкість і досягати успішної соціальної інтеграції в період раннього дорослішання.

Щодо психологічних особливостей раннього дорослішання (18–25 років). Виявлено, що цей період є критичним для формування особистості, оскільки молоді люди активно шукають свою ідентичність, визначають життєві цінності та розвивають навички самостійності. Прагнення до автономії супроводжується бажанням приймати власні рішення і нести відповідальність за них, що часом призводить до конфліктів із близькими, але водночас сприяє зміцненню самоконтролю та психологічної стійкості. Раннє дорослішання також позначається на потребі в соціальних і романтичних стосунках, які стають важливою частиною життя і допомагають розвивати

емпатію, довіру та навички емоційної взаємодії. Здобутий у даний період досвід близьких стосунків, навіть з труднощами та втратами, сприяє формуванню емоційної стійкості, яка є необхідною для успішного подолання життєвих викликів. Крім того, професійне самовизначення, вибір кар'єри та перший досвід роботи стають важливими складовими раннього дорослішання, які допомагають молодій особі знайти своє місце в суспільстві та оцінити власні професійні прагнення. Вказані зміни є ключовими для подальшого розвитку особистості, що забезпечує міцну основу для майбутньої самореалізації та досягнення життєвої гармонії.

Щоб зробити якісне дослідження більшість вчених використовують метод анкетування. Процес збору даних розпочався з розробки анкети, що включала вісім запитань, спрямованих на виявлення ключових аспектів адаптації респондентів у нових соціальних умовах. Запитання були ретельно сформульовані для уникнення навідних формулювань, що дозволило респондентам більш відверто оцінити власні відчуття, рівень комфорту у соціальних взаємодіях та загальне задоволення контактами. Зокрема, анкета охоплювала такі важливі аспекти адаптації, як рівень стресу, суб'єктивне сприйняття підтримки від близьких, а також впевненість у спілкуванні. Завдяки цьому вдалося сформувати багатовимірний погляд на адаптаційні процеси, що відбуваються у період раннього дорослішання [8].

Запитання анкети були спрямовані на конкретні аспекти соціальної адаптації, серед яких:

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресу в нових соціальних ситуаціях?
2. Наскільки ви відчуваєте підтримку з боку близьких людей у процесі адаптації до нових умов?
3. Чи виникають у вас труднощі при спілкуванні з малознайомими людьми?
4. Як ви оцінюєте рівень свого залучення до соціального життя (участь у подіях, гуртках, громадських організаціях)?
5. Наскільки ви задоволені своїми соціальними контактами?
6. Як часто ви відчуваєте невпевненість у соціальних ситуаціях?
7. Чи важко вам адаптуватися до змін в оточенні?
8. Які чинники допомагають вам відчувати себе комфортніше в соціальному середовищі?

Вказані запитання створені з метою отримання всебічного уявлення про особистісні характеристики респондентів та їхні адаптаційні стратегії.

Застосування комплексного підходу до збору даних, що включає анкетування, спостереження та напівструктуровані інтерв'ю, дозволило отримати багатовимірне розуміння адаптаційних процесів молоді в період раннього дорослішання. Використання анкетування сприяло систематизації суб'єктивних даних від респондентів різних соціальних категорій, зокрема студентів, молодих людей, які проживають окремо, та тих, хто активно соціалізується. Така комбінація методів забезпечила можливість оцінити як загальні тенденції, так і специфічні аспекти адаптаційних процесів, зберігаючи при цьому репрезентативність та надійність отриманих даних.

Проаналізовані дані дослідження адаптації особистості в період раннього дорослішання показали, що ключовими чинниками комфорту в новому соціальному середовищі є підтримка друзів, родини та власні соціальні навички. Найбільше значення підтримка друзів має для молодих людей, які активно залучені до соціальних взаємодій, що свідчить про важливість розширення соціальних зв'язків у процесі адаптації. У студентів, які стикаються з викликами академічного середовища, крім дружньої підтримки, значну роль відіграє підтримка родини, що сприяє емоційній стабільності та впевненості. Серед осіб, які проживають окремо від батьків, спостерігається баланс між соціальною підтримкою та індивідуальними стратегіями комфорту, такими як можливість уникати певних соціальних ситуацій. Вказане відображає прагнення до збереження психологічного комфорту у самостійному житті. Власні соціальні навички та позитивний настрій допомагають респондентам, особливо тим, хто активно соціалізується, почуватися впевненіше в нових умовах. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що успішна адаптація особистості в період раннього дорослішання значною мірою залежить від поєднання соціальної підтримки та особистісних ресурсів. Окреслене забезпечує молоді необхідний рівень комфорту і сприяє розвитку впевненості у нових соціальних умовах [7, с. 89–90].

Психологічна підтримка в період раннього дорослішання є ключовим елементом успішної адаптації особистості до нових соціальних та життєвих обставин. Однією з важливих стратегій є забезпечення емоційної підтримки, яка допомагає знизити рівень стресу та тривожності, пов'язаних з адаптаційними викликами. Реалізувати

вказану підтримку можна через створення підтримуючого соціального середовища, яке включає сім'ю, друзів та наставників, що можуть забезпечити молодій людині стабільну підтримку та можливість відкрито обговорювати свої переживання. Наприклад, батьки можуть надавати емоційну підтримку через активне слухання та створення простору для обміну думками, що допомагає молоді почуватися зрозумілою і прийнятою.

Крім того, професійна психологічна допомога може стати важливим компонентом емоційної підтримки. Психологічне консультування дає змогу молодій людині глибше усвідомити свої емоції, навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвивати стійкість. Наприклад, у навчальних закладах можна організувати регулярні сесії з психологом, які будуть доступні для студентів. Також можна створити гарячі лінії або онлайн-платформи підтримки, де молодь зможе звертатися до психологів конфіденційно та отримувати професійні поради та рекомендації.

На рівні громади важливо підтримувати ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я та важливості емоційної підтримки. Наприклад, соціальні проекти та програми можуть сприяти створенню груп підтримки, де молоді люди матимуть змогу обмінюватися досвідом, ділитися своїми викликами та досягненнями, а також отримувати підтримку від однолітків. Такі групи можуть бути організовані у вигляді тренінгів з емоційної грамотності, де молодь буде навчатися розпізнавати свої емоції, керувати ними та розуміти емоції інших. Реалізація даної стратегії також включає активне використання онлайн-ресурсів для забезпечення доступу до психологічної підтримки в зручний для молоді формат. Наприклад, у соціальних мережах можна створити спеціалізовані групи або сторінки, де молодь зможе отримати емоційну підтримку від професіоналів, а також брати участь в онлайн-зустрічах та вебінарах, що висвітлюють теми, пов'язані з управлінням емоціями, подоланням стресу та розвитком позитивного мислення [3].

В цілому, емоційна підтримка як стратегія психологічної адаптації може бути реалізована через багаторівневий підхід, який включає підтримку з боку близького соціального кола, надання доступу до професійних консультацій, створення програм для обміну досвідом серед молоді та використання онлайн-інструментів для підтримки емоційного благополуччя.

Наступним важливим підходом є розвиток когнітивних навичок, які допомагають молодим людям усвідомлено керувати своїми реакціями на нові ситуації та формувати більш адаптивні установки. Реалізувати цей підхід можна через практики когнітивно-поведінкової терапії (далі − КПТ), що є ефективним інструментом для зміни мислення та усунення негативних установок [5, с. 40]. Наприклад, на тренінгах з когнітивних навичок молодь може навчитися розпізнавати автоматичні негативні думки, які виникають у складних ситуаціях, і замінювати їх на більш позитивні та раціональні переконання, що допомагає знижувати рівень тривожності та підвищувати стійкість.

Крім тренінгів, можна організовувати семінари або групові заняття, де учасники будуть знайомитися з основами когнітивної перебудови та техніками керування стресом. Наприклад, методи когнітивної перебудови можуть включати ведення щоденника думок, де учасники записують свої негативні переконання, аналізують їх причини та створюють нові, більш адаптивні установки. Вказане дозволяє зосередитися на конструктивних думках, розвиває самоусвідомлення та сприяє позитивному погляду на нові обставини.

Додатково, створення доступу до професійних психологів, які спеціалізуються на КПТ, є важливим кроком у розвитку когнітивних навичок. Індивідуальні або групові консультації дозволяють молоді отримати підтримку у відпрацюванні навичок самоконтролю, зокрема в управлінні емоційними реакціями на стресові ситуації [6]. Під час консультацій молоді люди можуть навчитися різним технікам релаксації, таким як дихальні вправи, що допомагають зменшити емоційне напруження та краще реагувати на життєві виклики. Також важливо інтегрувати принципи когнітивної терапії у навчальні заклади, створюючи програми, що допомагають студентам освоювати навички когнітивної гнучкості. Викладачі та психологи можуть залучати студентів до практик когнітивного осмислення ситуацій, вчити їх аналізувати ситуації під різними кутами, що формує здатність оцінювати обставини більш реалістично і спокійно. Такі програми можуть бути інтегровані як частина курсів з особистісного розвитку або в якості додаткових занять.

Загалом, розвиток когнітивних навичок через КПТ, практики усвідомлення думок і реакцій, доступ до професійних консультантів та інтеграцію когнітивних підходів у навчальні програми є ефективною стратегією для підвищення здатності молоді адаптуватися до

нових умов, знижуючи тривожність і формуючи впевненість у собі.

Також важливою стратегією є формування та розвиток соціальних навичок, які дозволяють молодій людині успішно взаємодіяти з оточенням і ефективно будувати нові стосунки. Реалізувати дану стратегію можна через соціальні тренінги, що фокусуються на розвитку комунікативних здібностей, зокрема вміння встановлювати контакти, підтримувати бесіду та адекватно розуміти емоційні реакції інших [1, с. 115]. Наприклад, тренінги з соціальних навичок можуть включати вправи на покращення невербальної комунікації, розвиток активного слухання, що є важливим для побудови довірчих відносин та налагодження успішної взаємодії з оточенням.

Симуляції соціальних ситуацій також є ефективним інструментом для формування соціальної впевненості. Учасники можуть брати участь у ролевих іграх, що відображають різноманітні реальні сценарії, такі як інтерв'ю, зустрічі чи презентації. Під час таких вправ молоді люди отримують можливість відпрацювати навички спілкування, реагуючи на різні соціальні виклики у безпечному середовищі. Вказане дозволяє їм розвивати емоційну стійкість, яка допомагає знижувати рівень дискомфорту при адаптації до нових колективів.

Крім того, ефективними є групові заняття, де учасники мають змогу працювати над взаємодією в малих групах, що сприяє формуванню вміння співпрацювати, обговорювати питання та вирішувати конфлікти. Такий формат занять розвиває здатність конструктивно висловлювати свої думки, розуміти потреби інших, а також формує почуття емпатії, що є важливим аспектом соціальної адаптації. Наприклад, через практичні завдання з вирішення конфліктних ситуацій учасники навчаються знаходити компроміси, зберігаючи при цьому позитивний емоційний фон [2, с. 139]. Для підтримки розвитку соціальних навичок можна використовувати програми менторства, де досвідчені наставники допомагають молодим людям у процесі адаптації до нових умов та надають практичні рекомендації для успішної інтеграції в колектив. Наставники, які мають великий досвід спілкування та роботи в колективах, можуть допомогти молоді зрозуміти, як будувати позитивні стосунки, уникати конфліктів і зберігати впевненість у собі під час взаємодії з іншими.

Враховуючи вищевказане, можна констатувати, що розвиток соціальних навичок через тренінги, ролеві ігри, групові заняття та менторські програми є важливим компонентом психологічної адаптації, який дозволяє молодим людям почуватися більш впевнено в новому соціальному середовищі та знижує рівень тривожності під час соціальних взаємодії.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, соціальні стратегії підтримки адаптації є невід'ємною складовою успішної інтеграції особистості у нове соціальне середовище, надаючи можливості для розвитку стійких соціальних зв'язків і позитивного соціального досвіду. Спільноти за інтересами, групи самодопомоги, менторські програми та волонтерські проекти сприяють формуванню середовища, де кожен учасник може відчувати себе підтриманим і зрозумілим. Вказане особливо важливо в період раннього дорослішання, коли особистість активно шукає своє місце у соціумі, зіштовхуючись з новими викликами та необхідністю пристосуватися до різних життєвих обставин.

Соціальні стратегії підтримки допомагають не лише зміцнити соціальні зв'язки, але й розвинути навички комунікації, емоційної стійкості та соціальної відповідальності, що є важливими для успішної адаптації. Менторські програми забезпечують молодь необхідними знаннями та моральною підтримкою, а волонтерські проєкти формують почуття значущості та соціальної активності. Завдяки зазначеним підходам особистість стає більш впевненою у собі, отримуючи цінний досвід взаємодії, що підвищує її здатність ефективно адаптуватися до нових соціальних умов і розвивати власний потенціал у складних ситуаціях.

Література:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*: зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. № 3, том 1. С. 111–117.

2. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137–140.

3. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: "Золоті литаври", 2012. 252 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3088/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%20

%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%B0%20%20%20ostatochno%20K.A.V.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія 2-ге вид., перероб. і допов. Суми: Видавництво "Університетська книга", 2021. 408 с.

5. Лукашевич М. П., Шандор Ф. Ф., Червона Л. М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: "АУТДОР-ШАРК", 2023. 208 с.

6. Ольховська С. Ф. Самооцінка як важлива складова адаптованості у підлітковому віці. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми. 2022.Ч. 2. Тези доповідей.

7. Паненкова Ю. В. Психолого-педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог: Нац. ун-т "Остроз. Акад", 2014. 187 с.

8. Руденко О. В., Гонтар Ю. В Структура резілієнсу у контексті розвитку резільєнтності особистості Прикладна психологія. *Професійна й організаційна психологія.* Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 33 (72) № 2 2022 С. 73–77. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf

9. Zizek B. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development*. 2017. No. 60. P. 203–232. DOI: 10.1159/000479082.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.20

Оксана ФУРМАН
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0000-0002-7082-9717

Тетяна НАДВИНИЧНА
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0000-0001-7286-2150

Арсен ГОЛОТА
аспірант кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0009-0008-7971-3017

АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті проаналізовано можливості реалізації акмеологічного підходу в діяльності психологічної служби закладу вищої освіти в контексті сучасних змін в освітньому середовищі. Акцентовано увагу на важливості задачного підходу як методологічної основи, що дає змогу ефективно організовувати професійну діяльність психолога, спрямовану на підтримку особистісного та професійного зростання студентської молоді. Зазначено, що такий підхід передбачає трансформацію зовнішніх труднощів студентів у внутрішньо прийняті завдання, які мотивують до саморозвитку, формування рефлексивності, емоційної зрілості та усвідомленого професійного вибору та подальшого навчання в університеті. Ключовим елементом дослідження визначено оргтехнологічну модель діяльності психологічної служби, яка реалізується через чотири змістові модулі: інформаційно-пізнавальний, нормативно-регулятивний, ціннісно-рефлексивний і духовно-реалізаційний та спроможна забезпечити цілісну, етапну й змістовно насичену роботу фахівців психологічної служби зі здобувачами освіти. Показано, що психологічна служба виконує не лише консультативну функцію, а й виступає каталізатором розвитку внутрішнього потенціалу особистості, формування її суб'єктності та відповідальності. Доведено, що системна робота ПСУ в контексті задачного підходу сприяє створенню розвивального освітнього середовища, у якому особистість студента поступово переходить від адаптації до активного самовизначення та досягнення професійної зрілості. Визначено, що саме задачна організація діяльності психологічної служби сприяє акмеологічному розвитку – досягненню найвищого рівня особистісного та професійного становлення учасників освітнього процесу. Зроблено висновки про інноваційні можливості функціонування акмеологічно зорієнтованої психологічної служби у вищій школі та представлено перспективи впровадження у практику освітнього закладу.

Ключові слова: *акмеологія, задачний підхід, психологічна служба університету, професійна діяльність психолога, теорія діяльності, професійний розвиток, консультативна взаємодія.*

Oksana Furman, Tetiana Nadvynychna, Arsen Holota. ACMEOLOGICAL POTENTIAL OF THE TASK-BASED ORGANIZATION OF UNIVERSITY PSYCHOLOGICAL SERVICE ACTIVITY

The article explores the potential for implementing the acmeological approach in the work of university psychological services within the context of contemporary transformations in the educational environment. Special attention is given to the significance of the task-based (problem-task) approach as a methodological foundation for organizing the psychologist's professional activity, aimed at supporting the personal and professional development of students. It is emphasized that this approach involves the transformation of students' external difficulties into internally accepted tasks, which stimulate self-development, reflection, emotional maturity, and conscious professional choice, as well as continued engagement in university learning.

A central focus of the study is the organizational-technological model of psychological service activity, which is structured through four key modules: informational-cognitive, regulatory-normative, value-reflective, and spiritual-realizational. This model provides a coherent, step-by-step, and content-rich framework for psychological support of university students. The psychological service is shown to perform not only a consultative function, but also to act as a catalyst for the development of the student's internal potential, personal agency, and responsibility.

The study demonstrates that the systematic activity of university psychological services, when implemented within a task-based framework, contributes to the creation of a developmentally rich educational environment. Within this space, students gradually evolve from a state of initial adaptation to active self-determination and professional maturity. The task-oriented structure of psychological service activity is identified as a key driver of acmeological development – enabling individuals to reach the highest levels of personal and professional growth. The article concludes with a discussion of the innovative

© Фурман О., Надвинична Т., Голота А., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

potential of acmeologically oriented psychological services in higher education and outlines perspectives for their practical implementation within educational institutions.

Key words: *acmeology, task-based approach, university psychological service, professional activity of the psychologist, activity theory, professional development; consultative interaction.*

Постановка проблеми. Система вищої освіти на сучасному етапі розвитку функціонує в умовах інтенсивних соціокультурних змін, які зумовлюють зростання вимог до особистісного й професійного становлення усіх учасників освітнього процесу. Відповідно до цього змінюється й роль ЗВО, який сьогодні постає як самодостатній освітньо-науковий осередок, діяльність якого спрямована на забезпечення умов гармонійного розвитку особистості фахівця, його самореалізації в навчальній, професійній та соціальній сферах.

У зазначених умовах істотно зростає значущість психологічної служби університету – спеціалізованого структурного підрозділу, діяльність якого спрямована на комплексну підтримку учасників освітнього процесу. Зокрема, йдеться про «різнобічне стимулювання збагачення гуманістичного потенціалу міжособистих стосунків учасників освітнього процесу, а відтак створення умов для розвитку суб'єктно-індивідуальнісного потенціалу особистості, більш адекватного усвідомлення молоддю шляхів свого персонального і соціального становлення на етапі професійного навчання, підвищення власної психоемоційної стійкості у подоланні різних життєвих труднощів і проблем» [14, с. 80].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на складність та багатоаспектність завдань, які нині змушені вирішувати психологи в закладі вищої освіти стає зрозуміло, що їх професійна діяльність має виходити за межі суто адаптаційної або консультативної функції. Так, серед значної кількості завдань, які виконують фахівці ПСУ пріоритетним та стратегічно важливим нині є психологічний супровід процесів самовдосконалення та розкриття акмеологічного потенціалу особистості (О. Гуменюк (Фурман), В. Гладкова, О. Дубасенюк, В. Радул, А. Рацул та ін.) що, своєю чергою, сприяє підвищенню ефективності освітньої взаємодії та якості вищої освіти загалом. Виконати його можливо лише за умов поступового, технологічно вивірено на чітко спланованого процесу досягнення суб'єктом нових, вищих рівнів компетентності, самосвідомості та професійного зростання. Значним потенціалом в реалізації таких вимог володіє *задачний підхід* (Г. О. Балл, В. М. Глушков, Г. С. Костюк, О. Є. Самойлов, Т. Л. Надвинична, А. В. Фурман та ін.), відповідно до засадничих положень якого будь-яку свідому активність доцільно розглядати як цілісну динамічну систему, що реалізується у формі послідовної постановки та розв'язання задач різної природи – пізнавальних, комунікативних, мотиваційних, особистісних тощо та відшукання оптимального розв'язку виявленої психосоціальної проблеми, передусім учнівської чи студентської, викладацької чи батьківської, своєї власної. І якщо таке взаємозбагачувальне поєднання вдається, то це й забезпечує високоякісний результат у знятті актуалізованої людської проблемності [15, с. 50–51]. Конструктивний потенціал цього підходу виявляється, зокрема, у здатності структурувати діяльність, забезпечуючи її системний, смислотворчий, рефлексивний і розвивальний характер [16].

Формулювання мети статті (постановка завдання): обґрунтування акмеологічного потенціалу системної діяльності психологічної служби університету, розглянутої як сукупність постановки і розв'язування професійних задач в умовах проблемно-ситуаційного освітнього простору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виконуючи комплексну місію психологічного супроводу, психологічна служба університету зреалізовує низку завдань, спрямованих на створення сприятливого соціально-психологічного середовища, забезпечення психологічної безпеки та розвитку особистісного й професійного потенціалу учасників освітнього процесу. Їх досягнення відбувається в межах основних напрямів роботи даного структурного підрозділу – психодіагностика, психоконсультування, прсихопрофілактика, психокорекція просвіта [6; 11–13]. Кожен із цих напрямів реалізується через конкретні задачі, які щоденно виконуються практичними психологами: консультування студентів у кризових ситуаціях, проведення психодіагностичних обстежень, розробка тренінгових програм для розвитку емоційного інтелекту, профілактика деструктивної поведінки, формування навичок саморегуляції, просвітницька робота з викладачами тощо.

Так, відправною точкою у діяльності фахівців ПСУ ЗВО є психодіагностична робота, що передбачає систематичне вивчення психологічного стану студентів і динаміки їх адаптації до умов освітнього довкілля [12]. Результати такого моніторингу в подальшому стають підґрунтям для прийняття рішень щодо корек-

ційних заходів, спрямованих на зниження тривожності, профілактику вигоряння, розвитку необхідних соціально-психологічних компетентностей тощо. Просвітницька функція служби, в тому числі і в роботі з викладачами, забезпечує розширення психологічної культури університетської спільноти, стимулює усвідомлення важливості психологічної підтримки в освітньому процесі.

Незважаючи на важливість усіх вищеозначених напрямків діяльності, базовим видом взаємодії в цьому контексті виступає саме психологічне консультування, що забезпечує підтримку усіх учасників освітнього процесу у вирішенні особистісних труднощів, подоланні кризових ситуацій, оптимізації психоемоційного стану тощо.

Перелічені напрями роботи психологічної служби формують взаємопов'язану систему задач, реалізація яких забезпечує її цілісне функціонування як суб'єкта розвитку освітнього простору. Вони мають спільну стратегічну мету – створення умов для особистісного зростання, психологічної безпеки та розкриття потенціалу всіх учасників освітнього процесу.

Їх об'єднання у єдину довершену систему можливе лише за умов володіння технологією, яка містить усі необхідні складові, зорієнтовані на прогнозовані результати та у якій чітко прописані конкретні кроки їх досягнення. Прикладом цього може стати *оргтехнологічна модель діяльності психологічної служби університету*, запропонована проф. А. В. Фурманом та Т. Л. Надвиничною. Механізми її реалізації «У взаємодоповненні обґрунтовують панорамну архітектоніку ефективного здійснення працівниками ПСУ ЗВО різноаспектного психологічного практикування в контекстах як ситуаційно-вчинкового культуротворення, так і згармонування буденного духовного життя всіх учасників організованого освітнього процесу» [13, с. 104]. Остання презентована авторами у вигляді матриць-таблиць, які описують чотирьохетапний модульний цикл: інформаційно-пізнавальний, нормативно-регулятивний, ціннісно-рефлексивний і духовно-реалізаційний та є ефективним інструментом у руках фахівців-психологів щодо детального визначення напрямів, етапів, завдань, змісту, форм, методів, засобів і, найголовніше, містять прогнозовано узмістовлений результат їхньої діяльності зі студентами. Кожен етап здійснюється в динамічній взаємодії, що активізує когнітивний, емоційний, поведінковий і духовний компоненти Я-концепції, сприяючи її гармонійному розвитку [2; 10; 15].

Дана модель сутнісно вирізняється з-поміж інших тим, що розглядає студента, який навчається у ЗВО, в динаміці його особистісного та професійного розвитку та передбачає цілеспрямовану ритмічну роботу психологів із свідомістю і самосвідомістю студентів як індивідів, суб'єктів, особистостей, індивідуальностей та універсумів. Відповідно до засадничих ідей даного підходу студент, навчаючись у ЗВО, долає тривалий шлях самопізнання та становлення: він розвивається спочатку від індивіда до суб'єкта з активною життєвою позицією, потім до унікальної особистості з виразною Я-концепцією і, зрештою, переходить до рівня «універсуму» – усвідомленої цілісності свого буття» [14]. Цей процес проходить крізь певні кризові періоди – вибір професії, залежність від батьків, формування інтимних стосунків, адаптація до навчання та планування майбутнього. Завдання ПСУ полягає в тому, щоб, ураховуючи вікові психологічні особливості і широкий спектр методів, створити умови для успішного проходження студентом всіх етапів цього складного процесу – як у професійному, так і в особистісному аспектах. Саме такий підхід не лише уможливлює обґрунтування роботи фахівців психологічної служби як цілісної та логічної системи постановки та розв'язування різноманітних задач [1; 5; 8], а й володіє технологією досягнення найвищого рівня особистісного розвитку здобувачів освіти, а відтак має чітко виражений акмеологічний потенціал [3; 7; 9].

Нагадаємо, що поняття «акме» охоплює процес удосконалення людини на всіх етапах її життєдіяльності, сприяє гармонійному розвитку свідомості та активності як окремих осіб, так і соціальних груп. Воно ґрунтується на переконанні у потенціалі масового самовдосконалення та оптимістичному ставленні до людини і її майбутнього, що виражено в ідеях антропологічного акмеїзму [3]. На думку більшості науковців, котрі займаються дослідженням даної проблематики, акмеологія у сфері освіти постає методологічним інструментом, що дає змогу створити умови для ефективного досягнення фахівцем високих рівнів професійної компетентності, а також виявлення і розвитку його соціально значущих і творчих рис [7].

Особливість акмеології полягає в тому, що вона досліджує не будь-який розвиток у процесі навчання і виховання, а саме той, що спрямований на досягнення вершин зрілості, має динамічний і випереджальний характер. Вона зосереджує увагу на тому, як індивід, опановуючи соціальні й професійні стандарти, формує власну ефективну страте-

гію професійного і особистісного зростання відповідно до своїх інтересів, здібностей та ресурсів, аналізує взаємозв'язок між особистісним і професійним розвитком, а також узгодженість етапів соціалізації та професіоналізації.

Відповідно до зазначеної моделі, оргтехнологічний цикл діяльності ПСУ охоплює чіткі фази: виявлення проблеми, постановку мети, збір даних, реалізацію заходів, аналітику й рефлексію – «самозвіт» психолога, що оцінює ефективність й визначає напрямки розвитку [13]. Цей підхід узгоджується з кредитно-модульною системою освітньої організації, спрямованою не тільки на передачу знань, а й на формування відповідальної, духовно збагаченої особистості.

До прикладу, на першому курсі основне завдання психолога – сприяння адаптації та самопізнання студента, на другому – розвиток його соціально-ціннісної ідентичності, на третьому–четвертому – професійний супровід процесу його особистісного та професійного становлення, а на п'ятому–шостому – наставництво у його духовно-моральному самовизначенні та досягненні вершин саморозвитку. Таким чином, через модульну систему й задачний підхід забезпечується системний розвиток когнітивної, емоційної, вольової і духовної сфер Я-концепції, що готує випускника здатним мислити стратегічно, адаптуватися, приймати відповідальні рішення й зростати далі в професії [15].

Усе це дає змогу чітко окреслити роль психолога на даному шляху, який має забезпечити фаховий супровід здобувача освіти на всіх етапах зазначеного процесу: від початкового усвідомлення кожним з них проблемної ситуації до остаточного прийняття особистісної задачі як життєвої мети. При цьому він сприяє розвитку рефлексивної здатності клієнта, допомагає актуалізувати внутрішні ресурси, переосмислити обставини і підвищити рівень особистої відповідальності. Як підкреслює Т. Л. Надвинична, критичним моментом у цьому процесі є здатність клієнта трансформувати зовнішню проблему на внутрішню задачу – саме це забезпечує перехід до активної позиції щодо розв'язання труднощів і є основою для подальшого особистісного зростання [4].

Зауважимо, що задачна організація діяльності психолога в межах університетської служби дає змогу не лише забезпечити психологічну допомогу учасникам освітнього процесу, а й реалізувати акмеологічний потенціал консультативної практики, адже вона створює умови для формування здатності до самостійного вирішення особистісно значущих задач, що є важливою ознакою професійної зрілості та внутрішньої автономії особистості.

В ході такої проблемно-діалогічної взаємодії психолога і клієнта останній поступово довизначає і перевизначає початково поставлену задачу, доки не знаходить власне її вирішення [5; 11]. Таким чином, професійна діяльність набуває характеру спільного розв'язання задачі, де психолог виступає фасилітатором, наставником, а клієнт – активним суб'єктом змін у своєму житті. За підсумками кожного повного циклу такої роботи доцільно виділяти рефлексивну стадію, під час якої сам психолог аналізує ефективність власних дій у процесі вирішення поставлених задач, порівнює отриманий результат із очікуваним. Така саморефлексія стає критерієм його професійного зростання, показником здатності критично оцінювати методи роботи і відокремлювати зовнішній ефект від реальної користі для клієнта. Це також дає змогу психологу накопичувати досвід, удосконалювати власні підходи й підвищувати професійну майстерність, що має виразний акмеологічний зміст.

У контексті акмеологічного підходу, надзвичайно важливим є врахування потенціалу освітнього довкілля як простору формування особистості, здатної до саморозвитку й самореалізації. Концепція проблемно-ситуативного навчання, розроблена А. В. Фурманом та його науковою школою, обґрунтовує думку про те, що активне задіяння студентів до розв'язання навчальних проблем сприяє інтенсифікації розвитку їхнього критичного мислення, творчого потенціалу та професійних компетентностей [12–14; 17]. Університетське оточення, будучи насичене освітніми, міжособистісними та екзистенційними викликами, природно формує поле для виникнення широкого спектра проблемних ситуацій – від суто навчальних до психологічно складних, зумовлених особистісним самовизначенням, адаптацією чи соціальною взаємодією.

З огляду на це, діяльність психологічної служби постає вагомим чинником цілеспрямованого моделювання та супроводу процесів особистісного становлення студентів. Вона не лише надає психологічну підтримку в подоланні труднощів, а й перетворює освітні та життєві проблеми на каталізатори розвитку. Завдяки використанню задачного підходу даний структурний підрозділ фактично виконує функцію акмеологічного модератора – допомагає трансформувати деструктивні переживання, кризи чи невизначеність у внутрішньо прийняті задачі, розв'язання

яких сприяє самопізнанню та набуттю нових форм особистісної ефективності.

Отже, психологічна служба університету, діючи в координатах задачного та проблемно-ситуативного підходів, інтегрується в структуру освітнього процесу як чинник цілеспрямованого впливу на формування акмеологічної здобувачів ЗВО. У результаті такої діяльності активізуються процеси усвідомлення цінностей, осмислення професійного покликання, формування реалістичної самооцінки та життєвих орієнтирів, що сукупно є маркерами особистісної зрілості.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти зростає роль університету як осередку не лише знань, а й особистісного, професійного та духовного становлення майбутнього фахівця. З огляду на це, функціонування психологічної служби університету набуває системної, стратегічної ваги, а її діяльність виходить за межі традиційного консультування чи супроводу адаптаційних процесів. ПСУ розгортає свою роботу як комплексна, інтегрована система підтримки учасників освітнього процесу в координатах акмеологічного та задачного підходів.

Розглянута в роботі оргтехнологічна модель діяльності психологічної служби університету є ефективним інструментом реалізації акмеологічного потенціалу освітнього простору. Завдяки структурованості на чотири взаємопов'язані модулі (інформаційно-пізнавальний, нормативно-регулятивний, ціннісно-рефлексивний і духовно-реалізаційний) та опорі на задачну організацію професійної діяльності, ця модель уможливлює здійснення цілеспрямованого та прогнозованого впливу на формування у студентів як професійної, так і особистісної зрілості. Її реалізація також створює умови для поєднання особистісних запитів здобувачів освіти з динамікою їхнього професійного розвитку, забезпечуючи зростання їх самосвідомості, відповідальності, здатності до рефлексії й стратегічного мислення.

Задачний підхід є методологічно виваженим способом організації діяльності психолога: він дає змогу формувати стратегії подолання проблемних ситуацій шляхом перетворення зовнішніх труднощів на внутрішньо прийняті задачі, забезпечує суб'єктну активність клієнта, розкриває його потенціал до саморозвитку, сприяє розвитку автономності й здатності до самостійного прийняття рішень. З погляду акмеології, саме така діяльність і є критично важливою умовою досягнення професійної зрілості особистості.

Психологічна служба, діючи на перетині освітніх, соціальних та екзистенційних запитів студентства, виконує функцію посередника між зовнішніми вимогами академічного довкілля та внутрішнім світом особистості. Завдяки цьому вона стає акмеологічним модератором освітнього простору – активізує самопізнання, конструювання власної Я-концепції, формування ціннісних орієнтацій і професійного покликання.

Таким чином, результати проведеного теоретико-рефлексивного аналізу дають підстави стверджувати, що задачна організація діяльності психологічної служби університету має значний акмеологічний потенціал. Її реалізація забезпечує створення умов для гармонійного розвитку особистості на всіх рівнях – когнітивному, емоційно-вольовому, соціальному та духовному. У межах такої моделі освітній процес перестає бути лише передачею знань, натомість стає простором особистісного формування і становлення зрілого суб'єкта життєдіяльності. Випускник, що пройшов через задачно організоване довкілля психологічного супроводу, здатний не лише виконувати професійні функції, а й мислити стратегічно, приймати виважені рішення, підтримувати психічне здоров'я та адаптуватися до змін. Відтак психологічна служба у ЗВО є важливою ланкою в реалізації компетентнісного, особистісно зорієнтованого та акмеологічного підходів, що сприяють підготовці конкурентоздатного, відповідального і соціально зрілого фахівця.

Література:

1. Алєксєєва Г., Тихонова Л., Антоненко О., Овсянніков О. Компетентнісний підхід у професійній освіті та інтеграція практико орієнтованих задач для розвитку сучасної особистості. *Нова педагогічна думка*. Рівне: РОІППО, 2025. № 1 (121). С. 81–88.

2. Гуменюк (Фурман) О. Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

3. Дубасенюк О. А. Акмеологічний підхід як стратегічний орієнтир особистісно-орієнтованої педагогічної освіти. *Проблеми освіти.* 2015. № 84. С. 25–31.

4. Надвинична Т. Л. Крупник З. І. Task organization of professional activity of a psychologist. *Психологія і суспільство.* 2024. № 1. С. 197–203.

5. Надвинична Т. Л. Психологічне проектування вчителем системи навчальних задач: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. "Педагогічна та вікова психологія". Тернопіль, 2009. 286 с.

6. Панок В. Г., Острова В. Д. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). Київ: "Освіта України", 2010. 230 с.

7. Пинзеник О., Орбан В. Акмеологічний підхід як методологічний орієнтир професіоналізації освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. № 1 (221), 2024. С. 97–100.

8. Проколієнко, Л. М., Балл, Г. О. Проблема співвідношення навчання, виховання і психічного розвитку в науковій спадщині Г.С. Костюка. Психологія: Республіканськ. Наук.-метод. зб. Вип. 25. Київ: Рад. школа, 1985. С. 3–11.

9. Фундаментальна акмеологія – наука XXI століття: монографія / редкол. В.О. Огнев'юк, В. М. Гладкова, Я. С. Фруктова. Київ : Інтерсервіс, 2019. 206 с.

10. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

11. Фурман А. В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект: монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 300 с.

12. Фурман А. В., Надвинична Т. Л. Діагностичний напрям узмістовлення діяльності психологічної служби університету. *Психологія і суспільство*. 2014. № 3. С. 69–101.

13. Фурман А. В., Надвинична Т. Л. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104.

14. Фурман А.В. Сфера психології у вітакультурному парадигмальному обґрунтуванні. *Освіта і управління.* 2007. Т. 11, № 2. С. 50–56.

15. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.

16. Фурман А. В. Архетектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 7–94.

17. Furman O., Shandruk S., Gerasymova E., Panok V., Vasylkiv O., Lukashuk M. Psychological and educational support of students' self-regulation development. *International journal of management (IJM).* Vol. 11, Issue 4. P. April 2020. P. 326–338.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 316.6-053.6 159.922.86-056.49]-044.332
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.21

Тамара ЧОРНОШТАН
кандидат фармацевтичних наук,
доцент кафедри соціальної роботи,
Яготинський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-6414-3248

Микола ЛИЛА
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри соціальної роботи,
Яготинський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0008-4535-3770

Євгеній ЧОРНОШТАН
кандидат психологічних наук, викладач кафедри соціальної роботи,
Яготинський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-5515-0482

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ

У статті розглянуто багатогранний процес соціальної адаптації дітей, які пережили травматичний досвід війни в Україні. Проаналізовано психоемоційні наслідки повномасштабного збройного конфлікту, серед яких поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), симптомів токсичного стресу, емоційна нестабільність, труднощі у навчанні та соціальних взаєминах.

Окрему увагу приділено віковим особливостям реагування на травму, які розглядаються крізь призму концепцій Е. Еріксона, Л. Виготського, Дж. Боулбі та У. Бронфенбреннера, що дозволяє краще зрозуміти специфіку розвитку дитини в умовах кризи.

Здійснено аналіз ролі родини, школи та соціальних інституцій у відновленні базового відчуття безпеки й довіри до світу. Наголошено на важливості створення цілісного підтримувального середовища, яке охоплює педагогічний супровід, психосоціальні інтервенції (арттерапію, казкотерапію, програми емоційного навчання) та координацію дій соціальних служб.

Окреслено педагогічні стратегії, спрямовані на формування навичок емоційної регуляції, розвиток комунікативної компетентності та зміцнення соціальних зв'язків дітей, які пережили бойові дії.

Зроблено висновок про необхідність комплексного міждисциплінарного підходу, що поєднує ресурси сім'ї, школи та громади для ефективного відновлення соціального функціонування дітей у післявоєнний період.

Дослідження також окреслює важливість культурної ідентичності та громадянської приналежності як чинників, що сприяють успішній соціальній адаптації. Збереження національних традицій, мови та колективної пам'яті допомагає дітям відчувати зв'язок зі своєю спільнотою, що стає основою для формування стійкості та подолання почуття ізоляції.

Практичне значення роботи полягає у виробленні рекомендацій для освітніх і соціальних політик, орієнтованих на реінтеграцію дітей у навчальне та суспільне середовище. Представлені результати можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками та державними інституціями для розробки ефективних програм підтримки дітей, які постраждали від війни, а також для обміну досвідом на міжнародному рівні.

Ключові слова: *соціальна адаптація, діти, війна, ПТСР, психосоціальна підтримка, педагогічні стратегії, теорія прив'язаності, емоційна безпека, стрес, освіта в умовах кризи, соціальні служби.*

Tamara Chornosthan, Mykola Lyla, Yevheniy Chornoshtan. SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WHO HAVE SURVIVED COMBAT

The article explores the multifaceted process of social adaptation among children who have experienced the traumatic consequences of war in Ukraine. It analyzes the psycho-emotional impact of the full-scale armed conflict, including the prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD), symptoms of toxic stress, emotional instability, learning difficulties, and disruptions in social interaction. Particular attention is given to age-specific responses to trauma, interpreted through the theoretical frameworks of E. Erikson, L. Vygotsky, J. Bowlby, and U. Bronfenbrenner, which provide a deeper understanding of child development in crisis conditions.

The study emphasizes the role of family, school, and social institutions in restoring a fundamental sense of safety and trust in the world. It highlights the importance of creating a holistic supportive environment that combines pedagogical guidance, psychosocial interventions (art therapy, fairy-tale therapy, and emotional learning programs), and coordinated social services. Pedagogical strategies aimed at fostering emotional regulation, developing communication skills, and strengthening social ties among war-affected children are outlined. The findings underscore the necessity of a comprehensive, interdisciplinary approach that integrates the resources of families, schools, and communities to facilitate the effective recovery of children's social functioning in the post-war context. The research also emphasizes the significance of cultural identity and civic belonging as essential factors in children's successful social adaptation. Preserving national

© Чорноштан Т., Лила М., Чорноштан Є., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

traditions, language, and collective memory fosters a stronger sense of community, which, in turn, enhances resilience and helps overcome feelings of isolation.

The practical value of the study lies in formulating recommendations for educational and social policies aimed at reintegrating children into learning and community environments. The findings may serve as a foundation for educators, psychologists, social workers, and governmental institutions to design effective support programs for war-affected children and to facilitate knowledge exchange at the international level.

Key words: *social adaptation, children, war, PTSD, psychosocial support, pedagogical strategies, attachment theory, emotional security, stress, education in crisis, social services.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні кардинально змінила умови життя дітей, зумовивши масове поширення психоемоційної травматизації. Особливо гостро ця проблема, проявляється у дітей, які стали свідками або жертвами бойових дій. Втрата домівки, близьких, звичного соціального середовища спричиняє глибокі порушення у формуванні базового відчуття безпеки, довіри до світу, емоційної стабільності.

Процес соціальної адаптації у таких дітей ускладняється порушенням вікових задач розвитку, руйнування систем підтримки, деструктивними змінами в поведінці. При цьому традиційні механізми адаптації стають недостатніми, що зумовлює необхідність оновлення підходів, до психолого – педагогічної підтримки.

В умовах тривалої нестабільності, втрати освітньої інфраструктури та браку кваліфікованої допомоги, виникає нагальна потреба у створення системної міжвідомчої моделі підтримки, яка враховує вікові, соціокультурні та психоемоційні особливості дітей, що зазнали наслідків війни. Саме ця проблема стала центральною у даному дослідженні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психосоціальної адаптації у дітей у кризових умовах активно висвітлюється як у зарубіжній, так і в українській науковій думці. Значний внесок у розуміння механізмів реагування дітей на травму зробили Е. Еріксон (теорія психосоціального розвитку), Дж. Боулбі (теорія прив'язаності), Л.Виговський (культурноісторичний підхід) та У. Бронфенбренер (екологічна системна теорія).

На емпіричному рівні дослідження ЮНІСЕФ(2023), Savethe Children, Voices of Children Foundation,Springerlink, фіксують високі рівні ПТСР та токсичного стресу серед дітей, які перебували у зонах бойових дій, особливо у наймолодших групах.

Українські науковці (Н. Пророк [9], Т. Семигіна [10], І. Звєрєєва [4], Н. Побірченко [8]) акцентують на значенні міждисциплінарного підходу до надання підтримки, підкреслюючи роль родини, школи та громади у створенні безпечного середовища. Особливе місце посідають педагогічні інтервенції, спрямовані на стабілізацію емоційного стану дитини, розвиток навичок регуляції та формування здорових соціальних зв'язків. Незважаючи на значну кількість напрацювань, залишається проблема у систематизації теоретичних підходів до практичних рішень адаптованих до умов сучасної України.

Метою статті є комплексне дослідження особливості соціальної адаптації дітей, які пережили травматичний досвід війни в Україні, з урахування вікових, психоемоційних та соціальних чинників. Основним завданням є проаналізувати психологічні наслідки повномасштабного збройного конфлікту для дитячої психіки, вивчити теоретичні основи адаптаційних процесів та обґрунтувати ефективні педагогічні і соціальні стратегії підтримки дітей у посттравматичний період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна українська реальність визначається повномасштабною війною, що чинить потужний стресогенний вплив на все населення – як дорослих, так і дітей. Збройний конфлікт трансформує не лише зовнішні умови життя, а й глибоко впливає на внутрішній психоемоційний стан особистості. В окремих випадках інтенсивність психотравмувального навантаження настільки висока, що індивідуальні характеристики, стан здоров'я чи соціальне середовище втрачають вирішальну роль у виникненні посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

В умовах війни ризик розвитку ПТСР суттєво зростає і може торкнутися будь-якої людини, незалежно від попередньої стійкості до стресу. Війна є гіперекстремальною ситуацією, що виходить за межі звичного досвіду й часто перевищує адаптаційні можливості особистості. Це спричиняє руйнування звичних моделей поведінки, дестабілізацію системи реагування і призводить до серйозних психосоціальних наслідків [22].

Поняття соціальної адаптації передбачає багатовимірний процес інтеграції індивіда в соціальне середовище з одночасним збереженням власної ідентичності. У науковій літературі А. Мудрик соціальну адаптацію трактує як динамічну взаємодію між особистістю та соціальним середовищем, у межах якої відбувається пристосування поведінкових моделей, цінностей і соціальних установок [6]. У випадку дітей, які пережили бойові дії, соціальна адаптація означає повер-

нення до стабільності, відновлення безпеки, емоційного контакту та міжособистісних зв'язків [22].

Соціальна адаптація розгортається на трьох рівнях: психофізіологічному (відповідь нервової системи на зміну умов середовища), особистісному (усвідомлення власної ідентичності в нових обставинах) та соціально-поведінковому (налагодження взаємодії з іншими людьми, дотримання прийнятих норм, опанування нової соціальної ролі).

У післявоєнному досвіді цей процес ускладнюється через втрату усталених орієнтирів, глибокі емоційні травми та руйнування звичного способу життя. За таких умов діти особливо потребують цілісної підтримки з боку сім'ї, освітніх інституцій, соціальних служб і громади, що сприятиме відновленню базової довіри до навколишнього світу.

У випадку дітей, які безпосередньо зазнали впливу бойових дій, адаптаційний процес охоплює не лише інтеграцію в нове середовище (школу, місце проживання), але й відновлення відчуття безпеки, формування довіри до соціуму, розвиток умінь емоційної саморегуляції та конструктивного міжособистісного спілкування. Важливим чинником, що визначає особливості цього процесу, виступають вікові закономірності психічного розвитку дитини.

На думку авторів Н. Пророк та Л. Царенко дошкільники (3–6 років) [9] проявляють високу емоційну залежність від батьків чи осіб, які їх замінюють. У цьому віці важливу роль відіграє гра, рутинність і підтримка. Травматичний досвід у дітей цього віку може проявлятися у вигляді регресивної поведінки, плаксивості, страхів, порушень сну [28]. Дитина після пережитого стресу може втратити мовленнєві або гігієнічні навички, демонструвати тривожність або апатію.

Молодші школярі (6–10 років) мають більш розвинене мислення, здатні до рефлексії, однак лишаються вразливими до змін у середовищі. Вони мають потребу в емоційній підтримці дорослих і чіткій структурі. Школа в цьому віці може бути як ресурсом, так і джерелом додаткового стресу. У дітей часто спостерігаються проблеми з концентрацією, гіперактивність, емоційна збудливість або, навпаки, емоційне «відключення».

Підлітки (11–17 років), за Е. Еріксоном, переживають кризу ідентичності, яка ускладнюється травматичним досвідом війни, зміною статусу (наприклад, статус ВПО), або втратою перспективи [3]. Можуть виникати тривожність, депресивність, замкненість, соціальна ізоляція, бунтівна поведінка. Проте цей вік має й відновлювальний потенціал – здатність до пошуку сенсу, критичного мислення й особистісного зростання.

Теоретичні підходи до розуміння адаптації дітей ґрунтуються на класичних моделях особистісного розвитку. Теорія Е. Еріксона описує вісім стадій розвитку, на кожній із яких вирішується певна психосоціальна задача: у немовлят – довіра або недовіра до світу, у молодших школярів – старанність або неповноцінність, у підлітків – формування ідентичності або плутанина ролей [3]. Війна може призвести до порушення природного ходу цих стадій. Утім, за наявності підтримки, дитина може сформувати психологічну стійкість.

Культурно-історична теорія Л. Виготского [2] наголошує на ролі соціального середовища у розвитку дитини. Л.Виготський ввів поняття «зони найближчого розвитку» – сфери, в якій дитина здатна опановувати нові вміння з допомогою дорослих або досвідчених однолітків. У ситуації війни саме підтримка з боку родини, педагогів соціальних фахівців може активізувати цей внутрішній потенціал [2].

Важливо також звернутися до теорії прив'язаності Джона Боулбі. Вона підкреслює критичну роль стабільного емоційного зв'язку з дорослими у формуванні базового відчуття безпеки. Розлука, втрата або евакуація можуть спричинити сильну тривогу, однак формування нових прив'язаностей здатне сприяти психологічному відновленню [15].

У педагогічному контексті підтримка дітей із симптомами ПТСР передбачає створення безпечного освітнього середовища, емоційну підтримку, регулярність освітніх процедур, співпрацю з родиною, залучення шкільного психолога. Важливо надавати дитині право вибору в межах навчальних завдань, заохочувати вираження емоцій, уникати покарань і тригерів. Уся взаємодія має базуватися на повазі до гідності дитини, стабільності, доброзичливості та послідовності.

Особливої уваги потребують діти, які втратили одного з батьків. У таких випадках рекомендовано зниження навчального навантаження, чутливе ставлення до тем втрати, можливість емоційного вираження через гру, творчість, індивідуальні бесіди. Реакція на агресивну поведінку має відбуватися через м'яке, але структуроване втручання, без приниження гідності дитини.

Дослідження свідчать, що понад 50% дітей, які перебували в зоні активних бойових дій, мають симптоми ПТСР. У віковій групі 3–7 років цей показник сягає 69%, а серед дітей 8–12 років – близько 49% [22]. Також фіксуються прояви токсичного стресу, що

негативно впливає на розвиток нервової системи та когнітивні функції [28].

Війна спричинила значні втрати освітньої інфраструктури – понад 1600 шкіл було зруйновано або пошкоджено [30]. Це загострює проблему освітнього дефіциту, особливо серед підлітків. У дітей спостерігаються агресивність, емоційна замкненість, втрата інтересу до навчання, труднощі з концентрацією. Дані Voices of Children Foundation засвідчують динаміку переходу від тривожних реакцій до складнощів у міжособистісній взаємодії [32].

Тривала нестабільність – перехід до дистанційного навчання, нестача ресурсів – спричиняє когнітивні порушення. У дітей фіксують труднощі з пам'яттю, увагою та зниження академічної успішності [31].

У контексті екологічної системної теорії Бронфенбреннера адаптація дитини відбувається під впливом різнорівневих факторів – від індивідуальних (вік, темперамент) до макросоціальних (школа, політика, громада) [17]. Лише узгоджена взаємодія всіх цих рівнів забезпечує сприятливе середовище для відновлення.

Родина виступає першим мікросоціальним контекстом дитини. Згідно з теорією прив'язаності Боулбі, саме емоційна стабільність і чуйність родини є критичними для збереження довіри до світу [15]. Діти, які отримували послідовну підтримку, краще адаптувалися до змін.

Школа як інститут вторинної соціалізації виконує стабілізувальну функцію. Програми соціально-емоційного навчання (SEL) сприяють розвитку емоційної регуляції, емпатії, розв'язанню конфліктів. Шкільний психолог забезпечує оперативну допомогу.

Для досягнення позитивних результатів у процесі психологічної допомоги дітям у період війни необхідно забезпечити низку умов, що створюють безпечне і підтримувальне середовище для подолання травмівних переживань. Насамперед психологічна допомога може бути ефективною лише тоді, коли усунено безпосередні загрози життю дитини.

Йдеться про ситуації, пов'язані з артилерійськими обстрілами, вибухами, авіаударами, стрілянино́ю. Дітей слід евакуювати з небезпечних територій, а під час повітряної тривоги забезпечити їх перебування у сховищах. Лише після припинення надзвичайного стресового впливу, коли зникає безпосередній ризик фізичної небезпеки, можна говорити про можливість ефективного подолання психологічних наслідків пережитих подій.

Створення сприятливого освітнього середовища передбачає забезпечення комфортних умов для навчання як у класі, так і в дистанційному форматі. Воно включає формування позитивної атмосфери взаємоповаги та толерантного спілкування, належну психолого-педагогічну підтримку й матеріально-технічне забезпечення, а також організацію простору та взаємодії, які допомагають дитині розкривати свій потенціал.

Ефективність психологічної допомоги ґрунтується на довірі та відкритості. Реальна підтримка можлива лише за умови щирого прийняття дитини та врахування її індивідуальних потреб і життєвих обставин. Це досягається завдяки спостереженню, психологічному діагностуванню та тісній співпраці з батьками, що дозволяє визначити сильні сторони й внутрішні ресурси кожної дитини.

Аналіз міжнародного та українського досвіду свідчить про важливість цілеспрямованої підтримки дітей у подоланні наслідків війни, особливо в умовах затяжного стресу низької інтенсивності. Педагоги відзначають серед найпоширеніших проявів у дітей пригніченість, втрату інтересу до різних видів діяльності, труднощі в навчанні та спілкуванні, емоційну нестабільність, підвищену тривожність, дратівливість, зниження самооцінки та надмірне використання гаджетів.

Дані міжнародних і вітчизняних досліджень вказують, що найглибші зміни відбуваються в емоційній, соціальній і поведінковій сферах. Постійне очікування небезпеки зумовлює емоційну напруженість, тривожність, пригнічений настрій, а в деяких випадках – навіть агресивні або відсторонені реакції на події, що не становлять реальної загрози. У поведінковій сфері це може проявлятися в неадекватних стратегіях зняття напруги: агресії, самоізоляції, втечі в онлайн-світ, залежностях. Соціальні прояви включають у себе погіршення міжособистісних контактів і зниження ефективності комунікації.

Психологічна допомога дітям у контексті війни повинна брати до уваги ці прояви і ґрунтуватися на чіткому розумінні того, що саме потребує найбільшої уваги: підтримка емоційної стабільності, налагодження здорових соціальних зв'язків і формування конструктивної поведінки.

Громада як мезосистема створює простір для соціального включення. Програма «Спільно» об'єднує психологічну допомогу, освіту та дозвілля у безпечному середовищі. Така взаємодія відновлює відчуття нормальності.

Ефективною відповіддю на наслідки травматизації стають психосоціальні інтервенції: арт-терапія, казкотерапія, Narrative Exposure Therapy, програма FRIEN.

DS for Life (схвалена ВООЗ). Вони забезпечують безпечне символічне опрацювання травми, однак потребують професійної реалізації та залучення родини, яка залишається головним ресурсом дитини. Педагоги та соціальні служби відіграють ключову роль у стабілізації дитини: мають володіти знаннями про ПТСР, виявляти толерантність, підтримувати взаємодію з родиною, бути уважними до тригерів, уникати покарань, заохочувати вибір і творчість. Принцип гідності дитини – має бути основоположним у кожній взаємодії.

У контексті війни, особливо після повномасштабного вторгнення в Україну, важливою постаттю у системі підтримки дітей, які постраждали, виступає соціальний працівник, який відіграє ключову роль у формуванні безпечного, стабільного та ресурсного середовища для дитини. Насамперед завданням фахівця є виявлення дітей, які пережили травмівні події, та проведення оцінки їхніх індивідуальних потреб. Це передбачає збирання інформації щодо фізичної безпеки, емоційного стану, житлових умов, наявності опікунів, доступу до освіти, медицини та соціальних послуг. Такий підхід відповідає принципам міжвідомчої взаємодії, визначеним у стратегіях роботи з дітьми в кризі [29].

Однією з основоположних умов створення безпечного середовища є фізичний захист дитини. Соціальний працівник сприяє евакуації дітей із небезпечних регіонів, їх тимчасовому або довгостроковому розміщенню в безпечних умовах, пошуку опіки чи влаштуванню в патронатні родини. Безпека також включає забезпечення базових потреб – житла, їжі, одягу, стабільного режиму дня. Лише в таких умовах дитина здатна відновлювати відчуття довіри до світу й дорослих. Як зазначено у Конвенції ООН про права дитини [5], кожна дитина має право на захист, турботу та умови для повноцінного розвитку.

Водночас, соціальний працівник виконує функцію емоційної підтримки, забезпечуючи регулярну присутність, слухання без осуду, стабільний контакт. Він може проводити базові інтервенції кризового реагування, але у складніших випадках – координує доступ до психолога чи психіатра. Надзвичайно важливим є залучення родини до процесу допомоги.

Фахівець працює з батьками або опікунами, допомагає їм подолати труднощі, адаптуватися до нових обставин, забезпечити дитині необхідну увагу. Як вказує Т. Семигіна, підтримка сім'ї є однією з ключових умов для ефективної реінтеграції дитини у нормальне життя [10].

Також важливою є функція сприяння поверненню дитини до освіти. Залучення до навчального процесу – очного або дистанційного – є вагомим стабілізувальним чинником. Соціальний працівник допомагає налагодити комунікацію зі школою, забезпечити дитину навчальним приладдям, при потребі – технічними засобами (ноутбук, планшет), а також сприяє залученню до гуртків, творчих студій, груп однолітків. Повернення до навчання сприяє формуванню відчуття нормальності, підтримує розвиток пізнавальної сфери, дисципліну та самооцінку дитини [4].

Соціальний працівник також є адвокатом прав дитини – особливо в ситуаціях, коли дитина залишилась без батьківського піклування, постраждала від насильства або зазнає дискримінації. Він виступає посередником між дитиною, родиною, закладами освіти, охорони здоров'я, поліцією, службами у справах дітей забезпечуючи дотримання прав і найкращих інтересів дитини згідно з міжнародними нормами та національним законодавством [7].

Окремим аспектом діяльності є запобігання стигматизації дітей, які пережили війну. Часто такі діти можуть почуватися «інакшими», замкненими, ізольованими. Соціальний працівник сприяє їх соціалізації, налагодженню дружніх контактів, формуванню почуття приналежності до громади. Це знижує рівень тривожності та емоційного напруження, підтримує здорові моделі поведінки. Як підкреслюють І. Звєрєва [4] та Н. Побірченко [8], одним із чинників відновлення після травмівних подій є саме участь у спільноті, що приймає і підтримує.

Усі ці напрямки діяльності соціального працівника ґрунтуються на принципах гуманності, конфіденційності, міжсекторальної взаємодії та дитиноцентризму. Через індивідуальний підхід, системну роботу з родиною та громадою, а також адвокацію прав дитини, фахівець створює не лише «зовнішню» безпеку, а й відновлює внутрішнє відчуття стабільності, гідності й віри в майбутнє.

Отже умови повномасштабної війни в Україні кардинально змінили логічну реальність, у якій зростають діти. Вони опинилися в гіперекстремальних умовах, що виходять за межі звичайного досвіду і створюють значне психотравмувальне навантаження. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) який спостерігається у великої частини дитячого населення, перестав бути виключно медичною проблемою- він набув міжгалузевого характеру, охоплюючи педагогіку, соціальну та суспільні сфери.

Соціальна адаптація дітей, що зазнали впливу бойових дій, вимагає злагодженої взаємодії родини, школи, громади та фахівців соціальної сфери. Ефективна підтримка повинна враховувати вікові особливості розвитку, форми реагування на стрес, а також індивідуальні потреби дитини.

У цьому контексті важливо спиратись на класичні теоретичні моделі – такі, як стадії розвитку Е. Еріксоном, культурно- історичний підхід Л. Виготського, теорія прив'язаності Дж. Боулбі – що підкреслюють критичну роль безпечного середовища, емоційної підтримки та взаємодії з дорослими [3].

Школа, як інститут вторинної соціалізації, повинна створювати стабілізуюче середовище сприяти розвитку емоційної регуляції, міжособистісних навичок та підтримувати пізнавальний інтерес. Залучення дітей до освітнього процесу, гуртків, творчої діяльності є запорукою реінтеграції у соціум та формування довіри до світу.

У педагогічному супроводі дітей визначальним є дотримання принципу гідності, забезпечення стабільності та уважне ставлення до індивідуального досвіду кожної дитини. В умовах війни соціальні працівники виконують багатофункціональну роль: вони не лише захищають права дитини, а й координують процес надання допомоги, забезпечують емоційну підтримку та сприяють поступовому поверненню до звичного життя. До їхніх завдань належить оцінка особистих потреб дитини, гарантування безпеки, організація доступу до житла, освіти, медичних і соціальних послуг, а також підтримка взаємодії з родиною. Повернення до освітнього процесу й колективу виступає важливим чинником відновлення психоемоційної рівноваги.

Серед ефективних підходів до подолання наслідків травматичного досвіду виокремлюють психосоціальні інтервенції, зокрема арттерапію, казкотерапію та програми емоційного навчання, які потребують професійного супроводу та активної підтримки сімейного оточення.

Фахівці повинні володіти знаннями про ПТСР, бути толерантними до проявів стресу, уникати осуду заохочувати творчість, вибір і самовираження.

Усі заходи допомоги дітям, що постраждали від бойових дій, мають базуватись на міждисциплінарному підході, який враховує комплексність дитячих потреб – фізичних, емоційних, соціальних, пізнавальних. Тільки через тісну взаємодію педагогів, психологів, соціальних працівників, родини та громади можливо створити умови не лише для виживання, а й для повноцінного розвитку та адаптації дитини до нової реальності.

Висновки. Соціальна адаптація дітей, які пережили бойові дії, є складним і багаторівневим процесом, що потребує міждисциплінарного підходу та комплексної підтримки. Аналіз психоемоційних наслідків війни свідчить про поширеність ПТСР, токсичного стресу, труднощів у навчанні та комунікації, що зумовлює необхідність системної допомоги. Вікові особливості реагування на травматичний досвід підтверджують важливість застосування наукових підходів провідних теоретиків розвитку (Е. Еріксона, Л. Виготського, Дж. Боулбі, У. Бронфенбреннера) для глибшого розуміння динаміки адаптаційних процесів.

Ключовим чинником відновлення дітей виступає підтримувальне середовище, сформоване родиною, школою та соціальними службами. Особливого значення набувають педагогічні стратегії та психосоціальні інтервенції (арттерапія, казкотерапія, програми емоційного навчання), які сприяють формуванню навичок емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

Таким чином, ефективна соціальна адаптація можлива лише за умови інтеграції ресурсів сім'ї, освітніх закладів та громади, що забезпечує відновлення емоційної безпеки та повноцінного соціального функціонування дітей у післявоєнний період.

Література:

1. Бондаренко О. В. Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях: теорія і практика. Київ: Логос, 2020. 216 с.
2. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. К.: Рад. школа, 1982. 424 с.
3. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. О. Кубальський. К.: Основи, 2002. 312 с.
4. Звєрєва І. Д. Методи і технології соціальної роботи. Київ: Центр учбової літератури, 2020.
5. Конвенція ООН про права дитини. 1989.
6. Мудрик А. В. Соціалізація особистості: навч. посіб. К.: Либідь, 2002. 212 с.
7. Кабінет Міністрів України. Національна стратегія реформування системи інституційного догляду та виховання дітей (2017–2026) і план заходів з реалізації її І етапу: розпорядження від 9 серпня 2017 р. № 526-р. *Урядовий кур'єр*. 2017. № 157 (6026) (23 серпня). С. 10–12.

8. «Про Національну стратегію реформування системи інституційного догляду та виховання дітей на 2017–2026 роки та план заходів з реалізації її І етапу. Кабінет Міністрів України» URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/250190226?utm_source=chatgpt.com

9. «Комітет Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій» URL: https://kno.rada.gov.ua/print/75480.html?utm_source=chatgpt.com

10. «Про Національну стратегію реформування системи інституційного догляду та виховання дітей на 2017–2026 роки та план заходів з реалізації її І етапу› ЛОУНБ» URL: https://catalog.lounb.org.ua/bib/504010?utm_source=chatgpt.com

11. Побірченко Н. С. Соціальна підтримка дітей у післявоєнний період. Вінницький державний педагогічний університет ім. М Коцюбинського, 2021.

12. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю., Полякова В. І., Столярчук О. А., Купрієєва О. І. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події: Методичні рекомендації. Київ, 2024.

13. Семигіна Т. В. Соціальна робота з дітьми в кризових ситуаціях. Київ: Академія, 2014.

14. ЮНІСЕФ. Рекомендації щодо захисту дітей у надзвичайних ситуаціях. 2022.

15. Юрченко О. В. Психосоціальна допомога дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Соціальна робота в Україні*. 2022. № 1. С. 33–41.

16. Захарова Ю. І. Арт-терапія як засіб психоемоційної реабілітації дітей, постраждалих від війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2(76). С. 82–89.

17. Bondarenko O. V. Psykholohichna pidtrymka ditei u kryzovykh sytuatsiiakh: teoriia i praktyka. Kyiv: Lohos, 2020. 216 s.

18. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 429 p.

19. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and depression. – New York: Basic Books, 1980. 392 p.

20. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 330 p.

21. Children's Reactions to War, Armed Conflict and Displacement: A systematic review. Current Psychiatry Reports, 2021.

22. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: Norton, 1963.

23. Kozlova I., Semenova I., Grebennikova T. Post-Traumatic Stress Symptoms in Children Exposed to War-Related Traumatic Events: Age-Specific Manifestations. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 2021. 14(4), 765–775.

24. OECD. Social and Emotional Learning and Soft Skills in Education. OECD Publishing, 2021.

25. Post-traumatic stress in children as a result of war: strategies for psychological support. Sociological Psychological Studies, 2023.

26. "Resilience as a dynamic concept". *Development and Psychopathology*, 2012. Volume 24, Issue 2

27. Rachamim L., Aloni R., Mualem Taylor H., Glickman O., Goodman A., Laor N. Children of War: Examining the associations between war exposure, maternal PTSD, and continuous traumatic stress on children's PTSD. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 2025. Vol. 53. P. 1047–1059.

28. SAMHSA. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma- Informed Approach. 2014.

29. Save the Children International. Three Years of Loss and Fear: War in Ukraine Shatters Children's Lives. 2025.

30. Schauer M., Neuner F., Elbert T. Narrative Exposure Therapy for Children (KIDNET). Hogrefe Publishing, 2011.

31. UNICEF. Child Protection in Humanitarian Action: Ukraine Response Report. 2023.

32. UNICEF. Supporting children's mental health and psychosocial well-being in conflict-affected settings. 2022. URL: https://www.unicef.org/reports/supporting-childrens-mental-health-conflict-settings (дата звернення: 26.07.2025).

33. UNICEF. Three Years of Full-Scale War for Ukraine's Children. 2024.

34. Voices of Children Foundation. The evolving needs of Ukraine's children and families. 2025.

35. Zeeman H. Understanding Trauma and Healing in Children. Routledge, 2022.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.22

Микола ШОПША
кандидат наук держуправління, доцент кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-4361-039X

Світлана МАРЧЕНКО
здобувач вищої освіти за спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0001-9451-4798

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті здійснено теоретико-практичний аналіз арт-терапії як ефективного засобу профілактики професійного вигорання, що набуває особливої актуальності в умовах інтенсифікації праці, цифровізації та зростання психологічного навантаження на працівників. Визначено ключові ознаки та причини синдрому емоційного вигорання, серед яких – хронічний стрес, відсутність внутрішньої мотивації, монотонність завдань, надмірна відповідальність і постійна доступність до комунікацій у цифровому середовищі. Розглянуто можливості арт-терапевтичного підходу як інструменту, що сприяє самовираженню, емоційному розвантаженню, розвитку внутрішнього ресурсу особистості та формуванню психологічної резильєнтності. Доведено, що саме через творчу активність особистість отримує доступ до несвідомих переживань, може виявити приховану напругу, переосмислити власні внутрішні конфлікти, емоційно «перезавантажитися». Проаналізовано психотерапевтичний потенціал творчості в контексті зменшення тривожності, напруги, апатії, підвищення емоційного тонусу та гармонізації внутрішнього стану. На основі аналізу наукових джерел, клінічних спостережень і практичного досвіду стаття обґрунтовує доцільність інтеграції арт-терапії в корпоративні програми збереження ментального здоров'я та профілактики вигорання. Окреслено особливості проведення індивідуальних і групових арт-терапевтичних сесій для працівників у різних галузях – освіті, медицині, соціальній роботі, управлінні, бізнесі. Зазначено, що навіть короткотривалі арт-інтервенції можуть мати значний профілактичний ефект за умови систематичності та професійного супроводу. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних методик у систему психологічного супроводу персоналу. серед яких: створення безпечного творчого середовища, регулярне проведення арт-занять як форми профілактики стресу, інтеграція елементів арт-підходу в тренінги soft skills. Підкреслено важливість формування нової культури психогігієни праці, яка поєднує технологічні можливості з гуманістичними цінностями та сприяє збереженню психологічної рівноваги, творчої мотивації та здорового ставлення до праці.

Ключові слова: *арт-терапія, професійне вигорання, психоемоційне виснаження, психологічна профілактика, емоційна стійкість, трудова діяльність.*

Mykola Shopsha, Svitlana Marchenko. ART THERAPY AS A MEANS OF PREVENTING OCCUPATIONAL BURNOUT

The article provides a theoretical and practical analysis of art therapy as an effective means of preventing professional burnout, which is becoming particularly relevant in the context of work intensification, digitalization, and increasing psychological stress on employees. The key signs and causes of emotional burnout syndrome are identified, including chronic stress, lack of internal motivation, and monotony of tasks, excessive responsibility, and constant accessibility to communications in the digital environment. The possibilities of the art therapy approach as a tool that promotes self-expression, emotional relief, development of the internal resource of the individual, and the formation of psychological resilience are considered. It is proven that it is through creative activity that a person gains access to unconscious experiences can reveal hidden tension, rethink their own internal conflicts, and emotionally «reboot» themselves. The psychotherapeutic potential of creativity is analysed in the context of reducing anxiety, tension, and apathy, increasing emotional tone, and harmonizing the internal state. Based on the analysis of scientific sources, clinical observations and practical experience, the article justifies the feasibility of integrating art therapy into corporate programs for maintaining mental health and preventing burnout. The features of conducting individual and group art therapy sessions for employees in various industries are outlined - education, medicine, social work, management, business. It is noted that even short-term art interventions can have a significant preventive effect if they are systematic and professional support. Practical recommendations are offered for the implementation of art therapy techniques into the system of psychological support for personnel. Including: creating a safe creative environment, regular art classes as a form of stress prevention, integrating elements of the art approach into soft skills training. The importance of forming a new culture of occupational psych hygiene, which combines technological capabilities with humanistic values and contributes to maintaining psychological balance, creative motivation and a healthy attitude to work, is emphasized.

Key words: *art therapy, professional burnout, psycho-emotional exhaustion, psychological prevention, emotional stability, work activity.*

© Шопша М., Марченко С., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкий темп життя, постійне інформаційне перевантаження, високий рівень відповідальності та вимог до професійної діяльності призводять до зростання психологічного навантаження на працівників. Одним із найбільш поширених наслідків тривалого стресу є синдром професійного вигорання, який проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження мотивації, відчуженості, втрати інтересу до професійної діяльності, а іноді – і в соматичних симптомах. Професійне вигорання не лише негативно впливає на особистість працівника, його психічне і фізичне здоров'я, а й знижує ефективність трудової діяльності, призводить до зростання плинності кадрів, підвищує ризики конфліктів у колективі, зменшує загальний рівень продуктивності. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у впровадженні ефективних методів психологічної профілактики, що сприяють збереженню та зміцненню психоемоційного благополуччя співробітників. Одним із таких методів є арт-терапія – напрям психологічної допомоги, що базується на використанні мистецтва як засобу вираження внутрішніх переживань, емоцій та думок. Арт-терапевтичні техніки – живопис, ліплення, музика, колажування, казкотерапія, танець, театр та ін. – дають змогу особі безпечно і творчо опрацьовувати внутрішню напругу, знижувати рівень тривожності, активізувати внутрішні ресурси, розвивати здатність до рефлексії та саморегуляції.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку не лише клінічних, а й превентивних психотехнік для роботи з вигоранням на ранніх етапах. Особливої значущості це питання набуває у професіях з підвищеним емоційним навантаженням – освітян, медиків, соціальних працівників, менеджерів, правоохоронців та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійного вигорання активно вивчається в межах сучасної психології, медицини, соціології та менеджменту персоналу. Вперше феномен «emotional burnout» був описаний американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році як стан емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу в професійній діяльності, пов'язаній з інтенсивним міжособистісним спілкуванням. Подальший розвиток теорії вигорання отримав у працях К. Маслач та С. Джексона, які створили один із найвідоміших інструментів діагностики – Maslach Burnout Inventory (MBI). В українському контексті проблематика професійного вигорання досліджувалася такими вченими, як Н. В. Паніна, О. М. Карамушка, Т. С. Яценко, які акцентували увагу на психоемоційних наслідках вигорання та необхідності створення системи психологічної підтримки працівників. Паралельно з вивченням вигорання зростає інтерес до методів його профілактики та подолання. Серед них все більшого поширення набуває арт-терапія – напрям психологічної допомоги, що використовує мистецтво як засіб діалогу з власним внутрішнім світом. У науковій літературі арт-терапія визначається як процес творчого самовираження, який сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню самоусвідомлення, зниженню тривожності та формуванню позитивної самооцінки (Л. Пейдж, М. Крамер, М. Каплан, Л. Хей).

Українські дослідники, зокрема Л. Л. Оршанська, І. І. Вачков, С. В. Чуніхіна, вказують на потенціал арт-терапії в роботі з емоційним виснаженням, конфліктністю, психосоматичними проявами стресу. Емпіричні дослідження підтверджують позитивний вплив образотворчої діяльності, музики, танцювально-рухової терапії на зниження рівня стресу та розвиток психологічної резильєнтності працівників.

Сучасні дослідження також демонструють, що інтеграція арт-терапії у програми корпоративного добробуту (well-being) сприяє не лише індивідуальному емоційному відновленню, але й формуванню позитивного мікроклімату в колективі, зменшенню напруженості та підвищенню мотивації до праці (E. Malchiodi, C. Spring, A. McNiff).

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що арт-терапія є перспективним напрямом у профілактиці професійного вигорання, який поєднує творчість, самовираження та психологічну рефлексію, сприяючи відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Метою статті є аналіз можливостей арт-терапії як ефективного засобу профілактики професійного вигорання, розгляд її впливу на емоційний стан працівників та обґрунтування доцільності використання арт-терапевтичних практик у системі психологічного супроводу персоналу.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання формується поступово й охоплює не лише психологічну, а й фізіологічну та поведінкову сфери. Серед основних симптомів: емоційне виснаження, дратівливість, апатія, зниження працездатності, часті конфлікти, соматичні скарги. Відсутність своєчасної профілактики може призводити до

тривалих депресивних станів і соціальної дезадаптації [5; 7].

У цьому контексті арт-терапія постає як ефективний метод ненасильницького впливу на психіку. Творчість активує підсвідомі процеси, дозволяє безпечно виразити емоції, перетворити напруження в конструктивну дію. Арт-терапія має потужний катарсичний, відновлювальний і ресурсний ефект.

Застосування арт-терапії в профілактиці вигорання охоплює такі напрями, що дозволяють підтримувати емоційну стабільність, знижувати рівень стресу, посилювати внутрішні ресурси особистості та зберігати професійну мотивацію в умовах тривалого емоційного навантаження (табл. 1).

Дослідження С. Макніффа [9] показують, що систематичне залучення до творчих практик знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість. За даними Т. Гребенюк [2], групові арт-заняття в соціальних службах сприяли зменшенню проявів емоційного виснаження у 78% учасників. Ефективність арт-терапії зумовлена її здатністю створювати безпечний простір, де особистість може вільно досліджувати й трансформувати власний досвід. Працівники, які беруть участь у таких практиках, навчаються краще розпізнавати свої емоції, відновлювати внутрішній ресурс, формувати навички психологічного самозахисту.

Таким чином, арт-терапія не лише виконує функцію емоційного «випуску пари», а й сприяє глибшому розумінню себе, розвитку внутрішньої стійкості та адаптивних механізмів. Працівники, які регулярно практикують творчі техніки, демонструють вищу здатність до саморегуляції, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів і підтримання емоційного балансу навіть у складних умовах професійної діяльності.

Варто зазначити, що арт-терапевтичні інструменти можуть ефективно інтегруватися у програми корпоративної підтримки персоналу (well-being programs), а також застосовуватися у рамках супервізії, психологічного коучингу або тренінгової діяльності. Особливо результативним є включення арт-терапії в систему безперервного професійного розвитку для представників соціономічних професій, де ризики вигорання є найвищими.

Арт-терапія є цінною і з точки зору профілактики вторинної травматизації у фахівців, які працюють із травмованими клієнтами (наприклад, у сфері психологічної допомоги, медицини, освіти в умовах воєнного стану). Участь у творчій діяльності сприяє збереженню професійної емпатії без порушення особистих кордонів, що має вирішальне значення для тривалої допоміжної роботи. Арт-терапія виступає не лише як психотерапевтична техніка, а як цілісна стратегія підтримки психічного здоров'я працівників, орієнтована на зміцнення життєстійкості, емоційної компетентності та гуманного ставлення до себе у професійному середовищі.

У відповідь на зростання емоційного навантаження та збільшення випадків професійного вигорання серед викладачів закладів фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану та гібридного навчання, у Голосіївському фаховому економіко-правовому коледжі при МАУП (м. Київ) було впроваджено арт-терапевтичну програму профілактики вигорання для педагогічного персоналу. Метою програми виступали попередження розвитку синдрому професійного вигорання серед викладачів; активізація внутрішнього ресурсу; формування навичок емоційної саморегуляції; зміцнення командної взаємодії в колективі.

У програмі взяли участь 60 викладачів економічних, правових та загальноосвітніх дисциплін. Середній педагогічний стаж учасників становив 14 років. Участь була добровільною, а формат – очним. Програма тривала 6 тижнів і включала щотижневі сесії тривалістю 1,5 години у форматі групової арт-терапевтичної роботи. Усі заняття проходили в просторій аудиторії, облаштованій як

Таблиця 1

Напрями арт-терапії у профілактиці професійного вигорання

Напрям арт-терапії	Основні методи	Основний вплив/ефект
Образотворча арт-терапія	Малювання, колажування, мандалотерапія	Виявлення внутрішніх переживань, зниження емоційної напруги
Музикотерапія	Музика, музична імпровізація	Регуляція фізіологічного та емоційного стану через ритм і тональність
Танцювально-рухова терапія	Танці, рухові вправи	Вивільнення тілесних блоків, відновлення контакту з тілом
Драматерапія і казкотерапія	Рольові ігри, театральні імпровізації, казкотерапія	Символічне проєктування внутрішніх конфліктів, емоційне вираження

Джерело: побудовано на основі [5; 7].

ресурсна кімната. Роботу проводили практичний психолог коледжу спільно із запрошеним сертифікованим арт-терапевтом.

Кожна зустріч мала чітку структуру: коротке психоемоційне налаштування; тематична арт-практика (наприклад, «Мій професійний ресурс», «Колесо балансу», «Моє внутрішнє джерело», «Мандала підтримки»); обговорення, рефлексія та усвідомлення внутрішніх змін; а також вправа для самостійного виконання до наступної зустрічі («арт-щоденник викладача», колаж «професійна мрія»). Для кількісного оцінювання рівня емоційного вигорання до і після програми було використано шкалу Maslach Burnout Inventory (MBI). Додатково було зібрано анонімні письмові відгуки, проведено якісні міні-інтерв'ю з 15 учасниками та здійснено аналіз створених арт-продуктів.

Основні результати показали:

– зниження емоційного виснаження у 42 з 60 учасників (70%);

– зменшення проявів деперсоналізації (відстороненого ставлення до студентів) у 34 осіб (56,7%);

– зростання відчуття професійної значущості у 49 учасників (81,6%);

– покращення емоційного фону та зростання відкритості в міжособистісному спілкуванні в колективі.

У відгуках учасники зазначали, що участь у програмі дозволила їм «зупинитися і почути себе», «усвідомити важливість емоційної гігієни», а також що «малювання мандали стало ритуалом відновлення після напруженого тижня».

Впровадження арт-терапевтичної програми в умовах фахового коледжу при МАУП виявилося ефективним способом зниження психоемоційного напруження, відновлення професійної ідентичності та підвищення внутрішньої мотивації викладачів.

Під час апробації було встановлено, що застосування методів арт-терапії сприяє спонтанному творчому самовираженню, активізує внутрішні ресурси особистості для подолання емоційного вигорання та забезпечує вихід накопичених негативних переживань, що, у свою чергу, гармонізує емоційний стан. У процесі створення абстрактних образів учасники отримують можливість осмислити важливі життєві питання, усвідомити приховані емоції, страхи та труднощі у спілкуванні. Такі образи виникають стихійно, на підсвідомому рівні, що сприяє зниженню тривожності та зменшенню психологічного опору до процесу самопізнання.

В арт-терапії першочергове значення має саме процес творчості. Повне занурення у творчу діяльність відкриває шлях до глибшого розуміння власних емоцій, переживань, надій, сумнівів, а також особистісних стереотипів та переконань. Позитивні результати занять і схвальні відгуки учасників підтверджують доцільність розробки та реалізації більш тривалих програм подібного характеру з регулярним застосуванням арт-терапевтичних методик. Запропонована програма рекомендована до повторного впровадження як складова системи психолого-педагогічного супроводу працівників, а також як ефективний засіб формування культури турботи про психічне здоров'я в освітньому середовищі.

Висновки. Емоційне вигорання є серйозною проблемою для сучасної людини, зокрема представників допоміжних професій, тому питання його профілактики не втрачає актуальності. Ефективними в цьому напрямі є методи арт-терапії, які сприяють посиленню особистісних ресурсів, зниженню рівня стресу та відновленню внутрішньої гармонії. Арт-терапевтичні практики дають змогу переосмислити особистісні та професійні установки, активізувати креативність, відновити емоційний баланс і зміцнити ідентичність.

Результати апробації програми свідчать про доцільність її впровадження як складової системи психолого-педагогічного супроводу в освітніх закладах. Такі програми не лише сприяють зниженню проявів емоційного вигорання, а й формують у колективах культуру турботи про психічне здоров'я, емоційну грамотність і стійкість до професійних навантажень.

У перспективі важливо зосередити увагу на диференційованому підході до арт-терапевтичних програм залежно від віку, досвіду та особливостей професійної діяльності; розробці інструментарію для моніторингу динаміки змін стану учасників на різних етапах арт-терапії; інтеграції арт-терапії в систему підвищення кваліфікації педагогічних кадрів; поширенні успішного досвіду на інші сфери – охорону здоров'я, соціальну роботу, публічне управління.

Отже, арт-терапія виступає не лише засобом індивідуальної психоемоційної підтримки, а й потенційним інструментом трансформації професійного середовища в бік більшої відкритості, співпраці та підтримки.

Література:

1. Василик О. Є. Арт-терапія: теорія і практика: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 216 с.

2. Гребенюк Т. М. Арт-терапія як метод профілактики професійного вигорання у фахівців соціономічних професій. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 3(8). С. 54–59.

3. Дьяченко М. І., Козловська Г. В. Профілактика професійного вигорання засобами арт-терапії у психологічній роботі з персоналом. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 2. С. 17–22.

4. Маслач К., Лейтер М. Професійне вигорання: нові підходи до розуміння причин та наслідків / пер. з англ. Київ: Основи, 2021. 240 с.

5. Оршанська Л. Л. Арт-терапія в сучасній психологічній практиці: можливості застосування та ефективність. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 78–84.

6. Паніна Н. В., Карамушка Л. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 164 с.

7. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2007. 240 p.

8. Spring C. Art Therapy in the Workplace: Creative Approaches to Employee Wellbeing. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2018. Vol. 33, No. 4. P. 245–259.

9. McNiff, S. Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination. Boston: Shambhala Publications, 2004. 304 p.

Дата надходження статті: 26.06.2025
Дата прийняття статті: 15.07.2025
Опубліковано: 01.10.2025

Наукове видання

НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 2 (67), 2025

Засновано 2001 року

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Підписано до друку 30.09.2025 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,44.
Наклад 100 прим. Зам. № 748.

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