ISSN 2786-5134 (Print)
ISSN 2786-5142 (Online)
https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS OF INTERREGIONAL ACADEMY OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (68), 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 Białystok (Białystok, 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 № 10 від 19.11.2025)

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. 3 (68). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 184 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

Aysel ABBASLI ILYAS
PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE…**7**

Наталія ВЕНГЕР, Яна РАЄВСЬКА
ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ…**12**

Олена ДАНИЛІНА, Вікторія КОЗУМЛЯК
ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО
ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ…**16**

Михайло ЖИЛІН
ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ВІРТУАЛЬНОГО ОБРАЗУ БРЕНДУ
НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ПОКУПКУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ…**22**

Маргарита КУДІНОВА, Ольга СТАШУК, Дарія КОЖАНОВА
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ…**30**

Олена МЕДВЕДЄВА, Яна РАЄВСЬКА
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ…**38**

Zulfiyya MUSAYEVA
THE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS
OF FAMILY…**44**

Валерій НОВІЦЬКИЙ, Яна РАЄВСЬКА
СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ АРХЕТИПІВ У КОРПОРАТИВНУ КУЛЬТУРУ…**50**

Валентина ОЛІЙНИКб Володимир ПРІНЦ
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ:
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ
БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ…**59**

Оксана ПАРКУЛАБ
КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В
ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ…**66**

Яна РАЄВСЬКА, Альона ГРИНЬКОВА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
У МОЛОДИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ…**72**

Яна РАЄВСЬКА, Ірина САВИЧ
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ У ВИМУШЕНИХ УМОВАХ ВІЙНИ…**79**

Юлія РЕПЕТА
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…**87**

Людмила СЕРДЮК, Олена МИРОНЕНКО
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РОЗВИТКОМ,
ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ…**93**

Олексій ТЕРЯХІН
СТАВЛЕННЯ ДО КОРУПЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ…**105**

Христина ТУРЕЦЬКА, Роман КЕЧУР, Ольга ЯСКЕВИЧ, Олеся ЯНІВ
ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ВІДЕНСЬКИЙ
ОПИТУВАЛЬНИК ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА ТА ЗНАННЯ МИСТЕЦТВА»…**113**

Олена УЛЬЯНКІНА
ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНІХ ЖІНОК:
ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ..... **122**

Оксана ФЕДИК, Олег ФЕДИК
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ **127**

Алла ШИЛІНА
ГОТОВНІСТЬ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ЯК МАРКЕР АНТИКРИХКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ **134**

Аліса АНДРЕЙКО, Яна РАЄВСЬКА
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР..... **140**

Тетяна ГАВРИКОВА
ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ
ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ..... **147**

Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР
ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ КАНДИДАТІВ
НА ПОСАДУ СУДДІ..... **154**

Лілія КОНЯЄВА, Наталія КАРПОВА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... **160**

Олена ПРОХОРОВА
ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ:
СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ..... **172**

Марія ПАВЛЮК, Ольга РИДЗЕВСЬКА
ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ
АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ..... **178**

CONTENTS

Айсель Аббаслі Ільяс. ПРОФІЛАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АГРЕСИВНИХ ТЕНAysel ABBASLI ILYAS
PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE…**7**

Nataliia VENHER, Yana RAIEVSKA
FEATURES OF EMOTIONAL STATE CORRECTION IN INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE…**12**

Olena DANYLINA, Victoriia KOZUMLIAK
INTEGRATING GAMIFICATION INTO THE LEARNING PROCESS: ENHANCING INTELLECTUAL LEISURE AND PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF CHILDREN…**16**

Mykhailo ZHYLIN
THE INFLUENCE OF VIRTUAL BRAND IMAGE PARAMETERS ON PURCHASING DECISIONS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT…**22**

Marharyta KUDINOVA, Olha STASHUK, Dariia KOZHANOVA
EMPIRICAL STUDY OF THE INTERRELATIONSHIPS BETWEEN SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL STATES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS OF ADOLESCENT AGE…**30**

Olena MEDVEDIEVA, Yana RAIEVSKA
PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS…**38**

Zulfiyya MUSAYEVA
THE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS OF FAMILY…**44**

Valerii NOVITSKYI, Yana RAIEVSKA
STRATEGIES FOR INTEGRATION OF ARCHETYPES INTO CORPORATE CULTURE…**50**

Valentyna OLIINYK, Volodymyr PRINTS
PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH MENTAL DISORDERS: APPLICATION OF THE BIOSUGGESTIVE THERAPY METHOD…**59**

Oksana PARKULAB
CONFRONTATION WITH DEATH AS A SOURCE OF PERSONAL GROWTH IN THE THERAPEUTIC …**66**

Yana RAIEVSKA, Alona HRYNKOVA
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS MANAGEMENT IN YOUNG MOTHERS RAISING CHILDREN UNDER 3 YEARS OLD…**72**

Yana RAIEVSKA, Iryna SAVYCH
FEATURES OF THE FORMATION AND TRANSFORMATION OF SOCIAL IDENTITY OF EMIGRANTS FROM UKRAINE UNDER FORCED CONDITIONS OF WAR…**79**

Yuliia REPETA
FEATURES OF EMPATHY DEVELOPMENT IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN…**87**

Liudmyla SERDIUK, Olena MYRONENKO
THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND THE DEVELOPMENT, INTEGRATION, AND FUNCTIONING OF ACTUAL CAPACITIES…**93**

Oleksii TERIAKHIN
ATTITUDES TOWARDS CORRUPTION: PSYCHOLOGICAL CONTEXT…**105**

Khrystyna TURETSKA, Roman KECHUR, Olha YASKEVYCH, Olesia YANIV
PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE VIENNA ART INTEREST AND ART KNOWLEDGE QUESTIONNAIRE **113**

Olena ULIANKINA
FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF UNMARRIED WOMEN: AGE DIFFERENCES AND PSYCHOLOGICAL FACTORS **122**

Oksana FEDYK, Oleg FEDYK
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUTH **127**

Alla SHYLINA
READINESS FOR INNOVATION AS A MARKER OF ANTIFRAGILITY IN POLICE OFFICERS **134**

Alisa ANDREIKO, Yana RAIEVSKA
INTERNET ADDICTION AMONG COMPUTER GAME PARTICIPANTS **140**

Tetyana HAVRYKOVA
READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS FOR MARRIAGE AND FAMILY RELATIONS AS A PROBLEM IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY **147**

Iryna KALINA, Svitlana PALII, Yuliia MAZUR
PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR PROFESSIONAL SUITABILITY OF CANDIDATES FOR THE POSITION OF JUDGE **154**

Lilia KONIAEVA, Nataliya KARPOVA
SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY FOR PRACTICAL PSYCHOLOGISTS AND PSYCHOTHERAPISTS AS A CRITERION OF THEIR PSYCHOLOGICAL WELFARE AND PROFESSIONAL HEALTH IN THE CIRCUMSTANCES OF WAR IN UKRAINE **160**

Olena PROKHOROVA
EMOTIONAL STATES IN THE CONTEXT OF TRAUMATIC EXPERIENCE: CONTEMPORARY THEORETICAL APPROACHES **172**

Maria PAVLIUK, Olha RYDZEVSKA
THE IMPACT OF CREATIVE SELF-REALIZATION ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY **178**

UDC 159.92
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.1

Aysel ABBASLI ILYAS
Postgraduate Student, Azerbaijan State Pedagogical University
ORCID: 0009-0006-8009-989X

PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE

Early adolescence, between ages 10 and 14, is a sensitive stage of development. During these years, young people go through rapid physical, emotional, and social changes. Aggressive behavior can either become a long-term problem or, with the right support, be turned into healthier ways of coping. Because of this, preventive approaches are very important. Experts often use a three-level model for prevention: universal, selective, and indicated. Universal approaches are for all students and include creating a positive school climate, building strong teacher–student relationships, and teaching social skills. Selective approaches focus on groups of adolescents who face higher risks, such as those growing up in stressful families or violent neighborhoods. Indicated approaches are more intensive and help youth already showing serious aggression, often through family therapy or clinical support.

Several key skills help reduce aggression. These include learning how to control emotions, solve problems peacefully, and develop empathy for others. Positive discipline at home and in school sets clear boundaries without relying on harsh punishment. A strong connection with teachers and supportive peers also protects against aggressive behavior. Different evidence-based programs have shown success. Social-emotional learning in schools improves both behavior and academic performance. Anti-bullying models reduce violence and make schools safer. Parenting programs teach caregivers how to set limits while staying warm and supportive. For high-risk youth, family or systems-based therapies target problems in multiple areas of life at the same time.

A good practice framework should combine early screening, tiered levels of support, and ongoing monitoring. It should also consider cultural values, gender differences, and the impact of digital spaces where bullying often happens. By working together, schools, families, and communities can guide adolescents toward positive growth and help prevent aggression from becoming a lasting pattern. Thus, timely multi-level interventions during early adolescence can reduce aggression and create a strong foundation for healthy social and emotional development.

Key words: *early adolescence, aggression, prevention, social-emotional learning, school climate, parenting programs, restorative practices.*

Айсель Аббаслі Ільяс. ПРОФІЛАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У РАННІЙ ПІДЛІТКОВІЙ ВІЦІ

Рання підлітковість, віком від 10 до 14 років, є чутливим етапом розвитку. У ці роки молоді люди проходять швидкі фізичні, емоційні та соціальні зміни. Агресивна поведінка може стати або довгостроковою проблемою, або, за належної підтримки, перетворитися на здоровіші способи подолання труднощів. Через це профілактичні підходи є дуже важливими. Експерти часто використовують трирівневу модель профілактики: універсальну, вибіркову та індикативну. Універсальні підходи призначені для всіх учнів і включають створення позитивного шкільного клімату, побудову міцних стосунків між вчителем та учнем, а також навчання соціальним навичкам. Вибіркові підходи зосереджені на групах підлітків, які стикаються з підвищеним ризиком, наприклад, тих, хто виростає в стресових сім'ях або насильницьких районах. Вказані підходи є більш інтенсивними та допомагають молоді, яка вже проявляє серйозну агресію, часто через сімейну терапію або клінічну підтримку.

Кілька ключових навичок допомагають зменшити агресію. До них належать навчитися контролювати емоції, мирно вирішувати проблеми та розвивати емпатію до інших. Позитивна дисципліна вдома та в школі встановлює чіткі межі без використання суворих покарань. Міцний зв'язок з вчителями та однолітками, що підтримують, також захищає від агресивної поведінки. Різні програми, засновані на доказах, продемонстрували успіх. Соціально-емоційне навчання в школах покращує як поведінку, так і академічну успішність. Моделі боротьби з булінгом зменшують рівень насильства та роблять школи безпечнішими. Програми виховання дітей навчають опікунів встановлювати межі, залишаючись теплими та підтримуючими. Для молоді з групи високого ризику сімейна або системна терапія спрямована на вирішення проблем у кількох сферах життя одночасно.

Структура належної практики повинна поєднувати ранній скринінг, багаторівневі рівні підтримки та постійний моніторинг. Вона також повинна враховувати культурні цінності, гендерні відмінності та вплив цифрових просторів, де часто трапляється булінг. Працюючи разом, школи, сім'ї та громади можуть спрямувати підлітків до позитивного зростання та допомогти запобігти перетворенню агресії на тривалу модель поведінки. Таким чином, своєчасні багаторівневі втручання в ранньому підлітковому віці можуть зменшити агресію та створити міцну основу для здорового соціального та емоційного розвитку.

Ключові слова: *ранній підлітковий вік, агресія, профілактика, соціально-емоційне навчання, шкільний клімат, батьківські програми, відновлювальні практики.*

Introduction. Aggressive behavior–whether physical, verbal, relational, reactive, or proactive–tends to intensify during early adolescence, when rapid biological maturation, executive function reorganization, increased peer influence, and expanding digital exposure converge. Deficits in emotional regulation and social problem-solving skills often contribute to the escalation of aggression. Risk factors include individual impulsivity and hostile attribution

© Abbasli Ilyas A., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

bias; inconsistent or harsh family discipline; conflictual or neglectful parenting; peer norms that tolerate aggression; unsafe school climates; and digital spaces that normalize hostile interactions. Protective factors, on the other hand–such as empathy, self-regulation, teacher–student connectedness, consistent positive discipline, and warm parent–child relationships–buffer against aggressive trajectories.

Research consistently demonstrates that early intervention is more effective than reactive approaches later in adolescence. Universal strategies like social-emotional learning (SEL) programs improve student relationships and reduce aggression at the school-wide level. Anti-bullying models shift normative expectations and peer behaviors. Positive parenting interventions foster consistency, warmth, and structured discipline that counteract reactivity. For high-risk groups, intensive family- and systems-based approaches, such as multisystemic therapy, have shown strong effects in reducing conduct problems.

This paper is organized around a three-tiered public health framework: universal (school climate and SEL), selective (targeted parenting and peer interventions), and indicated (individual and family-based therapeutic supports). Its novelty lies in integrating these preventive mechanisms into a coherent "tiered pathway of support" that accounts for cultural differences, gendered expressions of aggression, and the challenges of digital contexts.

Research Aims and Questions. The aim of this study is to systematize evidence-based preventive strategies against aggressive tendencies in early adolescence and to propose a practical roadmap for schools, families, and community-based settings. The guiding questions are:

1. Which universal school strategies most effectively reduce baseline aggression levels?

2. Which mechanisms within selective and indicated interventions (e.g., emotion regulation, social problem-solving, restorative practices) demonstrate the strongest outcomes?

3. What conditions (fidelity, professional training, monitoring systems) are necessary for successful implementation?

Literature Review

1. Social-Emotional Learning (SEL) and School Climate

One of the strongest evidence-based preventive strategies against adolescent aggression is the implementation of SEL programs. These interventions teach skills such as emotional regulation, empathy, conflict resolution, and responsible decision-making. A large-scale meta-analysis by Durlak et al. (2011) [2] found that SEL not only improves prosocial behavior and reduces aggression but also enhances academic achievement. Whole-school SEL frameworks help establish positive norms and supportive teacher–student relationships, which are protective against both reactive and proactive aggression. A safe and structured school climate, reinforced by clear rules and consistent expectations, has also been shown to reduce bullying and aggressive behavior [1].

2. Parenting Interventions and Family Functioning

Family dynamics play a central role in shaping adolescents' behavior. Harsh, inconsistent, or neglectful parenting practices have been repeatedly linked to higher levels of aggression, while positive discipline, warmth, and clear boundaries act as protective factors. Parenting interventions such as the Triple P – Positive Parenting Program [7] or Strengthening Families models are designed to improve parental skills in communication, monitoring, and discipline. Evidence suggests that these interventions are particularly effective in reducing reactive aggression by improving parent–child interaction quality and emotional security at home [6].

3. Anti-Bullying Programs and Peer Contexts

Peers are a powerful influence in early adolescence, and peer norms that tolerate or encourage aggression significantly increase the likelihood of its occurrence. Whole-school anti-bullying initiatives, such as the Olweus Bullying Prevention Program, are among the most studied in this field. Farrington and Ttofi (2011) found that these programs reduce bullying perpetration and victimization by 20–23% on average. Such programs work by reshaping peer group norms, empowering bystanders, and strengthening teacher supervision. Restorative justice approaches, which focus on repairing relationships rather than punishment, have also gained attention for their effectiveness in reducing school conflicts.

4. Family- and Systems-Based Therapies for High-Risk Youth

For adolescents with established aggressive or conduct problems, more intensive interventions are required. Multisystemic Therapy (MST), Functional Family Therapy (FFT), and other systems-based approaches address multiple ecological domains–family, peers, school, and community–simultaneously [4]. These therapies target risk factors such as hostile attribution bias, poor family cohesion, and deviant peer affiliations. Studies demonstrate that MST significantly reduces violent offending and improves family functioning, making it one of the most effective interventions for indicated cases.

5. The Digital Environment and Aggression

In recent years, digital platforms have emerged as new contexts for adolescent aggression,

particularly in the form of cyberbullying. Online spaces amplify aggressive tendencies by reducing social accountability and increasing exposure to hostile models. Preventive strategies in this domain include digital literacy programs, parental monitoring of online activity, and peer-led interventions that promote responsible digital citizenship. Research highlights that schools combining traditional anti-bullying strategies with digital awareness components report greater success in reducing overall aggression [5].

Methods. This article is structured as a conceptual review informed by developmental psychology, public health, and educational science perspectives. Instead of primary data collection, the study synthesizes existing empirical findings and theoretical frameworks on preventive approaches to aggression in early adolescence.

Research Design. The design follows a narrative review approach with thematic organization. Sources were selected from peer-reviewed journals, meta-analyses, and authoritative monographs published primarily in the last two decades. Foundational works on aggression, adolescent development, and prevention science were also included to provide theoretical grounding.

Data Sources and Selection Criteria

Literature was identified using major academic databases (PsycINFO, PubMed, Scopus, Web of Science) with search terms such as early adolescence, aggression prevention, social-emotional learning, parenting interventions, anti-bullying programs, family therapy, and cyberbullying. Inclusion criteria prioritized:

1. Studies focusing on ages 10–14 (early adolescence).
2. Interventions with measurable preventive outcomes (e.g., reduction of aggressive behavior, improvement of protective factors).
3. Evidence-based programs with replication in diverse contexts.

Exclusion criteria involved studies limited to clinical samples without preventive scope or those focusing solely on older adolescents.

Analytical Framework. The review employs a three-tiered prevention model commonly used in public health:

- Universal interventions, targeting all adolescents (e.g., SEL, school climate initiatives).
- Selective interventions, focusing on at-risk groups (e.g., parenting and peer-focused programs).
- Indicated interventions, addressing adolescents already displaying aggressive or conduct problems (e.g., family and systems-based therapies).

This framework allowed systematic categorization of the literature and identification of key mechanisms (emotion regulation, empathy, social problem-solving, positive discipline, peer norms, and digital citizenship).

Limitations. As a conceptual review, this study is limited by reliance on secondary data and the variability of program implementation across cultural contexts. However, triangulation across multiple studies and meta-analyses strengthens the reliability of findings.

Results:

1. Universal Interventions: School-Wide Prevention

Evidence consistently shows that universal, school-based programs create measurable reductions in aggressive behavior among early adolescents. Social-emotional learning (SEL) initiatives improve emotional regulation, empathy, and cooperative problem-solving. A meta-analysis by Durlak et al. (2011) [2] reported a 10–12% reduction in aggressive incidents across schools that adopted structured SEL curricula. Whole-school climate reforms–such as consistent behavioral expectations, clear anti-bullying policies, and supportive teacher–student relationships–also demonstrate long-term protective effects. Programs that integrate restorative justice practices further reduce school suspensions and conflict recurrence, signaling the potential of universal approaches to shift cultural norms around aggression.

2. Selective Interventions: Targeting At-Risk Groups

Selective interventions focus on adolescents showing elevated risk factors, such as exposure to harsh parenting, peer rejection, or early conduct problems. Parenting interventions such as Triple P and Strengthening Families 10–14 improve parental monitoring, reduce inconsistent discipline, and enhance emotional warmth. Studies indicate that these interventions significantly decrease reactive aggression by strengthening family cohesion and communication [7]. Peer-focused interventions, particularly group-based social skills training, foster prosocial alternatives to aggression, although outcomes are strongest when combined with parental involvement.

3. Indicated Interventions: Intensive Family- and Systems-Based Supports

For youth with established aggressive or conduct disorders, intensive interventions provide the most effective outcomes. Multisystemic Therapy (MST) has demonstrated up to 50% reductions in violent offending and re-arrest rates (Henggeler 2009). Functional Family Therapy (FFT) improves problem-solving within families, decreases hostility, and reduces the recurrence of aggressive incidents. These interventions are effective because they target multiple ecological

domains simultaneously–family dynamics, peer associations, school performance, and community involvement–rather than addressing aggression in isolation.

4. Digital Contexts and Cyber-Aggression

Findings indicate that prevention efforts must also account for digital environments, where aggressive tendencies manifest as cyberbullying. Programs that blend traditional anti-bullying frameworks with digital literacy training yield stronger results than either approach alone [5]. Early adolescents who receive guidance on responsible digital citizenship report reduced involvement in both online aggression and victimization.

5. Cross-Cutting Mechanisms

Across all tiers, certain mechanisms emerge as consistently protective:

- Emotion regulation and impulse control training reduce reactive aggression.
- Empathy-building programs foster prosocial responses and reduce peer conflicts.
- Parental consistency and warmth lower family-related stressors linked to aggression.
- Teacher-student connectedness enhances school engagement and lowers aggressive incidents.

Discussion. The findings of this review underscore the importance of a tiered and multi-layered approach to preventing aggressive tendencies in early adolescence. This developmental stage is marked by heightened neurobiological sensitivity, increased peer influence, and shifting family dynamics, which makes prevention efforts both urgent and complex. Universal interventions, particularly school-wide social and emotional learning (SEL) programs and broader climate reforms, provide the foundational layer by strengthening protective factors across all students. Their effectiveness demonstrates that aggression prevention is most impactful when embedded into everyday educational practices and routines rather than treated as isolated behavior-management episodes. Whole-school models generate not only individual skill gains but also cultural shifts at the institutional level, discouraging aggression, promoting prosocial norms, and supporting long-term developmental outcomes [2; 1]. This highlights the crucial point that preventive work must be systemic, shaping the "ecosystem" in which adolescents learn and interact.

Selective interventions show that targeted support for at-risk youth and families can prevent the escalation of aggressive behavior into chronic or pathological patterns. Adolescents exposed to inconsistent parenting, family stress, or community violence are particularly vulnerable, and interventions addressing these factors demonstrate clear benefits. Parenting programs emerge as especially crucial, given the central role of family dynamics in shaping adolescent emotional and behavioral regulation. Improvements in parental consistency, warmth, monitoring, and communication reduce the likelihood of reactive aggression and strengthen adolescents' resilience to external stressors [7; 6]. These findings reinforce the interdependence between family functioning and adolescent social adjustment, suggesting that family-centered approaches remain indispensable components of comprehensive prevention strategies.

Indicated interventions, such as Multisystemic Therapy (MST) and Functional Family Therapy (FFT), further demonstrate that intensive, multi-domain therapies can significantly reduce aggression in adolescents already displaying severe conduct problems. By simultaneously addressing family dynamics, peer influences, school engagement, and community-level risk, these approaches illustrate the necessity of ecological perspectives in reducing entrenched aggressive behavior [4]. However, the high cost, specialized training requirements, and substantial resource demands of these models limit their scalability. Consequently, such interventions are best positioned as specialized options within a comprehensive framework, targeting only the most severe cases while relying on universal and selective strategies for broader prevention coverage.

A further contribution of this review is the recognition of digital environments as emerging and increasingly influential contexts of aggression. Cyberbullying prevention requires strategies that integrate digital literacy, empathy training, and responsible online engagement with traditional anti-bullying approaches. As digital platforms become central to adolescent identity formation and peer interaction, failing to address online aggression risks undermining otherwise successful school- and family-based prevention models. This means that integrating digital citizenship education, safe social media practices, and mechanisms for online accountability is no longer optional but essential [5].

Another important implication concerns implementation fidelity and sustainability. Research consistently indicates that program effectiveness is moderated by the quality and consistency of implementation. Even evidence-based models lose much of their impact if delivered inconsistently or without adequate professional support. Teacher training, administrative commitment, and parental engagement are therefore critical in sustaining program outcomes [3]. Furthermore, cultural contexts and gender norms shape both the expression of aggression and the acceptability of intervention strategies. For instance, relational

aggression tends to be more common among girls, while physical aggression is more prevalent among boys, suggesting that prevention strategies must be gender-sensitive and culturally adaptive [6]. Without tailoring interventions to local cultural norms and gendered patterns of behavior, the risk of reduced effectiveness or even resistance from stakeholders increases.

Taken together, these findings reinforce the view that aggression prevention in early adolescence must be conceptualized as a continuous and multi-level process rather than a one-time intervention. Sustained progress requires coordination across schools, families, and communities, alongside strong policy frameworks that prioritize prevention as an investment in long-term public health and social stability. Policymakers and practitioners should therefore emphasize integrated, evidence-based strategies that address multiple layers of risk while reinforcing protective mechanisms [1]. Crucially, future research should also consider how preventive frameworks can be adapted for diverse cultural settings, changing digital landscapes, and evolving socio-political conditions, ensuring that interventions remain relevant, scalable, and sustainable in the decades to come.

Conclusions. Aggressive tendencies in early adolescence pose significant risks for both individual development and broader social outcomes if left unaddressed. This review highlights that prevention is most effective when implemented as a multi-tiered system combining universal, selective, and indicated strategies. Universal interventions, such as social-emotional learning programs and whole-school climate reforms, create a broad foundation by fostering positive norms and protective skills across the student body. Selective interventions, particularly evidence-based parenting programs, offer targeted support to families and adolescents at risk, reducing the likelihood of escalation. Indicated interventions, including multisystemic and family-based therapies, provide intensive, multi-domain treatment for adolescents already exhibiting aggressive or conduct problems.

The emergence of digital contexts as a key arena for aggression underscores the need to expand prevention efforts beyond traditional school and family domains. Programs integrating digital literacy and responsible online behavior are essential for addressing cyberbullying and related forms of aggression.

Sustainability and effectiveness depend on implementation fidelity, cultural adaptation, and ongoing collaboration among schools, families, and communities. Policymakers should prioritize resource allocation to ensure access to evidence-based interventions at all three levels, while practitioners must be trained to deliver programs consistently and sensitively.

Ultimately, preventing aggression in early adolescence is not only about reducing harmful behavior but also about promoting positive youth development. By equipping young people with the skills to regulate emotions, resolve conflicts, and build healthy relationships, societies can lay the groundwork for safer schools, stronger families, and more cohesive communities.

Bibliography:

1. Catalano Richard F., M. Lisa Berglund, Jean A. M. Ryan, Heather S. Lonczak, and J. David Hawkins. Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Prevention & Treatment*. 2002. 5 (1), 15a.

2. Durlak Joseph A., Roger P. Weissberg, Allison B. Dymnicki, Rebecca D. Taylor, and Kriston B. Schellinger. "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions." *Child Development*. 2011. 82 (1), 405–432.

3. Farrington David P., and Maria M. Ttofi. "Effectiveness of Programs to Reduce School Bullying: A Systematic Review." *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. 2011. 3 (2), 127–136.

4. Henggeler Scott W. Multisystemic Therapy for Antisocial Behavior in Children and Adolescents. 2nd ed. New York: Guilford Press. 2009.

5. Livingstone Sonia, and Peter K. Smith. "Annual Research Review: Harms Experienced by Child Users of Online and Mobile Technologies: The Nature, Prevalence and Management of Sexual and Aggressive Risks in the Digital Age." *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 2014. 55 (6), 635–54.

6. Patton George C., Susan M. Sawyer, John S. Santelli, David A. Ross, Rima Afifi, Nicholas B. Allen, Monika Arora, et al. "Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing." 2016. The Lancet 387 (10036): 2423–78.

7. Sanders Matthew R. The Triple P-Positive Parenting Program: A Systematic Review and Meta-Analysis of a Multi-Level System of Parenting Support. *Clinical Psychology Review.* 2012. 34 (4), 337–57.

Дата надходження статті: 29.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2

Наталія ВЕНГЕР
аспірант, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;
професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», raewskaya@ukr.net»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У статті розглядається актуальна проблема психології травми та її глибокого впливу на емоційні стани людини. Здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння механізмів виникнення, перебігу та подолання наслідків травматичного досвіду. Показано, що психотравма порушує цілісність особистості, викликає дезадаптивні емоційні реакції, порушення регуляції емоцій та поведінкові зміни. Розкрито взаємозв'язок між травматичним досвідом і розвитком таких проявів, як тривожність, депресивність, агресія чи апатія. У роботі систематизовано основні методи корекції емоційних станів: когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес-практики, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки та інтегративні підходи. Наголошено на важливості соціальної підтримки, емпатійного середовища та індивідуалізації психокорекційного процесу. Встановлено, що емоційна дисрегуляція є транснозографічним явищем, а ефективність різних стратегій подолання залежить від здатності особистості зберігати функціональність, регулювати емоції та підтримувати конструктивні міжособистісні взаємодії. Підкреслено значення врахування культурних і соціальних чинників у процесі реабілітації осіб із травматичним досвідом. Отримані результати можуть бути використані у практичній психології, психотерапії та соціальній роботі для підвищення ефективності програм відновлення емоційної стабільності й адаптації людини після травми.

Особлива увага приділяється ролі внутрішніх ресурсів особистості у подоланні наслідків психотравми. Показано, що процес відновлення емоційної рівноваги вимагає розвитку усвідомленості, самопідтримки та прийняття власного досвіду як частини індивідуальної історії. Психотерапевтична робота з травмою передбачає поступову реконструкцію почуття безпеки, формування довіри до себе та оточення, а також переосмислення життєвих цінностей. Успішна корекція емоційних станів можлива лише за умов інтеграції професійної допомоги, підтримки соціального середовища та активної участі самої людини у процесі відновлення. Підкреслюється необхідність міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, медичні та соціальні аспекти реабілітації. Таке поєднання забезпечує більш повне розуміння впливу травми на особистість і створює умови для ефективної психологічної допомоги, спрямованої на відновлення внутрішньої гармонії, саморегуляції та здатності до конструктивної взаємодії з навколишнім світом.

Ключові слова: *емоційні стани, травматичний досвід, психологічна корекція, травма, регуляція емоцій, майндфулнес, арт-терапія.*

Nataliia Venher, Yana Raievska. FEATURES OF EMOTIONAL STATE CORRECTION IN INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

The article addresses the urgent problem of trauma psychology and its profound impact on human emotional states. It analyzes contemporary approaches to understanding the mechanisms of trauma formation, its psychological consequences, and ways of overcoming its effects. Psychological trauma disrupts personality integrity, causes maladaptive emotional responses, and leads to impairments in emotion regulation and behavior. The paper explores the connection between traumatic experiences and the development of anxiety, depression, aggression, or apathy. The main methods of emotional state correction are systematized, including cognitive-behavioral therapy, mindfulness practices, art therapy, body-oriented techniques, and integrative approaches. Emphasis is placed on the importance of social support, empathic environments, and the personalization of psychocorrectional work. The study reveals that emotional dysregulation is a transnosographic phenomenon, while the effectiveness of different coping strategies depends on an individual's ability to maintain functionality, regulate emotions, and sustain constructive interpersonal interactions. Cultural and social contexts are identified as significant determinants of recovery processes. The obtained results can be applied in practical psychology, psychotherapy, and social rehabilitation to enhance the efficiency of emotional stability restoration and adaptation programs for individuals with traumatic experiences.

Special attention is given to the role of internal personal resources in overcoming the consequences of psychological trauma. It is shown that the process of restoring emotional balance requires the development of self-awareness, self-support, and acceptance of one's experience as an integral part of individual history. Psychotherapeutic work with trauma involves a gradual reconstruction of a sense of safety, the formation of trust in oneself and others, and the re-evaluation of personal values and life meanings. Successful correction of emotional states is possible only through the integration of professional assistance, supportive social environments, and the active participation of the individual in the recovery process. The necessity of an interdisciplinary approach combining psychological, medical, and social components of rehabilitation is emphasized. Such integration ensures a deeper understanding of trauma's impact on the personality and

© Венгер Н., Раєвська Я., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

creates conditions for effective psychological support aimed at restoring inner harmony, self-regulation, and the ability to interact constructively with the surrounding world.

Key words: *emotional states, traumatic experience, psychological correction, trauma, emotion regulation, mindfulness, art therapy.*

Постановка проблеми. Психологія травми вивчає вплив травматичних подій на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Травматичні події можуть бути одноразовими, повторюваними або хронічними, і викликати широкий спектр реакцій, включаючи страх, тривогу, дисоціацію та порушення регуляції емоцій [1, с. 12–15].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження Н.С. Дмитріюк, Б.І. Додонова, С.О. Гурої та інших показують вплив емоцій на когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Останніми роками особливу увагу приділяють моделям регуляції емоцій: часовим, стратегічним та здібнісним [2, с. 23–28; 3, с. 34]. Незважаючи на численні дослідження, багато аспектів впливу травми на емоційну сферу залишаються недостатньо вивченими.

Мета роботи. Метою статті є висвітлення дослідження особливостей емоційної регуляції у контексті травматичного досвіду, аналіз механізмів емоційної дисрегуляції та окреслення можливостей психологічної допомоги.

Методи дослідження. Для дослідження було опитано 50 осіб віком 18–45 років, які мали досвід травматичних подій. Використовувалися опитувальники щодо емоційної регуляції, стресостійкості та індивідуальних стилів подолання. Дані обробляли статистично за допомогою описової статистики та порівняльного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження останніх десятиліть демонструють зростаючий інтерес до концепцій регуляції емоційних станів, хоча їх опис залишається неоднозначним і дискусійним. Під регуляцією емоцій розуміють комплекс процесів, за допомогою яких людина здатна оцінювати, пригнічувати, підтримувати або змінювати інтенсивність, тривалість і частоту емоційних реакцій для забезпечення відповідної соціальної поведінки або досягнення особистісних цілей [1]. Вона тісно пов'язана з усвідомленням і прийняттям емоцій, розумінням їх змісту та використанням адаптивних стратегій для модифікації емоційної відповіді. Таким чином, регуляція емоцій визначається не стільки характеристиками самого емоційного переживання, скільки індивідуальною реакцією на нього [2].

На противагу цьому, емоційна дисрегуляція трактується як «нездатність людини здійснювати деякі або всі аспекти нормативних процесів, пов'язаних з регуляцією емоцій, що призводить до суттєвого зниження рівня функціонування» [3]. Вона виявляється у нездатності розпізнавати та приймати емоції, у труднощах із вибором ефективних стратегій подолання, у надмірних чи неадекватних емоційних реакціях, які не відповідають соціальним нормам, у швидких та неконтрольованих змінах емоційного стану, а також у викривленій увазі до емоційних стимулів [4; 5].

У процесі дослідження було виділено три групи теоретичних моделей регуляції емоцій [6; 7].

Моделі, засновані на часі, передбачають специфічні стратегії для кожного етапу виникнення емоцій: вибір ситуації та її модифікація, концентрація уваги, когнітивна переоцінка й модуляція реакції.

Моделі, засновані на стратегії, спрямовані на визначення адаптивних та дезадаптивних форм регуляції (наприклад, уникнення досвіду, румінація, занепокоєння), які мають різний зв'язок із психопатологічними проявами [8; 9].

Моделі, засновані на здібностях, підкреслюють значення індивідуальних ресурсів, таких як здатність до цілеспрямованої поведінки у стані негативних емоцій чи доступ до ефективних способів їх регуляції [2].

У сучасній науковій літературі регуляція емоцій розглядається також у контексті травматичних переживань. Травматичні події здатні провокувати широкий спектр психопатологічних проявів: від тривожних і депресивних розладів до посттравматичного стресового розладу. Емоційна дисрегуляція у цьому випадку часто набуває транснозографічного характеру, виступаючи спільною ланкою для різних форм психічних порушень [3].

Травматичний досвід може супроводжуватися гіпервігілантністю, нав'язливими думками, емоційним онімінням, дратівливістю, підвищеною тривожністю та униканням, що вважаються ключовими психопатологічними компонентами посттравматичних станів [7]. Водночас емоційна регуляція в умовах травми взаємопов'язана з діагностично значущими симптомами – страхом, тривогою, компульсивним униканням, а також субклінічними формами цих проявів.

Варто наголосити, що травма – це не лише фізичне пошкодження, а й складний психологічний процес, здатний змінювати особистість і життєві орієнтири людини. Пси-

хологія травми вивчає, як різні події (від гострих – аварій, насильства чи стихійних лих – до хронічних, пов'язаних із тривалим стресом чи зневагою) формують поведінку та сприйняття індивіда. При цьому індивідуальна реакція на травму залежить від багатьох чинників: життєвої історії, рівня стійкості до стресу, наявності соціальної підтримки та доступу до ресурсів для подолання наслідків.

Травмоорієнтований підхід у психології та медицині (ТІД) підкреслює необхідність комплексного розуміння впливу травми на людину. Реакції на травматичні події є дуже різноманітними: одні люди демонструють негайні й сильні емоційні відповіді, які з часом зникають, тоді як інші стикаються з довготривалими або хронічними наслідками. Важливо підкреслити, що навіть гострі реакції у більшості випадків є нормальними, а не ознаками психопатології.

Стратегії подолання травматичного досвіду можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. До дезадаптивних відносять зловживання психоактивними речовинами, самоушкодження, ризиковану поведінку чи компульсивні дії. Проте багато людей знаходять ефективні й конструктивні способи подолання: залучення соціальної підтримки, фізичну активність, творчу діяльність чи рефлексивні практики. Сучасні підходи визнають індивідуальність таких стратегій та наголошують на недоцільності універсальних методів втручання.

Узагальнюючи, можна зазначити, що регуляція емоцій є ключовим чинником адаптації людини після травматичного досвіду. Її порушення виступає індикатором ризику розвитку психопатологічних станів та вимагає поглибленого дослідження як у клінічній, так і в прикладній психології.

Висновки:

1. Емоційна дисрегуляція при травматичному досвіді є транснозографічною та може проявлятися незалежно від природи події.

2. Різні стилі подолання травми можуть бути однаково ефективними, якщо вони сприяють регуляції емоцій та підтримці функціонування.

3. Корекційна робота повинна включати майндфулнес, когнітивну реструктуризацію та травмоорієнтовані підходи.

4. Важливо враховувати індивідуальні та соціокультурні фактори при розробці програм корекції.

5. Подальші дослідження необхідні для оцінки ефективності різних терапевтичних підходів та розвитку резільєнтності.

Встановлено, що травма може впливати на переконання людини щодо майбутнього, призводячи до скороченого майбутнього – втрати надії, обмежених очікувань щодо життя та страху раптового завершення життя. Це потребує особливої уваги при розробці корекційних програм.

Необхідними є подальші дослідження ефективності різних терапевтичних підходів для різних типів травматичного досвіду, розробка культурно-адаптованих методів корекції емоційних станів, а також вивчення факторів, що сприяють розвитку резільєнтності та посттравматичного зростання.

Важливим напрямком є дослідження превентивних заходів, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок емоційної регуляції до настання травматичних подій, особливо у групах ризику.

Отримані результати мають важливе значення для розвитку теоретичних основ психології травми та розробки ефективних практичних підходів до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. К. : Міленіум, 2015. С. 98–110.

2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.

3. Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 18. 2012. С. 624–633.

4. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

5. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія як наука: концептуальні засади, стан і стратегія розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2008. Вип. 19 (22). С. 3–23.

6. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

7. Alexander J. C. The meanings of social life: Acultural sociology. New-York: Oxford University Press, 2005, p. 85–108.

8. Alexander, Eyerman, Giesen, Smelser, and Sztompka. Cultural trauma and collective identity. Berkeley : University of California Press. 2004.

9. Braito I., Rudd T., Buyuktaskin D., Ahmed M., Glancy C., Mulligan A. (2021). Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorder. URL: https://link.springer.com/ article/ 10.1007/s11845-021-02688-y

10. Eyerman R. Cultural trauma: slavery and the formation of African American identity. Cambridge : Cam-bridge University Press. 2023.

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 373:37.018.1:159.922.7:796.4
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.3

Олена ДАНИЛІНА
кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри міжнародної журналістики, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID: 0000-0002-2649-8818

Вікторія КОЗУМЛЯК
магістр з обліку і аудиту, директор компанії Lord of Boards, ігропрактик, консультант з використання настільних ігор у освітньо-виховному процесі
ORCID: 0009-0004-0510-1932

ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ

Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні можливостей гейміфікації навчального процесу через застосування настільних ігор як інструмента формування інтелектуального дозвілля дітей та аналізі їхнього впливу на психоемоційний стан учнів. Методологія дослідження базується на комплексному аналізі вітчизняних і міжнародних наукових джерел, узагальненні педагогічного досвіду, а також емпіричних даних, отриманих під час реалізації масштабного освітньо-виховного проєкту ГО «Батьківська спілка» спільно з ТОВ «Лорд оф Бордз» за підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО, у якому взяли участь понад 160 000 дітей віком 7–17 років. Наукова новизна полягає у комплексному підході до впровадження гейміфікації як засобу одночасного розвитку когнітивних, комунікативних, соціальних та емоційних компетентностей у поєднанні з культурно-просвітницькими завданнями. Представлено практичні приклади адаптації ігрових механік та компонентів настільних ігор («Мандрівки віхами історії», «Качконіс», «Борщ») до освітніх цілей, а також наведено дані опитувань батьків, педагогів та дітей, які підтверджують позитивний вплив ігрових практик на інтерес до навчання, розвиток навичок співпраці, зниження тривожності та покращення емоційного фону. Висновки свідчать, що системне використання настільних ігор у навчально-виховному процесі сприяє формуванню мотивації, пізнавальної активності та соціальної взаємодії, а також створює умови для збереження психічного здоров'я і гармонійного розвитку особистості в умовах сучасних освітніх викликів.

Ключові слова: *гейміфікація, настільні ігри, інтелектуальне дозвілля, психоемоційний стан, освітній процес, ігрові механіки.*

Olena Danylina, Victoriia Kozumliak. INTEGRATING GAMIFICATION INTO THE LEARNING PROCESS: ENHANCING INTELLECTUAL LEISURE AND PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF CHILDREN

The purpose of this article is to provide a scientific rationale for the potential of gamification in the learning process through the use of board games as a tool for developing children's intellectual leisure, as well as to analyze their impact on students' psycho-emotional state. The research methodology is based on a comprehensive analysis of national and international scientific sources, generalization of pedagogical experience, and empirical data obtained during the implementation of a large-scale educational project by the NGO Batkivska Spilka in cooperation with Lord of Boards LLC with the support of the Government of Japan and UNESCO, which involved more than 160,000 children aged 7–17. The scientific novelty lies in the integrated approach to gamification as a means of simultaneously developing cognitive, communicative, social, and emotional competencies combined with cultural and educational objectives. Practical examples are presented of adapting game mechanics and components of board games (Journeys Through Milestones of History, Platypus, Borscht) to educational goals, as well as survey data from parents, teachers, and children confirming the positive impact of game-based practices on learning interest, teamwork skills, reduced anxiety, and improved emotional well-being. The findings indicate that systematic use of board games in the educational process enhances motivation, cognitive activity, and social interaction, while creating conditions for preserving mental health and fostering the harmonious development of the individual in today's educational environment.

Key words: *gamification, board games, intellectual leisure, psycho-emotional state, educational process, game mechanics.*

Вступ. Сучасні освітні реалії потребують пошуку інноваційних методів, здатних поєднувати навчання та розвиток особистості з цікавими, емоційно насиченими формами. Одним із таких підходів є гейміфікація – інтеграція ігрових механік в освітній процес, яка стимулює внутрішню мотивацію, розвиває критичне мислення, креативність та комунікативні навички; є дієвим інструментом не лише для засвоєння знань, а й для збереження психоемоційного благополуччя дітей, що особливо актуально в умовах сучасних викликів.

Аналіз вітчизняних наукових джерел свідчить про значну увагу вчених до проблеми класифікації та ефективності ігрових методів у навчанні. Так О. Барнінець [1] виокремлює імітаційні та неімітаційні ігри як основні форми, що активізують пізнавальну діяльність учнів; О. Сударик [10] пропонує розширену класифікацію, додаючи уроки-змагання, КВК, екскурсії, олімпіади; Н. Онищенко [9] підкреслює перспективність гейміфікації у вищій освіті; інші дослідження [4; 6] демонструють потенціал настільних

© Даниліна О., Козумляк В., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

ігор для розвитку когнітивних та соціальних компетентностей.

Міжнародні дослідження підтверджують ефективність гейміфікації: позитивний вплив на залученість учнів, покращення запам'ятовування й вирішення проблем [15]; підвищення академічних результатів, мотивації й рівня залученості при гейміфікованому навчанні порівняно з традиційним [13]. Крім того, дослідження систематично показують, що настільні ігри сприяють розвитку емоційної компетентності у дітей – зокрема, покращують соціальну взаємодію, знижують прояви проблемної поведінки та підтримують емоційне благополуччя [12].

Проте недостатньо досліджено вплив системного застосування ігрових практик на психоемоційний стан дітей у комплексі з формуванням інтелектуального дозвілля.

Метою статті є обґрунтування можливостей гейміфікації навчального процесу через застосування настільних ігор як інструмента інтелектуального дозвілля, а також аналіз результатів їхнього впливу на психоемоційний стан дітей у межах масштабного освітньо-виховного проєкту, реалізованого ГО «Батьківська спілка» у співпраці з ТОВ «Лорд оф Бордз» за підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО [11]. Протягом червня-серпня 2024 року в ньому взяли участь понад 160 000 дітей віком від 7 до 17 років. Для проєкту було обрано 13 настільних ігор, зокрема «Мандрівки віхами історії», «Качконіс» та «Борщ», адаптованих до освітніх цілей і спрямованих на розвиток критичного мислення, комунікативних навичок, культурної ідентичності та позитивного емоційного фону.

Впровадження ігрових практик в освітній процес є актуальним напрямом сучасної педагогіки, спрямованим на підвищення мотивації та ефективності навчання. Різні підходи до інтеграції ігрових елементів у навчання базуються на певних принципах, які забезпечують успішність їх застосування.

Ігрові практики є важливим компонентом освітнього процесу, сприяючи активізації пізнавальної діяльності та розвитку ключових компетентностей учнів. Українські науковці пропонують різні підходи до класифікації ігрових методів навчання, враховуючи їхні особливості та педагогічну ефективність.

Науковиця Олена Барнінець у своїй роботі аналізує існуючі класифікації ігрових методів на уроках історії з погляду компетентнісного підходу. Вона зазначає, що ігрові методи можуть бути класифіковані за різними критеріями, такими як цілі навчання, форми організації та рівень активності учнів [1, с. 16]. На підставі аналізу дидактичних ігор дослідниця виявила, що визначальним елементом виду гри є імітація (перенесення на себе якогось образу): «Наявність або відсутність рольової ознаки стає вихідною для створення зовнішньої оболонки ігрового процесу, що веде до поділу ігор на імітаційні (або рольові) та неімітаційні» [1, с. 16].

Також варто пам'ятати, що не кожний нетрадиційний вид роботи можна назвати грою, оскільки він має відповідати її умовам: вільна розвивальна діяльність, яка відбувається за бажанням учнів заради задоволення від процесу діяльності, творчий, імпровізаційний, активний характер, емоційне піднесення, суперництво, конкурентність, наявність прямих і непрямих правил [1, с. 18].

Такий підхід до класифікації ігрових технологій у психолого-педагогічній літературі частково підтримує О. Сударик, додаючи до рольових та імітаційних ігор такі форми ігрового навчання, як урок-мандрівка, урок-КВК, урок-змагання; урок-конкурс, а також екскурсії, олімпіади, КВК, змагання, в яких присутні елементи гри [10, с. 93].

Ігрові практики активно використовуються не лише в середній, а й у вищій школі. Палітра типів ігрових практик тут значно ширша: це ділові ігри (відтворення предметної та соціальної специфіки певної діяльності), рольові ігри (розігрування певних життєвих ролей), ток-шоу-технології (структуровані дискусії, в яких беруть участь всі учасники), ігри-вправи (розгляд різних ситуацій) [9, с. 263].

У навчанні майбутніх журналістів ключову роль відіграють медіаігри, які сприяють "формуванню всебічно розвиненої особистості, здатної критично мислити, творчо підходити до розв'язання проблем, ефективно спілкуватися та адаптуватися до змінних умов сучасного інформаційного суспільства» [7, с. 11].

Отже, класифікація ігрових практик в освітньому процесі є багатовимірною та залежить від мети навчання, змісту матеріалу та вікових особливостей учнів. Різноманітність підходів до класифікації свідчить про гнучкість і адаптивність ігрових методів у сучасній педагогіці.

Використання гейміфікації в освіті має певні переваги й недоліки. До переваг відносять такі моменти:

- насамперед гра – веселощі й відпочинок;
- через гру легко сприймається нова інформація;
- гра дозволяє легко перейти до активного креативного процесу, генерації ідей;
- елемент азарту та змагання, що присутній у грі, дозволяє привернути та утримувати увагу аудиторії;

• аудиторія усвідомлює, що відбувається саме ігровий процес, отож, відсутнє будь-яке психологічне навантаження та тиск зовнішніх факторів;

• адаптація до реального життя: психолог Карл Гроос у «теорії інстинктивності» стверджував, що у дітей через гру виробляються механізми адаптації, тренуються органи руху і чуттів, розвивається спостережливість і увага, це є своєрідна підготовка до боротьби за життя [3];

• мотивація: психолог та лінгвіст Карл Бюлер у теорії функціонального задоволення розглядав задоволення, що отримується безпосередньо від ігрового процесу, як головну мотивацію для діяльності [3];

• гра розвиває комунікативні навички;

• можливість бути на рівних всім учасникам ігрового процесу (не порушуючи субординацію) шляхом свідомого прийняття обмеження свободи дій гравцями заради отримання насолоди та задоволення від гри;

• командна робота з об'єднання спільних зусиль заради досягнення мети гри.

Звісно, використання гейміфікації має й певні недоліки:

• зниження рівня відповідальності через сприйняття гри як розваги, а не інструменту навчання;

• несерйозність;

• складність застосування (не зрозумілі / складні правила, незнання методики використання, невдало підібрані ігри тощо);

• супротив аудиторії внаслідок психолого-педагогічних та індивідуальних особливостей дитини;

• найголовніше, на нашу думку, гра в освітньому процесі не є самоціллю.

Виходячи з розгляду двох полярних підходів до використання гейміфікації в освіті доходимо висновку про те, що окремі названі позиції можуть бути як перевагою, так і недоліком. І тут на перший план виходить майстерність педагога у підборі ігор та методик застосування, що найкраще відповідають тематиці та допомагають вирішити поставлені завдання.

Через гру педагог може:

• поступово впливати на характер дітей;

• корегувати їхню поведінку;

• розвивати та покращувати конкретні навички та вміння;

• відмічати ті чи інші закономірності;

• здійснювати психосоціальну підтримку дітей відповідно до віку й емоційного стану;

• забезпечувати стабільність та збереження психічного здоров'я.

Задля отримання позитивних результатів педагог першочергово має:

• проаналізувати ситуацію й емоційний стан дітей;

• вибудувати відповідно до потреб план і зміст ігрових активностей;

• проводити різноманітні ігри, в тому числі й використовувати настільні, регулярно;

• досконало засвоїти й швидко та коротко пояснювати правила гри;

• мати ігровий досвід в цілому і зокрема у ті настільні ігри, що використовуються;

• експериментувати з іграми, міксувати їх та використовувати окремі компоненти, ігрові механіки для власної мети й потреб дітей, відповідно до віку й емоційного стану.

Серед представників навчальних закладів країн Балтії було проведене дослідження [15] щодо використання настільних ігор в навчальному процесі. 99% респондентів прийшли до думки, що не існує конкретного переліку настільних ігор, які необхідно використовувати, гра може бути адаптована до індивідуальних потреб кожної дитини, її емоційного стану та ситуації.

Навички та уміння, які розвиваються під час гри у настільні ігри (згідно з даними цього дослідження):

– логічне мислення (27%), у тому числі математичні навички;

– комунікативні навички, мовні навички, навички читання та спілкування (23%);

– творче мислення, навички генерування ідей, фантазію та уяву (14%);

– навички роботи в команді та співпраці (10%);

– тренують увагу і терпіння дітей (7%);

– вміння не просто приймати свою поразку і перемогу іншого (4%), але й вчитися і робити висновки з поразки;

– розвивають стратегічне та концептуальне мислення (4%), коли дитина під час гри ставить перед собою головну мету і має продумати всі кроки та дії для її досягнення [12].

Викладені теоретичні твердження було практично підтверджено під час реалізації проєкту протягом червня-серпня 2024 року. У реалізації проєкту взяли участь 160 000 дітей різних вікових груп (7–10 років, 11–13 років, 14–17 років) [1]. Проєкт реалізований ГО Батьківська спілка у співпраці з ТОВ «ЛОРД ОФ БОРДЗ» завдяки уряду Японії, яким було запроваджено ініціативу щодо підтримки України та виділено фінансування ЮНЕСКО для здійснення її реалізації. Деталі реалізації проєкту ми вже оприлюднили в публікаціях [4; 5].

Для реалізації проєкту було застосовано 13 настільних ігор, серед яких виділимо "Мандрівки віхами історії", "Качконіс", "Борщ".

Настільна гра "Мандрівки віхами історії" дає можливість поринути у справжню подорож крізь часи – триденну історичну екскурсію, де машина часу перенесе вас на тисячі років назад, і ви переживете найвизначніші й найвеличніші події минулого людства.

Гра "Мандрівки віхами історії" спрямована на: розширення світогляду дитини та сприйняття себе через призму минулого, знайомство з історією людства через конкретні знакові історичні події, відкриття та ситуації, які мали неабиякий вплив на формування і розвиток цивілізації; сприяє розвитку аналітичного мислення; спонукає до аналізу та вибудовування причинно-наслідкових зв'язків, вміння зважувати наявні ресурси та доступні можливості.

Компонентне наповнення, дизайн та кольорова гама, їх взаємозв'язок в поєднанні з тактильною складовою спеціально розроблені з метою активації різних ділянок головного мозку задля розвитку стратегічного та тактичного планування з пошуком нестандартних ідей та рішень, стимуляції креативного мислення.

Для гейміфікації навчального процесу пропонуємо застосовувати окремі ігрові механіки та компоненти настільної гри, їх міксування та нетипові рішення в освітньо-виховному процесі. Наприклад, використовувати карти історичних подій з гри можна так:

- викласти події у хронологічній послідовності,
- усі можливі варіанти сортування: зібрати усі події, що стосуються конкретної країни; події, що належать до конкретного часового проміжку,
- здійснити аналіз та виявлення причинно-наслідкових зв'язків стосовно конкретної події чи комбінації подій,
- "переписати" конкретну подію чи комбінацію подій з метою досягнення поставленої мети,
- пофантазувати про можливий розвиток подій у випадку зміни порядку (дат) знакових винаходів.

Гра "Качноніс" – це кооперативна настільна гра для групи до 8 учасників; складається з декількох сотень карток з іменниками та прикметниками. Внаслідок кількості компонентів і великої кількості можливих комбінацій варіативність гри тримається на високому рівні.

У правилах запропоновано декілька ігрових режимів.

Гра "Качконіс" тренує вміння працювати в команді; сприяє підвищенню рівня емпатії, розумінню схожості та відмінностей особистого емпіричного досвіду, сприйняття світу та кожного окремого предмету, явища; сприяє покращенню комунікативних навичок, формуванню вміння аналізувати аудиторію, поведінку кожного окремо і відповідно чітко й коректно доносити інформацію згідно з поставленою метою; формує вміння стисло і чітко доносити свою думку одним словом (в поєднанні з вже наявними фактами); тренує креативність, нестандартний підхід, гнучкість мислення; створює сприятливі умови для об'єднання дітей різного віку (середнього та старшого шкільного віку) та світогляду, з різними умовами формування та становлення особистості, розвиває лідерські якості.

Для гейміфікації навчального процесу пропонуємо застосовувати окремі ігрові механіки та компоненти настільної гри, їх міксування та нетипові рішення в освітньо-виховному процесі. Наприклад, таким чином:

- використання карток для вивчення та вдосконалення мови й розвитку комунікативних навичок;
- розповісти згідно з завданням (творчий підхід, уява);
- створити історію за заданим алгоритмом/визначеним жанром;
- презентація твору (самопрезентація, навички виступів).

Про практичний досвід використання гри в освітньому процесі детально розписано у блозі [6].

Настільна гра "Борщ" українського розробника й видавця спрямована на дослідження культурної історії України разом з будуванням стратегій у грі, пропонує змагання у приготуванні борщу, збираючи інгредієнти та використовуючи кулінарні стратегії. Гра розрахована на компанію до 7 осіб і пропонує унікальні рецепти цієї страви з різних регіонів України (книга рецептів теж входить у комплект гри) та додатки, що роблять кожну партію неповторною.

Гра "Борщ" навчає аналізувати, планувати, будувати власну стратегію, зважувати ризики та майбутню вигоду; спонукає до дослідження кулінарної історії рідної України, особливостей національної кухні; спонукає до практичного застосування отриманої інформації в родинному колі, що сприяє покращенню емоційного стану та зміцнення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей; сприяє формуванню усвідомленої громадянської позиції, адже без знання власної історії та культурних особливостей регіонів рідної країни неможливо бути свідомим громадянином; дає можливість віднайти внутрішні опори та своє місце у суспільстві;

поповнює багаж знань та спонукає до глибшого дослідження і пізнання своїх культурних традицій та історії; потребує активної взаємодії гравців; тренує гнучкість та адаптивність; стимулює пошук нестандартних рішень за обмеженості ресурсу та творчий підхід.

Для гейміфікації навчального процесу пропонуємо застосовувати окремі ігрові механіки та компоненти настільної гри, їх міксування та нетипові рішення в освітньо-виховному процесі. Наприклад, використовувати карти рецептів з гри "Борщ" пропонуємо так:

- знайти додаткову інформацію про конкретний борщ, регіон, його особливості (спонукання до дослідження, навичка пошуку інформації, поповнює багаж знань та спонукає до глибшого дослідження і пізнання своїх культурних традицій та історії),
- здійснити аналіз та виявити причинно-наслідкові зв'язки щодо географічних особливостей використання певних інгредієнтів у борщі, інших стравах,
- намалювати\зобразити\описати конкретний борщ (творчий підхід, уява),
- презентація витвору або ж знайденої інформації (навички самопрезентації, навички виступів),
- влаштувати день окремого борщу\регіону через його кулінарні особливості (спонукає до практичного застосування отриманої інформації в родинному колі, креативність, нестандартний підхід),
- знайти схожі\протилежні смаки в інших стравах (досвід, спостережливість, креативність, увага, логічне мислення),
- пофантазувати про можливий розвиток подій у випадку зміни складу конкретної страви (вилучити\додати інгредієнт),
- командні дебати – чий борщ смачніший (лідерські якості, комунікативні навички, аргументація думки, прийняття спільних рішень, робота в команді).

Згідно з результатами опитування гра "Борщ" стала найпопулярнішою з-поміж 13 ігор, які залучалися до реалізації проєкту – 59,3% респондентів згадали її в інтерв'ю. В цілому, результати опитування учасників проєкту (дітей, їхніх батьків та вчителів) засвідчили позитивний вплив ігор на дітей. Настільні ігри були визнані ефективним інструментом для розвитку дітей, що підкреслює їх значення в освітніх програмах. Усі батьки та педагоги під час інтервювання підтвердили, що практика настільних ігор позитивно впливає на різні аспекти розвитку дитини. Для самих дітей така активність була цікавою, викликала інтерес навіть у більш пасивних учасників.

Окрім безпосереднього позитивного впливу на стан і навички дитини, настільні ігри дають можливість педагогу налагодити контакт з дітьми та вести активне спостереження за їхньою поведінкою. Також ця активність є корисною як альтернатива фізичному дозвіллю під час тривоги або негоди. Найбільше настільні ігри стимулюють комунікацію – знайомство між дітьми відбувається простіше, активно розвиваються соціальні та поведінкові навички. Усі цільові групи (діти, батьки та педагоги) помітили позитивний вплив ігор на емоційний стан – участь в іграх покращує настрій, відволікає від переживань, вчить керувати своїми емоціями. Така практика активно залучає когнітивні навички дитини, а саме її увагу, пам'ять та мислення. Деякі батьки в результаті ігор помічали підвищений інтерес дитини до навчання, а педагоги в процесі відмітили багату уяву та креативність дітей.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що гейміфікація навчального процесу, зокрема через використання настільних ігор, є ефективним засобом не лише підвищення навчальної мотивації, а й формування інтелектуального дозвілля дітей. Вона сприяє розвитку широкого спектра компетентностей – від когнітивних і комунікативних до соціальних та емоційних – у поєднанні з культурно-просвітницькими завданнями.

Емпіричні результати масштабного освітньо-виховного проєкту, реалізованого ГО «Батьківська спілка» спільно з ТОВ «Лорд оф Бордз» за підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО, свідчать про позитивний вплив ігрових практик на емоційний стан дітей, зниження рівня тривожності, стимулювання інтересу до навчання та розвиток навичок співпраці. Особливу цінність має той факт, що настільні ігри, адаптовані до навчальних завдань, одночасно виконують роль інструмента соціалізації, культурної інтеграції та емоційної підтримки.

Досвід використання ігор «Мандрівки віхами історії», «Качконіс» та «Борщ» показав, що при грамотній методичній адаптації окремі ігрові механіки можуть бути ефективно інтегровані у різні предметні галузі, сприяючи глибшому засвоєнню навчального матеріалу та формуванню критичного мислення. Крім того, впровадження гейміфікації дозволяє педагогам створювати емоційно безпечне середовище, що підтримує дітей у кризових умовах та під час соціальних викликів.

Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку та наукового обґрунтування методик гейміфікації, роз-

ширення спектра настільних ігор у навчальному процесі та адаптації їх до вікових, культурних і психоемоційних особливостей дітей. Перспективним напрямом є поєднання гейміфікації з цифровими технологіями, що дозволить збільшити залученість учнів, підвищити ефективність освітніх програм та забезпечити комплексний підхід до формування гармонійно розвиненої особистості.

Література:

1. Барнінець О. Класифікація ігрових методів навчання історії з погляду компетентнісного підходу. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2011. № 3. С. 14–20.

2. ГРА. *Словник UA*. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%B3%D1%80%D0%B0 (дата звернення: 10.04.2025).

3. ГРА. *Велика українська енциклопедія*. URL: https://vue.gov.ua/%D0%93%D1%80%D0%B0 (дата звернення: 10.04.2025).

4. Даниліна О. В., Козумляк В. Г. Вплив настільних ігор на психоемоційний стан дитини. У: *Морально-етичний і творчий складник як основа професійного зростання майбутніх журналістів, педагогів, психологів та богословів*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (07 листопада 2024 р., Буча). Буча, 2024. С. 122–125. URL: https://drive.google.com/file/d/11lZAol5TO9DK9oxKN3wqDd82trBlK4JS/view (дата звернення: 03.03.2025).

5. Даниліна О. В., Козумляк В. Г. Щасливі діти – майбутнє країни. *Вечірній Київ*. 2024. Грудень. № 3. С. 34.

6. Даниліна О. Гра у навчанні: з досвіду практичного застосування у вивченні мови. Частина 1. URL: https://lordofboards.com.ua/hra-u-navchanni-z-dosvidu-praktychnoho-zastosuvannia-u-vyvchenni-movy-chastyna-1/ (дата звернення: 03.03.2025).

7. Даниліна О. В. Медіагра у навчанні. *Proceeding of the scientific and pedagogical internship*. Wroclawek, Republic of Poland, February 5 – March 17, 2024. P. 8–12.

8. Карабін О. Й. Гейміфікація в освітньому процесі як засіб розвитку молодших школярів. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14039/1/Karabin_Gameification_educational.pdf (дата звернення: 19.04.2025).

9. Онищенко Н. Застосування ігрових технологій під час викладання педагогічних дисциплін у вищій школі. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2021. Вип. 35, т. 4. С. 260–267. URL: https://doi.org/10.24919/2308-4863/35-4-39 (дата звернення: 19.04.2025).

1. Сударик О. С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація. У: *Формування сучасної науки: методика та практика*: матеріали І Міжнар. студент. наук. конф. (т. 2, 29 жовтня 2021 р., Кам'янець-Подільський). Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С. 91–94.

2. Україна: 160 000 дітей отримали підтримку ментального здоров'я в літніх таборах від ЮНЕСКО. URL: https://www.unesco.org/uk/articles/ukrayina-160-000-ditey-otrymaly-pidtrymku-mentalnoho-zdorovya-v-litnikh-taborakh-vid-yunesko (дата звернення: 02.03.2025).

3. Cès P., Duflos M., Tricard E., Jhean-Larose S., Giraudeau C. Playing board games to increase emotional competencies in school-age children and older people: A systematic review. *Leisure Sciences*. 2024. https://doi.org/10.1080/01490400.2024.2373415

4. Lampropoulos G., Sidiropoulos A. Impact of gamification on students' learning outcomes and academic performance: A longitudinal study comparing online, traditional, and gamified learning. *Education Sciences,* 2024. 14(4), 367. https://doi.org/10.3390/educsci14040367

5. Strode A. A board game as a teaching tool in a pedagogically psychological perspective. In *11th International Conference on Education and New Learning Technologies*. 2019. (pp. 5437–5444). Rezekne Academy of Technologies.

6. Wulan D., Nainggolan D., Hidayat Y., Rohman T., Fiyul A. Exploring the benefits and challenges of gamification in enhancing student learning outcomes. *Global International Journal of Innovative Research,* 2024. 2(7), 1657–1674. https://doi.org/10.59613/global.v2i7.238

Дата надходження статті: 01.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 659.1:004.738.5:159.9
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.4

Михайло ЖИЛІН
доктор філософії за спеціальністю «Психологія», доцент,
доцент кафедри практичної психології,
Одеський національний морський університет
ORCID: 0000-0003-2898-4403

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ВІРТУАЛЬНОГО ОБРАЗУ БРЕНДУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ПОКУПКУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Зростання цифровізації споживчих ринків суттєво змінило взаємодію між брендом і споживачем, зробивши віртуальний імідж бренду одним з основних чинників у процесі прийняття рішень про покупку. В умовах відсутності фізичного контакту з продуктом споживачі дедалі більше орієнтуються на цифрові репрезентації, які поєднують візуальні, семантичні й символічні елементи, формуючи наскільки можливо більш цілісне сприйняття ідентичності бренду. Актуальність цього дослідження визначається необхідністю вивчення механізмів, за допомогою яких віртуальні атрибути впливають на довіру, емоційну залученість та поведінковий вибір, а також практичною важливістю розроблення ефективних стратегій брендингу для конкурентного цифрового ринку. Метою дослідження є аналіз структури та психологічних функцій параметрів віртуального іміджу бренду та визначення їхньої ролі у формуванні споживчих рішень в умовах цифрової комунікації та алгоритмічної персоналізації. У роботі використовувалися такі методи: аналіз наукової літератури – для вивчення сучасних наукових напрацювань із тематики дослідження; узагальнення та систематизація – для структурованого подання отриманих результатів. З'ясовано, що віртуальний імідж бренду функціонує як складний психологічний конструкт, що інтегрує естетичні, лінгвістичні й культурні елементи, які активують когнітивні та афективні реакції, що впливають на намір здійснити покупку. Виявлено, що візуальні параметри, такі як колірна гама, типографіка та графічна композиція, мають значний несвідомий вплив на емоційну залученість та запам'ятовування бренду. Семантичні компоненти, зокрема тон комунікації та стиль розповіді, формують когнітивну інтерпретацію та узгодження цінностей, тоді як символічні параметри, пов'язані з культурними кодами та архетипами, зміцнюють ідентичність і соціальну приналежність. Ці ефекти можуть послаблюватися або посилюватися залежно від індивідуальних психологічних чинників – мотивації, ціннісних орієнтацій та імпульсивності – а також соціально-культурних і ситуативних обставин, наприклад відгуків, соціального підтвердження, чутливості до ціни й контексту покупки. Отже, ефективність віртуальних образів бренду залежить від їхньої здатності бути послідовними, автентичними та емоційно відповідними для цільової аудиторії. Цифровий брендинг має виходити за межі статичної візуальної ідентичності й ставати динамічною, адаптивною системою, яка персоналізує та інтерактивно залучає споживачів, зберігаючи прозорість і надійність для підтримки довіри.

Ключові слова: *психологія споживача, цифровий маркетинг, поведінка покупця, емоційна залученість, віртуальні атрибути, прийняття рішень.*

Mykhailo Zhylin. THE INFLUENCE OF VIRTUAL BRAND IMAGE PARAMETERS ON PURCHASING DECISIONS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

The growth of digitalization in consumer markets has significantly changed the interaction between brands and consumers, making the virtual image of a brand one of the main factors in the purchasing decision-making process. In the absence of physical contact with the product, consumers are increasingly relying on digital representations that combine visual, semantic, and symbolic elements to form as complete a perception of brand identity as possible. The relevance of this study is determined by the need to study the mechanisms by which virtual attributes influence trust, emotional engagement, and behavioral choice, as well as the practical importance of developing effective branding strategies for a competitive digital market. The purpose of the study is to analyze the structure and psychological functions of the parameters of the virtual brand image and to determine their role in shaping consumer decisions in the context of digital communication and algorithmic personalization. The following methods were used in the work: analysis of scientific literature – to study current scientific developments in the field of research; generalization and systematization – for a structured presentation of the results obtained. It was found that the virtual brand image functions as a complex psychological construct that integrates aesthetic, linguistic, and cultural elements that activate cognitive and affective responses that influence the intention to make a purchase. It was found that visual parameters such as color scheme, typography, and graphic composition have a significant unconscious influence on emotional engagement and brand memorability. Semantic components, such as communication tone and narrative style, shape cognitive interpretation and value alignment, while symbolic parameters related to cultural codes and archetypes reinforce identity and social belonging. These effects can be weakened or strengthened depending on individual psychological factors – motivation, value orientations, and impulsivity – as well as socio-cultural and situational circumstances, such as reviews, social confirmation, price sensitivity, and purchase context. Therefore, the effectiveness of virtual brand images depends on their ability to be consistent, authentic, and emotionally relevant to the target audience. Digital branding must go beyond static visual identity and become a dynamic, adaptive system that personalizes and interactively engages consumers while maintaining transparency and reliability to maintain trust.

Key words: *consumer psychology, digital marketing, buyer behavior, emotional engagement, virtual attributes, decision making.*

© Жилін М., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Швидка цифровізація споживчих ринків трансформувала традиційні механізми комунікації бренду, поставивши віртуальний імідж бренду в основу процесів прийняття рішень. У світі, де фізична взаємодія з продуктами дедалі частіше замінюється віртуальним досвідом, візуальні, семантичні й символічні параметри бренду все більше стають вирішальними для формування сприйняття та впливу на поведінкові ініціативи. Водночас психологічні механізми, що пов'язують конкретні атрибути віртуального іміджу з вибором споживачів, залишаються недостатньо вивченими. Проблема полягає в необхідності зрозуміти, як ці параметри взаємодіють із когнітивними, емоційними та соціальними процесами, що визначають рішення про покупку в умовах інформаційного перевантаження, алгоритмічної персоналізації та динамічної онлайн-комунікації. Це підкреслює потребу дослідження не лише структурних компонентів віртуальних іміджів бренду, а і їхнього функціонального впливу на прийняття рішень у різних сегментах споживачів.

Актуальність цього дослідження посилюється ще більшим домінуванням електронної комерції та соціальних медіа як основних платформ для взаємодії між брендом і споживачем. Компанії інвестують значні ресурси у створення привабливих віртуальних представлень своїх брендів, проте ефективність таких стратегій значно залежить від їхньої відповідності психології споживачів та моделям прийняття рішень у цифровому контексті. Зростання впливу візуальної естетики, символічних сюжетів та інтерактивного контенту на довіру й лояльність споживачів свідчить про те, що віртуальні образи брендів перестають бути допоміжними маркетинговими інструментами та все більше стають важливими чинниками конкурентоспроможності на ринку. З огляду на це, дослідження впливу параметрів віртуального іміджу бренду на рішення про покупку не лише заповнює важливу прогалину в маркетингових та поведінкових дослідженнях, а й надає практичні рекомендації для розроблення адаптивних стратегій брендингу на висококонкурентному та технологічно опосередкованому ринку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу віртуального образу бренду на поведінку споживачів у цифровому середовищі перебуває в центрі уваги багатьох науковців. Значну увагу приділено маркетинговим стратегіям та їх трансформації під впливом цифрових технологій. Зокрема, М. Левченко (M. Levchenko) досліджує роль маркетингових та рекламних стратегій у розширенні бізнесу на ринках, що розвиваються, наголошуючи на інтеграції медіаінструментів для досягнення максимальної охопленості цільової аудиторії. Авторка підкреслює необхідність гармонійного поєднання офлайн- та онлайн-комунікацій для підвищення ефективності брендингу, що важливо для розуміння формування комплексного віртуального образу бренду [16].

На впливі медіаобразу бренду на його сприйняття в цифровому просторі малого бізнесу акцентує К. Касьяненко (K. Kasianenko). Авторка зазначає, що візуальні й змістові характеристики контенту формують уявлення про бренд, впливаючи на рівень довіри та готовність до взаємодії, що підтверджує важливість семантичних і символічних параметрів віртуального іміджу [15]. Психологічні аспекти використання кольору в рекламі, які безпосередньо пов'язані з емоційною реакцією споживачів та їхньою поведінкою при виборі товарів, аналізує І. Жигало. Автор підкреслює, що кольорові рішення у візуальній ідентичності бренду здатні формувати несвідомі асоціації та впливати на рішення про покупку [4].

На соціально-культурній ролі візуальних комунікацій у рекламі та графічному дизайні, що розглядаються як важливий елемент формування споживчих очікувань і лояльності, зосереджуються І. Рижова, Є. Антипенко, К. Северін, Т. Єншуєва та І. Бобровський, підкреслюючи, що візуальні образи в цифровому середовищі є носіями культурних кодів, здатних модифікувати поведінку споживачів [10]. Концепцію емоційного брендингу, яка розглядається як інструмент формування стійкої лояльності та залученості, досліджують М. Дорош-Кізим, Л. Бабич та М. Дорош. Автори роблять акцент на використанні емоційних стимулів у комунікаціях бренду, що безпосередньо корелює з ефективністю віртуального іміджу в умовах цифрової персоналізації [3].

Візуальні комунікації як основу ефективного рекламного повідомлення розглядає В. Власов, наголошуючи на важливості структури та гармонійного поєднання графічних елементів для формування цілісного візуального образу бренду. Це підтверджує значення візуальних параметрів у формуванні первинного сприйняття й подальших рішень про покупку [2].

На проблематиці ідентичності бренду як важливого елементу маркетингової страте-

гії зосереджуються А. Миронова, О. Гальчинська та О. Маковська, підкреслюючи, що чітка ідентичність, реалізована через візуальні й семантичні атрибути, формує довіру та лояльність, що особливо актуально в контексті цифрового середовища [6].

Водночас варто зазначити, що, попри наявність вагомих напрацювань у сфері вивчення ролі візуальних комунікацій та брендової ідентичності, окремі аспекти залишаються недостатньо дослідженими. Зокрема, потребує глибшого аналізу вплив специфічних параметрів віртуального образу бренду, таких як інтерактивність, динамічність та персоналізація, на поведінку споживачів у цифровому середовищі. Недостатньо також розкритим є питання взаємозв'язку між емоційним сприйняттям візуального контенту та прийняттям рішень про покупку, що особливо важливо в умовах швидкої трансформації онлайн-комунікацій.

Внесок цієї статті у розв'язання зазначених проблем полягає в систематизації сучасних підходів до вивчення параметрів віртуального образу бренду та визначенні їхнього впливу на процеси прийняття рішень споживачами, що дозволяє окреслити нові напрями досліджень у цій галузі.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Мета дослідження – проаналізувати структуру й психологічні функції параметрів віртуального іміджу бренду та оцінити їхню роль у формуванні споживчих рішень в умовах цифрової комунікації й алгоритмічної персоналізації.

Відповідно до мети було сформульовано такі завдання:

1) визначити теоретичні підходи до розуміння структури та параметрів віртуального іміджу бренду;

2) схарактеризувати психологічні механізми впливу віртуальних атрибутів на довіру та емоційну залученість споживачів;

3) проаналізувати чинники, що модифікують взаємозв'язок між віртуальним образом бренду та прийняттям рішень;

4) оцінити практичні аспекти використання параметрів віртуального іміджу у стратегіях цифрового брендингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес прийняття рішень у споживчій поведінці є багатовимірним, інтегруючи когнітивні, емоційні та ситуативні компоненти, що створює основу для аналізу того, як споживачі обирають серед альтернатив на ринку. З теоретичного погляду, існує кілька основних концепцій, що надають пояснення цьому процесу, зокрема раціональний, поведінковий та когнітивний підходи [11]. Раціональна модель передбачає, що споживачі діють як логічно зорієнтовані агенти, які намагаються збільшити корисність, порівнюючи альтернативи, оцінюючи витрати та вигоди й обираючи варіант, що забезпечує найбільшу цінність. Цей напрям має свої витоки в класичній економічній теорії й передбачає наявність повної інформації та стабільних уподобань, що в реальності трапляється дуже рідко. Поведінкова економіка ставить під сумнів це припущення, запроваджуючи поняття обмеженої раціональності та визнаючи, що прийняття рішень часто обмежується недостатністю когнітивних ресурсів, неповною інформацією та відсутністю часу. Поведінкові підходи підкреслюють також важливість евристичних методів та упереджень, таких як закріплення, ефект фреймінгу та небажання втрат, які систематично впливають на вибір споживачів.

Когнітивний напрям забезпечує поглиблене уявлення про психічні процеси, що знаходяться в основі прийняття рішень, зосереджуючись на тому, як інформація сприймається, обробляється, зберігається та відтворюється. Когнітивна психологія підкреслює роль уваги, пам'яті та навчання у формуванні вподобань та оцінюванні альтернатив. Наприклад, споживачі використовують схеми та ментальні скорочення при обробці великих обсягів інформації, що може призвести як до ефективних, так і до упереджених рішень. Емоційний фактор, однак, відіграє не менш важливу роль. Сучасні дослідження в галузі психології споживання показують, що емоції не тільки впливають на сприйняття продуктів і брендів, але й керують процесом прийняття рішень, формуючи переваги та зменшуючи когнітивне навантаження. Умовно позитивні емоції, зокрема збудження або задоволення, можуть підсилювати сприйняту цінність, тоді як умовно негативні емоції, такі як тривога або жаль, можуть перешкоджати намірам покупки або призводити до відтермінування вибору. Взаємодія когнітивних та емоційних компонентів створює динамічну систему, у якій раціональна оцінка часто співіснує з афективними імпульсами, що призводить до складної й часом непередбачуваної поведінки споживачів.

Цифрове середовище запроваджує додаткові змінні, які принципово трансформують механізми прийняття рішень. Поширення онлайн-платформ, соціальних медіа та персоналізованої реклами створило контекст інформаційного перенасичення, що збільшило когнітивне навантаження на споживачів [9].

Алгоритми формують доступ до інформації та впливають на вподобання через системи рекомендацій, а підтвердження у вигляді відгуків, оцінок та схвалень інфлюенсерів посилює роль соціальних та емоційних сигналів у прийнятті рішень про покупку. До того ж миттєвість і зручність цифрових транзакцій скорочують час на обмірковування, сприяючи імпульсивній поведінці та використанню евристичних методів. Водночас прискорення науково-технічного прогресу та швидке моральне старіння технологій скорочують життєвий цикл багатьох товарів, що змушує споживачів приймати рішення швидше, щоб не втратити актуальність обраного продукту. Постійна доступність цифрових медіа забезпечує безперервну взаємодію споживачів із брендами, сприяючи зміцненню лояльності через персоналізовані контакти та емоційне залучення. Як наслідок, цифрове середовище не лише трансформує можливості оцінки альтернатив, але й посилює вплив афективних тригерів, роблячи процес прийняття рішень менш лінійним та більш чутливим до контексту.

Загалом, психологічні основи прийняття рішень у споживчій поведінці відображають складну взаємодію між розумним обмірковуванням, когнітивною обробкою та емоційними реакціями, які все більше формуються під впливом динаміки цифрового середовища [7, с. 62]. Дослідження цих механізмів є важливим як для теоретичного розвитку, так і для практичного застосування в маркетингу, оскільки дозволяє розробляти стратегії, що відповідають реальним моделям мислення та поведінки споживачів на ринку, який швидко розвивається.

Поняття віртуального іміджу бренду в цифровому просторі є багатовимірною психологічною конструкцією, яка формує сприйняття споживачів і суттєво впливає на процеси прийняття рішень. У сучасному маркетингу віртуальний імідж бренду є не просто відображенням його офлайн-ідентичності, а інтегрованою системою візуальних, семантичних і символічних компонентів, призначених для функціонування в інтерактивному та високо персоналізованому цифровому середовищі. Сутність віртуального іміджу бренду полягає в його здатності створювати цілісне уявлення про цінності, особистість та обіцянки бренду через цифрові канали, сприяючи емоційному резонансу та когнітивній асоціації. На відміну від традиційного статичного брендингу віртуальний імідж постійно розвивається завдяки взаємодії в соціальних мережах, контенту, створеному користувачами, та персоналізації на основі алгоритмів, що робить його живою конструкцією, а не фіксованим атрибутом. Така трансформація наголошує на необхідності аналізу не тільки структурних елементів віртуального іміджу, але й психологічних механізмів, через які він впливає на довіру споживачів, їх залученість та рішення про покупку [13, с. 76–77].

Структура віртуального іміджу бренду складається з декількох взаємопов'язаних параметрів. Візуальні елементи, такі як колірна гама, шрифт, дизайн логотипа та зображення, є основними тригерами сприйняття і часто обробляються автоматично на несвідомому рівні, викликаючи миттєві емоційні реакції. Змістовні компоненти – це лінгвістичні та сюжетні елементи, пов'язані з брендом, зокрема слогани, тон висловлювання та стиль контенту, які формують значення бренду та узгоджують його з цінностями споживачів. Символічні параметри виходять за межі буквального тлумачення і містять культурні коди, архетипи та метафоричні асоціації, що підсилюють сприйняття ідентичності та унікальності бренду. Ці компоненти діють у синергії, підсилюючи позиціювання бренду та формуючи його ментальне представлення у свідомості споживачів. У таблиці 1 наведено основні параметри віртуального іміджу бренду та їхні психологічні функції в процесі прийняття рішень споживачами (табл. 1).

Механізми, за допомогою яких віртуальний імідж бренду впливає на рішення споживачів, ґрунтуються як на когнітивних, так і на афек-

Таблиця 1

Параметри віртуального іміджу бренду та їхні психологічні функції

Тип параметра	Характеристика	Психологічна функція
Візуальний	Кольори, шрифти, дизайн, зображення	Викликає емоції, забезпечує впізнаваність, привертає увагу
Семантичний	Повідомлення бренду, розповідь, тон голосу	Формує значення, створює когнітивну узгодженість, створює асоціації
Символічний	Культурні коди, метафори, архетипи	Зміцнює ідентичність, сприяє відчуттю приналежності, викликає глибокі емоційні реакції

Джерело: створено автором на основі [5–6].

тивних процесах. Формування довіри є критичним проміжним ланцюгом між сприйняттям іміджу й поведінковою інтенцією. Послідовні та автентичні віртуальні представлення підвищують відчуття надійності, зменшуючи невизначеність в онлайн-покупках, де відсутня фізична взаємодія з продуктом. Емоційна залученість, інший важливий чинник, підсилюється за допомогою інтерактивного контенту, імерсивних вражень та персоналізованої комунікації, які стимулюють відчуття близькості та ідентифікації з брендом. Ці механізми підсилює психологічний принцип соціального доказу, оскільки віртуальні середовища забезпечують видимість взаємодії однолітків через лайки, репости та коментарі, тим самим підтверджуючи привабливість бренду. До того ж символічні елементи іміджу бренду активують несвідомі мотивації, пов'язані з самооцінкою та вираженням ідентичності, роблячи вибір бренду не тільки функціональним рішенням, а й актом самопрезентації в соціальній та цифровій сферах. Водночас бренди часто виступають засобом самоідентифікації, дозволяючи людині визначити своє місце в системі соціальних координат і цінностей. Через належність до певного бренду споживач може відчувати себе частиною спільноти або субкультури, що поділяє схожі погляди, стиль життя чи естетичні вподобання.

У контексті цифрової поведінки споживачів віртуальний імідж бренду діє як потужний психологічний детермінант, що інтегрує візуальну естетику, семантичну узгодженість та символічну глибину в єдину систему сприйняття. Його ефективність залежить від здатності бренду зберігати послідовність, адаптуючись до динаміки цифрової комунікації та індивідуальних очікувань користувачів. Формуючи довіру, стимулюючи емоційну залученість та вбудовуючи культурне й символічне значення, віртуальний імідж стає вирішальним чинником, що визначає вибір споживачів на все більш конкурентному та насиченому онлайн-ринку [5].

Взаємозв'язок між віртуальним іміджем бренду та рішеннями про покупку не є лінійним, а зумовлений складною системою модифікувальних чинників, що визначають силу та напрям його впливу. Індивідуальні психологічні особливості споживачів відіграють важливу роль у формуванні інтерпретації сигналів бренду та остаточного вибору [12]. Мотивація є основним внутрішнім рушієм, визначаючи, чи буде процес прийняття рішень виключно практичним, зосередженим на функціональних перевагах, чи він матиме гедоністичний характер, орієнтований на емоційне задоволення та символічну цінність. Споживачі з сильною мотивацією до досягнення та статусу, як правило, більш позитивно реагують на бренди, що підкреслюють ексклюзивність та престиж у своєму віртуальному іміджі, тоді як споживачі з мотивацією до безпеки можуть шукати бренди, що демонструють надійність та стабільність [8]. Особисті цінності також є потужною визначальною силою. Наприклад, люди, які надають пріоритет стійкості, більш сприйнятливі до брендів, що комунікують екологічну відповідальність за допомогою семантичних і символічних підказок. Імпульсивність ще більше модифікує ефект віртуального іміджу, оскільки споживачі з високим рівнем імпульсивності виявляють сильнішу реакцію на візуально привабливі, емоційно заряджені стимули в цифрових інтерфейсах, часто надаючи перевагу миттєвому задоволенню над аналітичною оцінкою [7].

Крім індивідуальних відмінностей, соціокультурний і комунікативний контексти цифрового середовища значно підсилюють або послаблюють вплив віртуального іміджу бренду. Культурні норми та очікування соціальної групи визначають спосіб інтерпретації символів і сюжетів бренду, через що один і той самий віртуальний імідж може набувати протилежних значень у різних культурних середовищах. Соціальні мережі та онлайн-спільноти є посередницькими платформами, на яких сприйняття бренду формується спільно через дискусії, схвалення однолітків та підтримку впливових осіб. Інтерактивний характер цих платформ посилює ефект соціального доказу: видимі показники популярності, такі як лайки, репости та коментарі, функціонують як сигнали надійності, що зміцнюють довіру та знижують сприйнятий ризик. Крім того, тон і стиль комунікації бренду – формальний, гумористичний чи емоційно виразний – повинні відповідати соціокультурним очікуванням цільової аудиторії, щоб зберегти автентичність і стимулювати залучення [1].

Інша група модифікувальних чинників охоплює ситуаційні умови, які здатні або стимулювати, або гальмувати процес ухвалення остаточного рішення. Ціна залишається одним із найвпливовіших визначальних факторів, оскільки навіть висока оцінка віртуального іміджу бренду може втратити свій вплив, якщо сприйнята вартість продукту перевищує прийнятний для споживача діапазон. Сприйняття якості, яке часто випливає з віртуальних підказок, таких як детальний опис продукту, зображення з високою роздільною здатністю та контент, створений користувачами, підси-

лює або, навпаки, знижує рівень довіри до бренду. На нашу думку, онлайн-відгуки є важливим евристичним інструментом у цифровому середовищі, особливо для споживачів, які не схильні до ризику, оскільки замінюють безпосередній досвід використання продукту. Інтенсивність реклами, зокрема персоналізовані стратегії таргетингу та ретаргетингу, може прискорити прийняття рішення, підвищуючи впізнаваність бренду, хоча надмірна нав'язливість може викликати психологічну реакцію та зменшити бажання придбати товар.

Важливу роль у формуванні несвідомого сприйняття споживачів відіграють візуальні характеристики віртуального образу бренду. Кольори здатні викликати певні емоційні реакції та асоціації, що впливають на довіру й готовність до взаємодії, тоді як стиль і дизайн забезпечують цілісність образу та його відповідність очікуванням цільової аудиторії. Мова й тональність комунікацій формують додатковий рівень впливу: дружня, неформальна манера сприяє створенню відчуття близькості та персоналізації, тоді як офіційний чи експертний тон підкреслює авторитетність і компетентність бренду. Поєднання цих параметрів створює когнітивно-емоційний фон, у межах якого відбувається оцінка цінності продукту та прийняття рішення про покупку [14].

Не менш важливим є рівень інтерактивності віртуального образу, що визначає ступінь залученості користувачів. Використання чат-ботів, технологій віртуальної та доповненої реальності або гейміфікаційних елементів не лише підвищує інтерес, а й створює відчуття співучасті у формуванні брендової історії. Додатково значний вплив має соціальне підтвердження: позитивні відгуки, кількість лайків чи високі рейтинги виконують функцію ефекту соціального доказу, який знижує рівень сумнівів і ризиків у потенційних покупців. Такі механізми не лише формують позитивне ставлення, а й здатні трансформувати віртуальний імідж бренду у стійкий поведінковий вибір, що забезпечує довгострокову лояльність у цифровому середовищі.

У таблиці 2 підсумовано основні чинники, що модифікують взаємозв'язок між віртуальним іміджем бренду та рішеннями про покупку, а також визначено їхній функціональний вплив на поведінку споживачів.

На нашу думку, взаємодію між віртуальним іміджем бренду та рішеннями споживачів про покупку неможливо зрозуміти без урахування цих модифікувальних факторів, які діють на індивідуальному, соціальному й ситуативному рівнях. Їхній сукупний ефект визначає, чи перетворюється віртуальний імідж на реальну поведінку, чи залишається символічною конструкцією без практичних наслідків. Усебічне розуміння цих механізмів дає маркетологам змогу розробляти адаптивні стратегії, що враховують психологічну різноманітність, культурну специфіку та контекстуальну динаміку на цифровому ринку.

Зазначимо, що в практичній площині це означає, що брендам необхідно враховувати психологічні особливості сприйняття при формуванні віртуального образу, застосовуючи інструменти, здатні підсилювати емоційний вплив. Використання кольоротерапії допомагає створювати асоціативні зв'язки та регулювати настрій аудиторії, тоді як сторітелінг і символіка дозволяють поглибити ідентифікацію споживачів із брендом через смислове наповнення. Водночас особливе значення має формування емоційної лояльності, що досягається шляхом залучення користувачів у цифрові спільноти, де вони отримують досвід взаємодії, відчуття належності та підтвердження власних цінностей. Такий підхід сприяє перетворенню віртуального образу бренду з абстрактного в реальний поведінковий чинник, що підсилює конкурентоспроможність у цифровому середовищі.

Таблиця 2

Чинники, що впливають на вплив віртуального іміджу бренду на рішення про покупку

Категорія факторів	Приклади	Функціональний вплив на прийняття рішень
Психологічний	Мотивація, цінності, імпульсивність	Впливає на сприйняття іміджу бренду та схильність до імпульсивного або обдуманого вибору
Соціокультурні та комунікативні	Культурні норми, соціальне підтвердження, діяльність інфлюенсерів	Впливає на довіру, надійність та схильність до конформності
Ситуативні	Ціна, сприйняття якості, відгуки, реклама	Стимулює або гальмує намір придбати товар через оцінювання ризиків та сприйняття цінності

Джерело: створено автором на основі [2–5; 17].

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що віртуальний імідж бренду є комплексним психологічним конструктом, який інтегрує візуальні, семантичні й символічні параметри, що формують когнітивні та емоційні реакції споживачів у цифровому середовищі. З'ясовано, що візуальні елементи, такі як кольорова гама, типографіка та графічний стиль, виконують роль первинних тригерів уваги та емоційної залученості, тоді як семантичні складники, зокрема тон комунікації й характер контенту, визначають когнітивне осмислення бренду та його узгодженість із цінностями споживача. Символічні параметри, що апелюють до культурних кодів і архетипів, посилюють ідентичність бренду та відчуття соціальної приналежності, зміцнюючи довіру й лояльність споживачів.

Аналіз чинників, які модифікують вплив віртуального образу бренду на процес прийняття рішення про покупку, показав, що вирішальну роль відіграють індивідуальні психологічні особливості (мотивація, цінності, імпульсивність), а також соціокультурний контекст і ситуативні умови, зокрема ціна, відгуки та рівень персоналізації комунікації. Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для розробки адаптивних стратегій цифрового брендингу, оптимізації контенту для різних сегментів аудиторії, підвищення лояльності споживачів та покращення ефективності маркетингових комунікацій у цифрових середовищах.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні нейропсихологічних механізмів сприйняття віртуальних брендів та аналізі впливу штучного інтелекту на формування споживчих рішень у персоналізованому цифровому середовищі.

Література:

1. Бурдяк О., Помазан Л., Гаврилюк І. Роль інфлюенсерів соціальних мереж в забезпеченні ефективності реклами. *Економіка та суспільство.* 2024. № 60. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-125

2. Власов В. Візуальні комунікації як основа ефективного рекламного повідомлення. *Інтегровані комунікації.* 2025. № 1 (19). С. 212–219. DOI: https://doi.org/10.28925/2524-2652.2025.127

3. Дорош-Кізим М. М., Бабич Л. В., Дорош М. М. Емоційний брендинг у сучасному бізнесі: вплив на споживчу лояльність. *Вісник Львівського університету бізнесу і права. Серія: Економічна.* 2024. № 42. С. 358–367. DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14634708

4. Жигало І. Використання кольору в рекламі: психологічні аспекти впливу на споживачів. *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки.* 2023. № 5. С. 146–151. DOI: https://doi.org/10.31891/2307-5740-2023-322-5-24

5. Лишенко М. Бренд-менеджмент як інструмент маркетингової діяльності підприємств. *Економіка та суспільство.* 2023. № 48. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-48-80

6. Миронова А. С., Гальчинська О. С., Маковська О. А. Ідентичність бренду як ключовий елемент маркетингової стратегії для магазину крафтового мила. *Український мистецтвознавчий дискурс.* 2024. № 4. С. 106–110. DOI: https://doi.org/10.32782/uad.2024.4.15

7. Нікольська А. Д. Зв'язок поведінкових стратегій споживачів і способів ухвалення рішень про купівлю. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. № 32 (71). С. 57–63. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/10

8. Оксенюк К. Вплив брендингу на мотивацію українських споживачів. *Економіка та суспільство.* 2025. № 73. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-73-16

9. Пашечко М. Інтернет маркетинг в комплексному обслуговуванні споживачів на ринку B2B. *Економіка та суспільство.* 2024. № 61. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-61-153

1. Рижова І., Антипенко Є., Северін К., Єншуєва Т., Бобровський І. Соціально-культурна роль візуальних комунікацій у графічному дизайні та рекламі. *Humanities Studies.* 2024. № 18 (95). С. 65–78. DOI: https://doi.org/10.32782/hst-2024-18-95-07

2. Романуша Ю. Фінансові технології як чинник трансформації споживчої поведінки. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Економіка.* 2025. № 20 (40). DOI: https://doi.org/10.33296/2707-0654-20(40)-12

3. Терещук Ю. О. Алгоритми впливу візуального контенту на рішення про купівлю у середовищі соціальних мереж. *Актуальні питання економічних наук.* 2025. № 12. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15670253

4. Янковець Т., Медведєва К. Цифровий брендинг підприємства у комплексі маркетингових комунікацій. *Scientia fructuosa.* 2022. № 4. С. 72–83. DOI: 10.31617/1.2022(144)05

5. Jia X., Alvi A. K., Nadeem M. A., Akhtar N., Zaman H. M. F. Impact of perceived influence, virtual interactivity on consumer purchase intentions through the path of brand image and brand expected value. *Frontiers in Psychology.* 2022. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.947916

6. Kasianenko K. The influence of media image on brand perception in the digital space of small business. *Актуальні питання економічних наук.* 2025. № 13. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16735064

7. Levchenko M. Marketing and advertising strategies for business expansion in emerging markets: integrating outdoor media for maximum reach. *Актуальні питання економічних наук.* 2025. № 12. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15779284

8. Nalbant K. G., Aydın S. Development and transformation in digital marketing and branding with artificial intelligence and digital technologies dynamics in the Metaverse universe. *Journal of Metaverse*. 2023. Vol. 3. № 1. P. 9–18. DOI: https://doi.org/10.57019/jmv.1148015

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.923:314.151.3-054.73-053.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.5

Маргарита КУДІНОВА
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
ORCID: 0000-0002-0599-4708

Ольга СТАШУК
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
ORCID: 0000-0001-7817-8739

Дарія КОЖАНОВА
здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
ORCID: 0009-0001-0904-6166

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Стаття присвячена вивченню психосоціальних наслідків внутрішнього переміщення осіб підліткового віку в умовах воєнного стану в Україні. Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей самооцінки та психічних станів у внутрішньо переміщених осіб підліткового віку, а також виявлення взаємозв'язків між цими психологічними характеристиками.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізької гімназії № 32. Загальна вибірка склала 30 учнів дев'ятих класів віком 14-15 років. Для діагностики самооцінки використано Шкалу самооцінки М. Розенберга. Психічні стани досліджувалися за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Збір даних здійснювався через Google Forms з дотриманням принципів анонімності та етичних стандартів роботи з неповнолітніми. Для статистичної обробки даних застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена з використанням програми SPSS Statistics.

Дослідження підтвердило гіпотезу про негативний вплив вимушеного переселення на самооцінку та психічні стани підлітків. Так, у групі внутрішньо переміщених осіб виявлено домінування низького рівня самооцінки при значно меншій представленості високого рівня порівняно з контрольною групою, що свідчить про інверсію структури самооцінки між досліджуваними групами. Внутрішньо переміщені підлітки характеризуються несприятливим психоемоційним профілем з підвищеними рівнями тривожності та фрустрації, що суттєво перевищує показники місцевих однолітків. Кореляційний аналіз встановив статистично значущі негативні зв'язки між самооцінкою та основними показниками емоційного неблагополуччя, підтверджуючи припущення про те, що зниження самооцінки закономірно супроводжується підвищенням тривожності і фрустрованості, створюючи передумови для подальшого погіршення психологічного благополуччя.

Результати дослідження мають важливе теоретико-практичне значення для наукового обґрунтування психосоціальних наслідків внутрішнього переміщення, а також визначення шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам підліткового віку, у чому, зокрема, і полягають перспективні напрямки нашого дослідження.

Ключові слова: *внутрішньо переміщені особи, вимушене переселення, підлітки, самооцінка, психічні стани, тривожність, агресія, ригідність, фрустрація, кореляційний аналіз.*

Marharyta Kudinova, Olha Stashuk, Dariia Kozhanova. EMPIRICAL STUDY OF THE INTERRELATIONSHIPS BETWEEN SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL STATES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS OF ADOLESCENT AGE

The article deals with the study of psychosocial consequences of internal displacement of adolescents in conditions of martial law in Ukraine. The aim of the study is to empirically examine the peculiarities of self-esteem and mental states in internally displaced adolescents, as well as to identify the interrelations between these psychological characteristics.

The empirical study was conducted at Zaporizhzhia Gymnasium No. 32. The total sample consisted of 30 ninth-grade students aged 14-15. The Rosenberg Self-Esteem Scale was used to diagnose self-esteem. Mental states were studied using Eysenck's "Self-Assessment of Mental States" methodology. Data collection was carried out via Google Forms in accordance

© Кудінова М., Сташук О., Кожанова Д., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

with the principles of anonymity and ethical standards for working with minors. Spearman's rank correlation coefficient was used for statistical data processing using the SPSS Statistics program.

The study confirmed the hypothesis about the negative impact of forced displacement on the self-esteem and mental health of adolescents. Thus, in the group of internally displaced persons, a low level of self-esteem was found to predominate, with a significantly lower representation of high levels compared to the control group, indicating an inversion of the self-esteem structure between the study groups. Internally displaced adolescents are characterized by an unfavourable psycho-emotional profile with elevated levels of anxiety and frustration, which significantly exceeds the indicators of local peers. Correlation analysis established statistically significant negative relationships between self-esteem and key indicators of emotional distress, confirming the assumption that a decline in self-esteem is naturally accompanied by increased anxiety and frustration, creating the conditions for further deterioration in psychological well-being.

The results of the study are of great theoretical and practical importance for the scientific substantiation of the psychosocial consequences of internal displacement, as well as for determining ways to provide psychological assistance to internally displaced adolescents, which is, in particular, the prospective direction of our future research.

Key words: *internally displaced persons, forced resettlement, adolescents, self-esteem, mental states, anxiety, aggression, rigidity, frustration, correlation analysis.*

Постановка проблеми. Військові дії в Україні спричинили масштабне внутрішнє переміщення населення, яке неминуче супроводжується глибокими соціально-психологічними наслідками для кожної особи, як: нестабільність, втрата контролю над ситуацією та власним життям, різке зниження матеріального добробуту, відчуття незахищеності та неспроможності передбачати майбутнє [15]; порушується соціальна екологія людини [14], змінюються адаптаційні механізми [4] тощо. Особливо чутливою до цих наслідків є дитяча та підліткова категорія внутрішньо переміщеного населення, яка за даними, опублікованими Державним підприємством «Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України» (вересень 2025 року), становить значну частку (834 863 осіб) [2]. Підлітковий вік збігається з кризовим етапом розвитку, коли інтенсивно формується Я-концепція, самоідентичність та система ціннісних орієнтацій, а вимушене переселення, яке поєднує множинні стресфактори: структурні стресори (руйнування звичного життєвого середовища, втрата матеріальних ресурсів), соціальні стресори (порушення міжособистісних зв'язків, необхідність інтеграції в нове соціальне середовище), психологічні стресори (переживання травматичних подій, невизначеність майбутнього) та культурно-адаптаційні стресори (необхідність пристосування до нових соціокультурних умов, можливе упереджене ставлення приймаючого населення), створює додаткові ризики для їхнього психічного благополуччя. Крім цього, хронічний вплив зазначених стресорів може призводити до формування негативних когнітивних схем самосприйняття.

Дослідження психосоціального стану українських підлітків, які перебувають в умовах воєнних дій, засвідчили високу поширеність психічних труднощів у цій групі, а також виявили взаємозв'язок між пережитою травмою, проявами психічних симптомів і самооцінкою як важливим захисним механізмом [13]. У роботах F. Giordano та співавторів, присвячених вивченню адаптаційних ресурсів української молоді у ситуації збройного конфлікту, підкреслюється роль самооцінки як одного з ключових механізмів психологічного захисту [12]. Сукупність цих та інших досліджень дозволяє розглядати самооцінку як провідний компонент психологічного благополуччя підлітків, зокрема в умовах вимушеного переселення. Вона істотно впливає на рівень соціальної адаптації, розвиток мотиваційної сфери, емоційну врівноваженість і перспективи особистісного становлення в нових життєвих обставинах. Для підлітків-переселенців це означає не лише потребу інтегруватися у нове соціальне середовище, але й необхідність переосмислення власної ідентичності в умовах радикальної зміни життєвого контексту. У зв'язку із цим особливого значення набуває дослідження того, яким чином самооцінка внутрішньо переміщеного підлітка корелює з його психічними станами як-от: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, оскільки саме вони істотним чином можуть впливати на процеси адаптації та соціалізації. Відтак, вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та психічними станами внутрішньо переміщених підлітків постає як актуальна наукова і водночас практична проблема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд сучасних досліджень, присвячених психологічним особливостям внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), дає змогу виокремити кілька тематичних напрямів. Перший охоплює загальні аспекти адаптації ВПО: зокрема, М. Логвинова [7] розглядала їх як специфічну категорію вимушених мігрантів, М. Кудінова та Д. Кожанова [5] аналізували психологічні особливості переселенців за допомогою SWOT-аналізу. Другий напрям зосереджується на проблематиці психологічної стійкості: Е. Михлюк та І. Логовський [8] досліджували життєстійкість ВПО, а А. Голотенко [3] вивчала особливості психосоці-

ального благополуччя цієї категорії. Окрему групу становлять дослідження психічного здоров'я ВПО. Так, О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Чередякова та С. Волкова [9] виявили специфіку емоційних станів ВПО; Н. Шиліна [11] проаналізувала емоційний стан біженців і переселенців у студентському середовищі; Ю. Жданович [4] дослідила специфічні характеристики адаптаційних процесів у дітей-переселенців.

Водночас аналіз наукової літератури виявляє суттєву прогалину: бракує комплексних емпіричних досліджень, які б висвітлювали специфіку самооцінки підлітків з числа внутрішньо переміщених осіб та її взаємозв'язки з основними параметрами їхніх психічних станів. Саме це зумовлює необхідність проведення поглиблених наукових розвідок у цьому напрямі.

Мета статті: емпірично дослідити особливості самооцінки та психічних станів у внутрішньо переміщених осіб підліткового віку, а також виявити взаємозв'язки між цими психологічними характеристиками.

Завданнями дослідження визначено: 1. Здійснити порівняльний аналіз рівня самооцінки між групами внутрішньо переміщених підлітків та їх місцевих однолітків. 2. Дослідити особливості психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність). 3. Виявити кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки та показниками психічних станів у групі внутрішньо переміщених підлітків.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань і досягнення визначеної мети було застосовано загальнонаукові методи теоретичного рівня, зокрема: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових даних. Для емпіричного вивчення самооцінки внутрішньо переміщених осіб підліткового віку було використано методи шкалювання та самооцінювання станів (методики Шкала самооцінки М. Розенберга та Самооцінка психічних станів Г. Айзенка), порівняння даних, методи математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена з використанням комп'ютерної програми SPSS Statistics).

Наукова новизна дозволяє розширити наявні уявлення про психологічні наслідки вимушеного переселення для особистісного розвитку підлітків через призму самооцінювальних процесів.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне вивчення взаємозв'язків самооцінки та психічних станів внутрішньо переміщених осіб підліткового віку складалося з трьох послідовних етапів.

1. Теоретико-аналітичний етап, який передбачав системний аналіз наукової літератури з метою формування теоретико-методологічного базису дослідження. Основними напрямами дослідження були: систематизація концептуальних підходів до вивчення самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології; аналіз специфіки розвитку самосвідомості та Я-концепції в підлітковому віці; дослідження впливу психотравмуючих факторів (вимушене переселення, соціальна дезадаптація) на особистісний розвиток підлітків; дослідження психо-соціального впливу внутрішнього переселення. Основні результати цього етапу дослідження викладені у наших попередніх публікаціях [5; 10].

На основі теоретичного аналізу нами сформульовано гіпотезу дослідження: підлітки з числа внутрішньо переміщених осіб демонструватимуть нижчі показники самооцінки та вищі рівні негативних психічних станів порівняно з підлітками, що не мають досвіду вимушеного переселення. Це припущення ґрунтується на системному підході до розуміння психотравмуючого впливу вимушеної міграції на особистість підлітка.

2. Організаційно-емпіричний етап. Цей етап охоплював безпосереднє планування та проведення емпіричного дослідження з метою верифікації теоретично виокремленої гіпотези. Нами було здійснено операціоналізацію дослідницької програми, а саме: сформульовано мету завдання дослідження, сформульовано гіпотезу для емпіричної перевірки; здійснено підбір психодіагностичного інструментарію з урахуванням критеріїв валідності, надійності та відповідності віковим особливостям досліджуваного контингенту. Обрані методики (Шкала самооцінки М. Розенберга [1, с. 171–172] та методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [6, с. 76–78]) відповідають віковим особливостям респондентів та дозволяють об'єктивно оцінити рівень самооцінки, а також основні параметри психоемоційного стану особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

Особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів роботи з неповнолітніми респондентами. Було отримано згоду від батьків учнів на участь їхніх дітей у психологічному дослідженні, що є обов'язковою вимогою при роботі з особами, які не досягли повноліття.

Дослідження проводилося з використанням цифрової платформи Google Forms, що забезпечило ефективність збору даних та їх автоматичну систематизацію. Онлайн-формат

надав низку методологічних переваг: зручність та доступність для респондентів, економію часу, автоматичне збереження відповідей та можливість миттєвого отримання результатів для подальшого статистичного аналізу.

Учасникам було надано вичерпну інформацію про процедуру тестування. Анонімність процедури створила сприятливі умови для забезпечення щирості відповідей респондентів, що підвищило валідність результатів та мінімізувало вплив соціальної бажаності на показники самооцінки та психічних станів досліджуваних підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізької гімназії № 32 Запорізької міської ради Запорізької області протягом січня-лютого 2025 року. Вибір даної освітньої установи як експериментального майданчика зумовлений тим, що в ній навчається значна кількість дітей з числа внутрішньо переміщених осіб, що створило оптимальні умови для формування репрезентативної вибірки.

Загальна вибірка склала 30 учнів дев'ятих класів, які були розподілені на дві групи: експериментальна група (внутрішньо переміщені особи): n=17 (56,7%), контрольна група (учні, які постійно проживають у м. Запоріжжя): n=13 (43,3%). Гендерний розподіл загальної вибірки: 13 хлопців (43,3%) та 17 дівчат (56,7%). Вік респондентів: 14–15 років.

Обґрунтування вибору учнів дев'ятого класу як об'єкта дослідження базується на психовікових особливостях: діти 14–15 років перебувають на етапі пізньої підлітковості, що характеризується відносною стабілізацією особистісних структур при збереженні активного процесу самоідентифікації. Цей віковий період є оптимальним для дослідження самооцінки, оскільки дозволяє отримати більш стійкі та диференційовані показники порівняно з раннім підлітковим віком, коли процеси самосприйняття ще характеризуються значною мінливістю та нестабільністю.

3. Аналітико-узагальнюючий етап дослідження був присвячений комплексному аналізу та інтерпретації отриманих емпіричних даних з метою верифікації висунутої гіпотези та формулювання науково обґрунтованих висновків. Обробка результатів включала: перевірку повноти та якості отриманих даних; кодування та систематизацію відповідей респондентів; розподіл вибірки на дослідні групи за критерієм наявності/відсутності статусу внутрішньо переміщеної особи; обчислення основних описових статистик; формулювання висновків та окреслення перспективних напрямів подальших наукових розвідок.

Висвітлимо ключові результати, отримані на аналіко-узагальнюючому етапі нашого дослідження.

Результати діагностики рівня самооцінки за методикою М. Розенберга представлено в таблиці 1 та на рисунках 1 і 2.

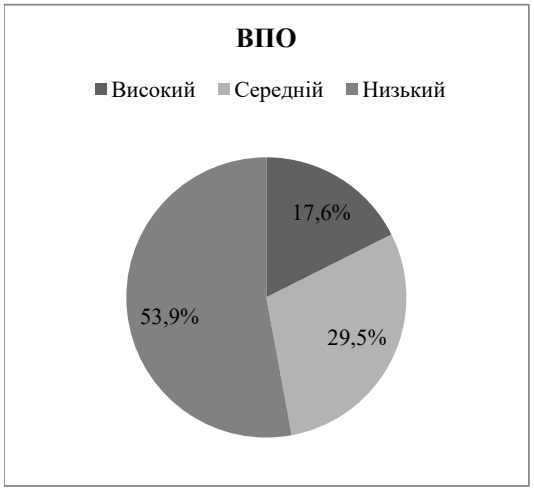
У групі ВПО спостерігається превалювання неадекватної (заниженої) самооцінки – 52,9% респондентів (9 осіб) демонструють низький рівень самооцінки. Це свідчить про суттєве порушення самоставлення та наявність негативних когнітивних схем самосприйняття у більшості досліджуваних підлітків-переселенців. Середній рівень самооцінки виявлено у 29,5% респондентів (5 осіб), що вказує на помірну невпевненість у власних можливостях при збереженні відносно реалістичного уявлення про себе. Лише 17,6% ВПО (3 особи) мають високий рівень самооцінки, що свідчить про наявність у частини досліджуваних адаптивних копінг-ресурсів та здатність до конструктивної переробки травматичного досвіду. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним самосприйняттям, збалансованою оцінкою власних можливостей і обмежень, позитивним самоставленням та мотивацією до особистісного зростання.

Контрольна група демонструє принципово іншу структуру розподілу рівнів самооцінки.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівнів самооцінки підлітків за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Рівень самооцінки		**Експериментальна група, ВПО (n=17)**		**Контрольна група, місцеві (n=13)**	
		Кількість респондентів	**Відсоток**	**Кількість респондентів**	**Відсоток**
Адекватна самооцінка	Високий	3	17,6%	6	46,2%
	Середній	5	29,5%	4	30,7%
Неадекватна самооцінка	Низький	9	52,9%	3	23,1%
Загалом		17	100%	13	100%



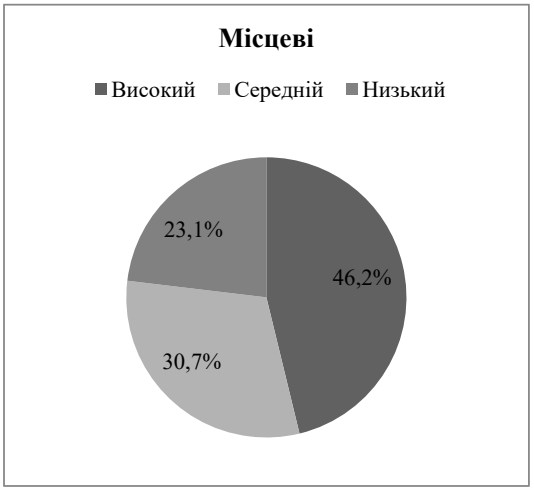


Рис. 1, 2. Рівні самооцінки внутрішньо переміщених підлітків за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Найбільший відсоток місцевих підлітків (46,2%, 6 осіб) характеризується високим рівнем самооцінки, що свідчить про позитивне самоставлення та реалістичне сприйняття власних можливостей. Середній рівень самооцінки виявлено у 30,7% респондентів (4 особи), що є показником збалансованого самосприйняття. Низький рівень самооцінки притаманний лише 23,1% місцевих підлітків (3 особи), що значно менше порівняно з групою ВПО.

Порівняння результатів дає підстави дійти висновків, що місцеві підлітки демонструють у 2,6 рази вищі показники високого рівня самооцінки (46,2% проти 17,6%), що свідчить про значно кращі адаптивні можливості та психологічне благополуччя. Протилежна тенденція спостерігається щодо низького рівня самооцінки: у групі ВПО показники у 2,3 рази вищі порівняно з місцевими (52,9% проти 23,1%), що підтверджує негативний вплив вимушеного переселення на самоставлення підлітків. Водночас показники середнього рівня самооцінки в обох групах є приблизно однаковими (29,5% у ВПО проти 30,7% у місцевих). Такий розподіл результатів демонструє інверсію структури самооцінки між групами: якщо у місцевих підлітків превалює високий рівень самооцінки з мінімальним відсотком низького, то у ВПО спостерігається протилежна картина з домінуванням заниженої самооцінки при значно меншій представленості високого рівня.

2). Результати методики Г. Айзенка дозволили виявити емоційно-поведінкові особливості респондентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та встановити їх взаємозв'язок з рівнем самооцінки (табл. 2).

Шкала тривожності у групі внутрішньо переміщених підлітків демонструє негативну тенденцію: більше половини респондентів (52,9%, 9 осіб) характеризуються високим рівнем тривожності. Це свідчить про наявність хронічного емоційного напруження, підвищеної чутливості до загроз та схильності до катастрофічного мислення. Середній рівень тривожності виявлено у 29,4% підлітків (5 осіб), що вказує на помірну емоційну напруженість. Лише 17,6% ВПО (3 особи) демонструють низький рівень тривожності, що може свідчити про наявність ефективних механізмів емоційної регуляції або використання захисних психологічних стратегій.

Показники фрустрації розкривають значну емоційну нестабільність у групі ВПО: 41,2% респондентів (7 осіб) мають високий рівень фрустрації, що проявляється у схильності до роздратування, незадоволеності життєвими обставинами та зниженій толерантності до перешкод. Середній рівень фрустрації притаманний 35,3% підлітків (6 осіб), а низький – лише 23,5% (4 особи). Така структура розподілу вказує на переважання негативних емоційних реакцій на життєві труднощі у більшості досліджуваних.

Рівень агресивності у групі ВПО характеризується більш збалансованим розподілом: найбільший відсоток припадає на низький рівень агресивності (41,2%, 7 осіб), що може свідчити про інтроективні форми переробки негативних емоцій. Високий та середній рівні агресивності представлені однаково – по 29,4% респондентів (по 5 осіб), що вказує на варіативність способів емоційного реагування в стресових ситуаціях.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Шкала	Рівні	Експериментальна група, ВПО (n=17)		Контрольна група, місцеві (n=13)	
		Кількість респондентів	Відсоток	Кількість респондентів	Відсоток
Тривожність	Високий	9	52,9%	4	30,7%
	Середній	5	29,4%	7	53,8%
	Низький	3	17,6%	2	15,4%
Фрустрація	Високий	7	41,2%	3	23,1%
	Середній	6	35,3%	4	30,7%
	Низький	4	23,5%	6	46,2%
Агресивність	Високий	5	29,4%	5	38,4%
	Середній	5	29,4%	4	30,7%
	Низький	7	41,2%	4	30,7%
Ригідність	Високий	3	17,6%	2	15,4%
	Середній	5	29,4%	3	23,1%
	Низький	9	52,9%	8	61,5%

Показники ригідності демонструють позитивну тенденцію: 52,9% ВПО (9 осіб) мають низький рівень ригідності, що свідчить про збереження пластичності мислення та здатності до адаптації. Середній рівень ригідності виявлено у 29,4% підлітків (5 осіб), високий – у 17,6% (3 особи).

Рівень тривожності у контрольній групі (місцеві підлітки) має більш збалансовану структуру: домінує середній рівень тривожності (53,8%, 7 осіб), що вказує на нормативні показники емоційної напруженості. Високий рівень тривожності притаманний 30,7% респондентів (4 особи), низький – 15,4% (2 особи). Така структура свідчить про відносну емоційну стабільність більшості місцевих підлітків.

Показники фрустрації у контрольній групі демонструють превалювання низького рівня (46,2%, 6 осіб), що свідчить про високу толерантність до життєвих труднощів та ефективні копінг-стратегії. Середній рівень фрустрації виявлено у 30,7% підлітків (4 особи), високий – лише у 23,1% (3 особи).

Рівень агресивності характеризується домінуванням високих показників (38,4%, 5 осіб), що може бути пов'язано з віковими особливостями підліткового періоду. Середній та низький рівні агресивності представлені відповідно у 30,7% (по 4 особи).

Показники ригідності у групі місцевих демонструють превалювання низького рівня (61,5%, 8 осіб), що свідчить про високу когнітивну гнучкість та адаптивні можливості. Середній рівень ригідності виявлено у 23,1% підлітків (3 особи), високий – у 15,4% (2 особи).

Порівняння результатів засвідчує відмінності у структурі психічних станів між досліджуваними групами. За шкалою тривожності група ВПО демонструє значно вищі показники: високий рівень тривожності у ВПО перевищує показники місцевих у 1,7 рази (52,9% проти 30,7%), що підтверджує негативний вплив вимушеного переселення на емоційний стан підлітків. Показники фрустрації також є більш несприятливими у групі ВПО: високий рівень фрустрації у переселенців у 1,8 рази вищий за аналогічний показник місцевих (41,2% проти 23,1%), водночас низький рівень фрустрації у місцевих удвічі вищий (46,2% проти 23,5%). За шкалою агресивності спостерігається протилежна тенденція: місцеві підлітки демонструють вищі показники агресивності (38,4% проти 29,4%), що може свідчити про більшу експресивність та асертивність у виразі емоцій, тоді як ВПО схильні до інтроективних форм переробки негативних переживань. Рівень ригідності є нижчим у обох групах, проте місцеві підлітки демонструють дещо кращі показники когнітивної гнучкості (61,5% низького рівня проти 52,9% у ВПО). Загалом, результати дослідження показують несприятливий психоемоційний стан внутрішньо переміщених підлітків, що проявляється передусім у підвищеній тривожності та фрустрованості при збереженні когнітивної пластичності.

3) Виявлені відмінності в рівнях самооцінки та психічних станів між групами

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та психічними станами у групі внутрішньо переміщених підлітків (n=17)

Досліджувані змінні	Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s)	Рівень значущості (p)	Характеристика зв'язку
Самооцінка–Тривожність	-0,61**	$p < 0,01$	Сильний негативний
Самооцінка–Фрустрація	-0,54*	$p < 0,05$	Сильний негативний
Самооцінка–Агресивність	0,23	$p > 0,05$	Слабкий позитивний
Самооцінка–Ригідність	-0,34	$p > 0,05$	Помірний негативний

Примітки: ** – кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; * – кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; н.з. – не значуща.

актуалізували необхідність дослідження взаємозв'язків між цими показниками. З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки та показниками психічних станів у групі внутрішньо переміщених підлітків було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Вибір цього статистичного методу зумовлений характером досліджуваних змінних та обсягом вибірки (n=17). Для інтерпретації результатів застосовувалися загальноприйняті критерії оцінки сили кореляційного зв'язку: слабкий зв'язок ($|r| = 0,10$-$0,29$), помірний зв'язок ($|r| = 0,30$-$0,49$), сильний зв'язок ($|r| = 0,50$-$0,69$), дуже сильний зв'язок ($|r| = 0,70$-$0,89$). Рівень статистичної значущості встановлювався при $p < 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив два статистично значущі взаємозв'язки, які підтверджують гіпотезу дослідження. Зв'язок самооцінки та тривожності ($r_s = -0,61$, $p < 0,01$) демонструє негативну кореляцію, що свідчить про те, що зниження рівня самооцінки у внутрішньо переміщених підлітків супроводжується значущим підвищенням рівня тривожності. У контексті вимушеного переселення низька самооцінка може посилювати відчуття власної вразливості та неспроможності справлятися з життєвими викликами, що закономірно призводить до тривожності.

Взаємозв'язок самооцінки та фрустрації ($r_s = -0,54$, $p < 0,05$) характеризується сильною негативною кореляцією, що вказує на те, що підлітки з нижчим рівнем самооцінки схильні до більш інтенсивних фрустраційних реакцій. Знижена самооцінка може зменшувати толерантність до перешкод та життєвих труднощів, що особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з множинними адаптаційними викликами.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведене нами емпіричне дослідження виявило декілька значущих відмінностей між групами внутрішньо переміщених підлітків та їх місцевих однолітків. Зокрема у групі ВПО домінує низький рівень самооцінки, тоді як серед місцевих підлітків превалює високий рівень самооцінки. Дослідження психічних станів засвідчило несприятливий психоемоційний профіль внутрішньо переміщених підлітків, який характеризується підвищеними рівнями тривожності та фрустрації порівняно з контрольною групою. Водночас виявлено специфічні особливості емоційного реагування у ВПО: тенденцію до інтроективних форм переробки негативних емоцій та збереження когнітивної пластичності, що може розглядатися як адаптивний ресурс.

Кореляційний аналіз у групі внутрішньо переміщених підлітків підтвердив взаємозв'язок між самооцінювальними процесами та емоційним станом у ВПО: зниження самооцінки закономірно супроводжується підвищенням рівня тривожності і фрустрованості, що створює передумови для подальшого погіршення психологічного благополуччя підлітків-переселенців. Таким чином, емпіричне вивчення взаємозв'язків самооцінки та психічних станів внутрішньо переміщених осіб підліткового віку дозволило встановити негативну кореляцію між самооцінкою та тривожністю, а також між самооцінкою та фрустрацією у групі внутрішньо переміщених підлітків. Ці результати підтверджують припущення про системний характер психологічного впливу вимушеного переселення, а також аргументують передумови для подальшого погіршення психологічного благополуччя підлітків-переселенців. Відтак, ключовим напрямом подальших досліджень є пошук шляхів практичного застосування виявлених кореляційних зв'язків між самооцінкою та емоційними станами у сфері психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам підліткового віку.

Література:

1. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2025. № 13. С. 142–172. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

2. Внутрішньо переміщені особи. Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України, 2025. URL: https://www.ioc.gov.ua/en/analytics/dashboard-vpo (Дата звернення: 29.09.2025)

3. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник: Соціальна робота*. 2020. № 1(3), С. 6–9. DOI: https://doi.org/10.17721/2616-7786 .2018/3-1/1

4. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2017. Вип. 21(1). С. 204–213.

5. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 17–24. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2

6. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

7. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. № 11. С. 44–50. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2413-7391/2019-11-6

8. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. Вип. 1(7). С. 105–117. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8

9. Семикіна О. Й., Федченко В. Й., Явдак І. О., Чередніякова О. С., Волкова С. О. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. № 13. С. 23–28. DOI: https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03

10. Сташук О. О., Кудінова М. С., Галієва О. М. Соціально-психологічне значення аутріч-роботи з внутрішньо переміщеними особами в Україні *Науковий журнал Хортицької національної академії. (Серія: Педагогіка. Соціальна робота).* 2023. Вип. 1(8). С. 166–179. DOI: https://doi.org/10.51706/2707-3076-2022-8-2

11. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023 Том 34 (73) № 2. С. 30–36. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/06

12. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K. A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. Front Psychol. 2024 Feb 20. 15, 1331886. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886

13. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., Pimenova N., Kano Y., Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. JAMA Pediatr. 2024 May 1. 178(5), 480–488. DOI: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295.

14. Lai K., Toliashvili B. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia *Social Work and Social Policy in Transition*. 2010. Vol. 1, Issue 2. P. 92–118

15. Trubavina Iryna, Karaman Olena, Kamenova Dimitrina, Viktoriia Stepanenko and Yaroslava Yurkiv The response strategy of social work with displaced families and the receiving community (within the context of sustainable development) E3S Web Conf. Volume 280, 2021 Second International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF 2021) DOI: https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128004010

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9:364.624-054.73(477)
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.6

Олена МЕДВЕДЄВА
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-2808-7622

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти
ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;
професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті представлено концепцію, структуру та практичну реалізацію програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), розробленої на основі інтеграції доказових підходів сучасної психотерапії, гуманітарних принципів психосоціальної підтримки (IASC, 2020) та актуальних потреб цільової групи в умовах війни. Програма спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціальних зв'язків і формування резильєнтності. Вона має модульну структуру, що охоплює п'ять етапів: підготовчий, стабілізаційний, когнітивно-поведінковий, інтеграційний і резильєнтного зростання. Кожен етап має чіткі цілі, очікувані результати, критерії переходу та педагогічні продукти, що забезпечує поступову динаміку від стабілізації до особистісного зростання.

Програма реалізується у гібридному форматі, який поєднує очні зустрічі, онлайн-сесії, мобільний застосунок-щоденник і відеобібліотеку навчальних матеріалів. Такий підхід забезпечує гнучкість і доступність навіть у нестабільних умовах проживання, а цифровий супровід гарантує неперервність психологічного впливу. Особлива увага приділяється підготовці фасилітаторів та супервізійній підтримці команди, що підвищує якість і безпечність втручань. Застосування стандартизованих інструментів (SCL-90-R, STAI) дозволяє об'єктивно оцінювати зміни психоемоційного стану учасників і підтверджує ефективність програми.

Результати впровадження свідчать про зниження рівня суб'єктивної напруги, покращення емоційної регуляції, підвищення когнітивної гнучкості та розширення соціальних контактів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з довготривалим моніторингом ефектів, адаптацією програми для окремих цільових груп і розбудовою міжсекторального партнерства у сфері психосоціальної підтримки ВПО.

Ключові слова: *внутрішньо переміщені особи; психологічний супровід, резильєнтність, психоедукація, когнітивно-поведінкові техніки, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, гуманітарна допомога, супервізія, цифрові інтервенції.*

Olena Medvedieva, Yana Raievska. PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article presents the concept, structure and practical implementation of the psychological support program for internally displaced persons (IDPs), developed on the basis of the integration of evidence-based approaches of modern psychotherapy, humanitarian principles of psychosocial support (IASC, 2020) and the current needs of the target group in war conditions. The program is aimed at reducing the level of psycho-emotional stress, developing self-regulation skills, restoring social ties and building resilience. It has a modular structure that includes five stages: preparatory, stabilization, cognitive-behavioral, integration and resilient growth. Each stage has clear goals, expected results, transition criteria and pedagogical products, which ensures a gradual dynamic from stabilization to personal growth. The program is implemented in a hybrid format that combines face-to-face meetings, online sessions, a mobile diary application and a video library of educational materials. This approach provides flexibility and accessibility even in unstable living conditions, and digital support guarantees continuity of psychological impact. Special attention is paid to the training of facilitators and supervisory support of the team, which increases the quality and safety of interventions. The use of standardized tools (SCL-90-R, STAI) allows for an objective assessment of changes in the psycho-emotional state of participants and confirms the effectiveness of the program.

The results of the implementation indicate a decrease in the level of subjective tension, improved emotional regulation, increased cognitive flexibility and expansion of social contacts. Prospects for further research are related to long-term monitoring of effects, adaptation of the program for individual target groups and the development of intersectoral partnerships in the field of psychosocial support for IDPs.

Key words: *internally displaced persons, psychological support, resilience, psychoeducation, cognitive-behavioral techniques, social support, emotional self-regulation, humanitarian aid, supervision, digital interventions.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до масових вимушених переміщень населення, внаслідок чого сотні тисяч людей опинилися в умовах втрати домівки, соціальних зв'язків, професійної реалізації та відчуття безпеки. Внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом психологічних труднощів: від гострих реак-

© Медведєва О., Раєвська Я., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

цій на стрес і травму до довготривалих проявів тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, зниження стресостійкості та труднощів у соціальній адаптації. Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю створення цілісної програми психологічного супроводу, яка б поєднувала: діагностику психоемоційного стану ВПО; індивідуальні та групові форми підтримки; профілактику психічних розладів і розвиток резильєнтності; підвищення психологічної культури самодопомоги; сприяння інтеграції у громади приймаючих регіонів.

Таким чином, проблема полягає у відсутності ефективної комплексної програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, що враховувала б їхні психоемоційні потреби, соціокультурні особливості та виклики сучасних умов війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресу, знижуючи наслідки травматичного досвіду й сприяючи посттравматичному зростанню. Водночас, як зазначають Е. Михлюк та І. Логовський [4], внутрішньо переміщені особи часто мають обмежений доступ до інституційних ресурсів, стикаються з дискримінацією та втратою соціальних зв'язків, що знижує ефективність традиційних моделей допомоги. Це зумовлює потребу у створенні комплексної системи психологічного супроводу, яка б враховувала інтенсивність кризових переживань, рівень життєстійкості та особливості нового середовища.

Зростання кількості ВПО актуалізувало питання стандартизації психологічних втручань. Як наголошують О. С. Солдатова [7] та О. В. Котух [3], допомога має бути інтегрованою, поєднуючи клініко-, соціально-психологічні та комунітативні компоненти. С. М. Волошин [1] і О. Штепа [10] довели, що ефективність підвищується, коли психологічна допомога поєднується з тренінгами розвитку особистісних ресурсів (саморегуляції, емоційної грамотності) та формами взаємопідтримки – наставництвом і групами «peer-to-peer»[1].

За даними М. О. Чернюк, О. В. Малиновської та З. В. Спринської, для ВПО характерна «психологічна двоїстість» – прагнення інтегруватися у громаду, зберігаючи зв'язок із утраченим домом [9]. Цей феномен підвищує ризики хронічної тривоги та депресивних станів. У такому контексті, як підкреслює Я. М. Раєвська, розвиток емоційного інтелекту сприяє усвідомленню й регуляції емоцій, посилює адаптивність та відчуття контролю над життям [5].

Посттравматичні розлади (ПТСР, розлади адаптації, ускладнене горювання), описані Н. В. Данілевською [2], О. В. Самойловою, В. В. [6]. Кердиваром і В. Є. Харченком [8], потребують ранньої діагностики, психоедукації та мультидисциплінарних підходів (EMDR, тілесно-орієнтована, групова терапія).

Важливо також враховувати психологічні потреби волонтерів і миротворців, які часто стають першою ланкою підтримки переселенців. Як довела Я.М. Раєвська, без супервізії та програм профілактики професійного вигорання ефективність усієї системи допомоги суттєво зменшується.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичне моделювання програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток життєстійкості, формування адаптивних копінг-стратегій і відновлення соціальних зв'язків у новому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб побудована як гнучка, багаторівнева система, що поєднує очні сесії, цифрові інструменти, навчальні модулі та психоемоційну підтримку. Вона складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків – *«Стабілізація»*, *«Когнітивно-поведінкові навички»*, *«Соціальна реконекція»* та *«Резильєнтне зростання»*. Кожен модуль є автономним і може використовуватися окремо, але водночас інтегрується у спільну траєкторію психоедукаційного та терапевтичного впливу. Така структура забезпечує адаптивність до змін життєвих обставин ВПО – частих переїздів, дефіциту часу, енергії чи доступу до очної допомоги.

Програма реалізує принцип **«міграційної гнучкості»**: кожен модуль триває три тижні та включає вступну мікролекцію, серію практичних занять, індивідуальні завдання й інтеграційний етап. Учасник може долучитися до навчання в будь-який момент, самостійно опрацювавши матеріали у зручному темпі через відеолекції, вправи та інтерактивні брошури.

Гібридний формат поєднує очні зустрічі (двічі на тиждень у безпечних просторах громад, молодіжних центрах, модульних містечках) із цифровим супроводом. Мобільний застосунок виконує функцію щоденника самоспостереження, містить текстові та аудіоінструкції, короткі відео з техніками релаксації, чат-бот для підтримки та нагадування

про практики. Це забезпечує безперервність психологічного впливу навіть за відсутності офлайн-доступу.

Зміст програми зорієнтований на **безпеку, доступність і практичність**: усі вправи можна виконувати в будь-яких умовах без спеціального обладнання чи платного доступу. Методика поєднує психоедукацію з практичними навичками – учасники одразу застосовують техніки дихання, заземлення, релаксації, когнітивної реструктуризації та емпатійного слухання, що сприяє ефекту «тут і зараз» і формує почуття контролю над емоційним станом.

Кожен модуль має власну мету:

- *«Стабілізація»* – зниження рівня стресу, відновлення фізіологічного балансу та базової саморегуляції;
- *«Когнітивно-поведінкові навички»* – розвиток рефлексивного мислення, робота з автоматичними думками, SMART-планування;
- *«Соціальна реконекція»* – відновлення соціальних контактів, розвиток навичок комунікації та взаємопідтримки;
- *«Резильєнтне зростання»* – формування довгострокових цілей, залучення до волонтерських ініціатив і розвиток внутрішньої мотивації.

Змістова структура модулів подана у (табл. 1).

Запропонована програма є не лише добіркою психологічних технік, а **цілісною моделлю соціально-психологічного супроводу**, побудованою за принципом поступового відновлення – від стабілізації до резильєнтного зростання. Її головна перевага – масштабованість, адаптивність і мультиформатність, що дозволяє залучати учасників із різним рівнем доступу до ресурсів і формувати спільноти взаємопідтримки серед самих ВПО.

Програма поєднує кілька форматів роботи: очні заняття, онлайн-сесії, мобільний застосунок і відеобібліотеку самостійного навчання. Така гібридна структура забезпечує неперервність участі навіть за умов переїздів чи нестабільного графіка. Очні заняття тривалістю 90 хвилин мають чітку структуру: коротка психоедукаційна частина (15 хв), практичний блок (50 хв), групова рефлексія (15 хв) та коротке підсумкове завдання. Цей формат сприяє закріпленню знань через досвід, розвитку емпатійної взаємодії та самоспостереження.

Для учасників, які не можуть відвідувати очні зустрічі, передбачені онлайн-сесії у Zoom тривалістю 60 хвилин. Їхня структура відтворює логіку очного формату: вступ, практика, рефлексія. Використання breakout-кімнат, інтерактивних дошок і коротких вправ забезпечує динамічну взаємодію та комфорт навіть у віртуальному середовищі.

Мобільний застосунок виконує функцію щоденного супроводу: містить нагадування про вправи, аудіогайди, щоденник самопочуття (оцінка настрою, сну, тривоги), а також чат підтримки. Це забезпечує сталість впливу між сесіями. Відеобібліотека доповнює програму короткими роликами (4–7 хв) із демонстрацією технік стабілізації, когнітивної реструктуризації, майндфулнесу й навичок комунікації.

Таблиця 1

Змістова структура модулів

Модуль	Тривалість	Ключові завдання	Базові техніки	Цифрові інструменти
Стабілізація	1–3 тижні	Нормалізація вегетативних реакцій, зниження гострої емоційної напруги	Дихальні цикли «4-7-8», заземлення «5 відчуттів», прогресивна м'язова релаксація	Аудіоскрипти релаксації; щоденник самопочуття
Когнітивно-поведінкові навички	4–7 тижні	Формування навички моніторингу думок і поведінкових реакцій	Спрощений «тригаф» думка-емоція-реакція, техніка «STOP-думка», ABC-схема Елліса, короткі майндфулнес-сканування	Шаблон «кишенькового» щоденника, нагадування-бот
Соціальна реконекція	8–11 тижнів	Відновлення та розширення соціальної мережі, тренування асертивності	Ролеві вправи «прохання-підтримка», активне слухання, групове картування ресурсів громади	Інтерактивна мапа ресурсів, чат «запит-відповідь»
Резильєнтне зростання	12 тиждень	Консолідація набутих навичок, перенесення акценту з травми на розвиток	Метод WOOP (Wish-Outcome-Obstacle-Plan), планування мікропроєкту, груповий фідбек	Трекер цілей, фотозвіти, календар досягнень

Особливе значення надається якості підготовки фасилітаторів, які модерують групи та забезпечують психологічну безпеку учасників. Їх навчання триває 48 годин (очно) та 24 години самостійної роботи. Програма охоплює принципи психологічної першої допомоги (PFA), основи КПТ, майндфулнес, фасилітацію групової динаміки й етику взаємодії. Обов'язковою умовою є проходження тестування на рівень дистресу (SCL-90-R) для запобігання професійному вигоранню.

Система супервізійної підтримки включає регулярні онлайн-зустрічі кожні два тижні з клінічним психологом. Супервізор допомагає у розборі складних кейсів, кризових ситуацій, етичних дилем та моніторингу емоційного стану фасилітаторів.

Логістика програми побудована за принципом «гнучкість + мінімалізм + безпека». Очні сесії проводяться в доступних і комфортних просторах (молодіжні центри, ОТГ, модульні містечка), де забезпечено тепло, освітлення, вентиляцію та можливість колового розташування. Програма не потребує складного обладнання – достатньо ноутбука або смартфона з попередньо завантаженими матеріалами.

Усі втручання ґрунтуються на принципах гуманітарної психосоціальної допомоги (IASC, 2020): безпечність, добровільність, конфіденційність і поінформована згода. Перед кожною технікою здійснюється експертна оцінка щодо ризику ретравматизації. Розроблено чіткий протокол кризової маршрутизації для випадків гострих реакцій, суїцидального ризику або дезорганізації поведінки.

Система моніторингу ефективності включає щоденне самозвітування учасників у застосунку (настрій, сон, рівень стресу), тижневі чек-листи виконання вправ і короткі опитування задоволеності після кожного модуля. Підсумковий етап передбачає фокус-групове обговорення з незалежним експертом для уточнення сильних і слабких сторін програми.

Команда впровадження включає координатора, психолога-тренера, фасилітатора підтримки та супервізора, що забезпечує міждисциплінарний підхід і сталість якості реалізації. Кожен модуль інтегрує психоедукацію, тілесно-орієнтовані техніки, когнітивні стратегії та групові форми взаємодії, формуючи в учасників комплекс навичок саморегуляції, соціальної підтримки та резильєнтності.

Таким чином, програма є практичною, доказовою та польовою моделлю психологічного супроводу ВПО, що поєднує структурованість і гнучкість, забезпечує безпечну участь та можливість масштабування у різних регіонах України. Організаційний каркас програми представлено у (табл. 2).

У таблиці 3 представлено узагальнений перелік базових педагогічних та психотерапевтичних методів, які використовуються в межах програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Зібрані техніки охоплюють як класичні прийоми когнітивно-поведінкової терапії, так і сучасні підходи до фасилітації групової взаємодії, майндфулнес-практики, елементи тілесної саморегуляції та соціально орієнтовані інструменти. Основна мета впровадження зазначених методів полягає у забезпеченні психоемоційної стабілізації, формуванні гнучких копінг-стратегій, зниженні рівня румінації, підвищенні рівня суб'єктивного контролю та створенні підтримувального мікросередовища всередині групи.

Таблиця 2

Організаційний каркас програми

Позиція / параметр	Норма-ціль	Варіативний діапазон	Відповідальна ланка
Тривалість курсу	12 тижнів (84 календарні дні)	10–14 тижнів (з урахуванням свят і локдаунів)	Куратор локації, головний фасилітатор
Кількість очних груп	2 потоки «ранок/вечір»	1–3 (залежно від площі)	Локальний координатор
Розмір групи	10–12 учасників	8–15	Старший фасилітатор модулів
Очні сесії	2×90 хв / тиж	1×120 хв – 3×60 хв	Фасилітатори
Онлайн-сесії	1×60 хв / тиж (Zoom)	0–2×60 хв	Асистент ІТ-підтримки
Цифровий супровід	мобільний застосунок-щоденник (щодня); чат-бот (24/7)	–	Технічний адміністратор
Періодична супервізія	1×120 хв / 2 тижні	–	Супервізор-психотерапевт
Запас часу «буфер»	+1 тиждень	–	Проєктний менеджер

Таблиця 3

Базові педагогічні та психотерапевтичні методи

Категорія методів	Короткий зміст застосування	Додаткові примітки
Психоедукаційні міні-лекції	12 блоків по 15 хв, подаються живою мовою з опорою на приклади з побуту ВПО	Кожен текст дублюється у відеоформату (3–5 хв)
Когнітивно-поведінкове тренування	Робота з автоматичними думками, ABC-схема Елліса, техніка «випробування доказів»	Подається у спрощеній нотації: «подумай – відчуй – зроби»
Майндфулнес-орієнтовані практики	«Сканування тіла», «Якорі уваги», дихання 4-7-8, короткі вправи «5-4-3-2-1»	Орієнтир – не медитація, а «міні-пауза» на 3–5 хв
Peer-to-peer сесії	Обмін ролями «спікер/активний слухач» у трійках; протокол «10-3-3-2» (хв)	За окремими правилами конфіденційності
Соціодраматичні ролі	Інсценування типових конфліктів (черга за гуманітаркою, розмова з орендодавцем)	Короткий формат – 7–10 хв, з подальшим обговоренням
Тілесно-орієнтоване заземлення	«Підкреслення п’яти точок опори», «стисни-розтисни», робота з малим м’ячем-ежиком	Підходить для маленького простору
Картування ресурсів громади	Спільна фліп-чарт карта «де/хто/що може допомогти»	Фото → цифрова мапа в додатку

Структура етапів із чіткими індикаторами (див. табл. 4) забезпечує логіку переходів, відслідковує психоемоційну динаміку та гарантує залученість, результативність і придатність програми до польових умов.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблена програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб є цілісною, багаторівневою моделлю, що поєднує психоедукацію, когнітивно-поведінкові інтервенції, тілесно-орієнтовані практики та соціальну реконекцію. Її структура забезпечує поступове відновлення від стану дезорганізації до формування резильєнтності та активної життєвої позиції. Програма поєднує очні, онлайн і мобільні формати, що гарантує доступність навіть за умов постійного переміщення, обмежених ресурсів чи високої невизначеності.

Запропонована модель демонструє ефективність у зниженні рівня психоемоційної напруги, розвитку навичок саморегуляції, підвищенні когнітивної гнучкості та зміцненні соціальних зв’язків. Використання

Таблиця 4

Етапність упровадження (загальний огляд)

Етап	Хронометраж	Ключові події	Очікуваний педагогічний продукт	Критерій переходу
Підготовчий	Дні -14 → 0	формування груп; скринінг на GSI, STAI; орієнтаційний мітинг; інсталяція застосунку	Журнал реєстрації груп, база контактів, початкові Т-бали	≥80% учасників пройшли скринінг
Базовий (Стабілізація)	Тижні 1-3	дихальні практики; техніки заземлення; введення щоденника настрою	Зниження суб’єктивної напруги; опанування 3-х мікротехнік	≥70% фіксують зменшення напруги ≥1 бал
Корекційний (КП-навички)	Тижні 4-7	робота з духово-емоційним ланцюгом; STOP-думка; міні-експозиції	Перші самостійні записи ABC; план поведінкових експериментів	≥60% виконують ≥2 експерименти
Інтеграційний (Соціальна реконекція)	Тижні 8-11	рольові тренінги; картування ресурсів; peer-to-peer підтримка	Складання «карти соціальної опори»; індекс контактів +30 %	Наявна карта, підтверджені контакти
Заключний (Резильєнтне зростання)	Тиждень 12	WOOP-план; презентація мікропроєктів; випускний круг	Персональний план саморозвитку ± мікропроєкт	100% мають план; задоволеність ≥8/10

стандартизованих інструментів діагностики (SCL-90-R, STAI) дозволяє об'єктивно відстежувати динаміку стану учасників і підтверджує результативність програми. Важливою інновацією є інтеграція цифрового супроводу, що забезпечує безперервність втручань і підвищує рівень самостійності клієнтів.

Разом із тим досвід упровадження засвідчує потребу подальших емпіричних досліджень, спрямованих на довгострокову оцінку результатів – зокрема, збереження ефекту після завершення участі, вплив на якість життя та соціальну інтеграцію ВПО. Перспективними напрямами також є адаптація програми для окремих вікових і гендерних груп, сімей із дітьми, осіб із коморбідними станами, а також апробація у форматі міжвідомчих партнерств (освіта, громади, НГО).

Література:

1. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.

2. Данілевська Н. В. Синдром відстроченного післябойового відреагування як один зі станів бойової психічної травми у військовослужбовців, які брали участь в АТО. *Мед. психология*. 2018. Т. 13. № 2. С. 49–52.

3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.

4. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. № 1(7). С. 105–117.

5. Раєвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370–381.

6. Самойлова О. В. Клінічні особливості розладів адаптації в умовах військового конфлікту на Сході України. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 95–98.

7. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: *Національний університет «Одеська юридична академія»,* 2017. С. 80–83.

8. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог. Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2015. 160 с.

9. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія, 2018. №2(35). С. 62–67.

10. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

Дата надходження статті: 29.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

UDC 159.92
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.7

Zulfiyya MUSAYEVA
Teacher at the Department of Pedagogical Psychology, Baku Slavic University;
Doctoral student at the Department of Psychology, Azerbaijan State Pedagogical University
ORCID: 0000-0002-9628-0734

THE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS OF FAMILY

This article explores the psychological aspects of gender labels that influence the family concepts of university students. The analysis identifies how emotional, cognitive, and motivational components, as well as established perceptions of gender roles, affect students' personality development and decision-making processes. The findings reveal that traditional gender stereotypes prevalent in society continue to play a major role in shaping students' family models and future plans. This trend demonstrates that, despite the emergence of advanced notions of gender equality in contemporary times, traditional perceptions still dominate among student youth.

The scientific novelty of the research lies in the assertion that the psychological effects of gender roles within the family significantly influence not only personal decisions and choices but also emotional relationships and social expectations. Specifically, the study seeks to identify the psychological mechanisms underlying gender-based expectations and the division of gender roles in students' attitudes toward the family, to examine the influence of emotional, cognitive, and motivational components formed in this process, and to offer scientific insights aimed at overcoming existing gender stereotypes.

In order to achieve this goal, the study sets out the following objectives:

To conduct a theoretical analysis of the psychological dimensions (emotional, cognitive, and motivational) of gender labels and stereotypes; To determine the role of ethnic identity, family environment, and social factors in shaping students' perceptions of gender roles; To comparatively analyze female and male students' attitudes toward male and female roles within the family; To investigate how gender identity and the process of sexual self-awareness influence students' decision-making and their models of family structure; To identify how traditional gender stereotypes impact young people's professional choices, family life, and social behaviors; To reveal the mechanisms through which social and psychological stereotypes affect students' personality development and emotional relationships.

Key words: *youth, family values, gender roles, gender stereotypes, student youth relationships.*

Зульфія Мусаєва. ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА СТВОРЕННЯ СІМ'Ї МОЛОДДЮ

У цій статті досліджуються психологічні аспекти гендерних ярликів, що впливають на сімейні уявлення студентів університетів. Аналіз визначає, як емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, а також усталені уявлення про гендерні ролі впливають на розвиток особистості студентів та процеси прийняття рішень. Результати дослідження показують, що традиційні гендерні стереотипи, поширені в суспільстві, продовжують відігравати важливу роль у формуванні сімейних моделей та майбутніх планів студентів. Ця тенденція демонструє, що, незважаючи на появу передових уявлень про гендерну рівність у сучасний час, традиційні уявлення все ще домінують серед студентської молоді.

Наукова новизна дослідження полягає в твердженні, що психологічний вплив гендерних ролей у сім'ї суттєво впливає не лише на особисті рішення та вибір, але й на емоційні стосунки та соціальні очікування. Зокрема, дослідження має на меті виявити психологічні механізми, що лежать в основі гендерних очікувань та розподілу гендерних ролей у ставленні студентів до сім'ї, дослідити вплив емоційних, когнітивних та мотиваційних компонентів, що формуються в цьому процесі, та запропонувати наукові висновки, спрямовані на подолання існуючих гендерних стереотипів.

Для досягнення цієї мети дослідження визначає такі завдання:

Провести теоретичний аналіз психологічних вимірів (емоційних, когнітивних та мотиваційних) гендерних ярликів та стереотипів; Визначити роль етнічної ідентичності, сімейного середовища та соціальних факторів у формуванні сприйняття студентами гендерних ролей; Порівняльно проаналізувати ставлення студенток та студентів до чоловічих та жіночих ролей у сім'ї; Дослідити, як гендерна ідентичність та процес сексуального самоусвідомлення впливають на прийняття рішень студентами та їхні моделі сімейної структури; Визначити, як традиційні гендерні стереотипи впливають на професійний вибір молоді, сімейне життя та соціальну поведінку; Розкрити механізми, за допомогою яких соціальні та психологічні стереотипи впливають на розвиток особистості та емоційні стосунки студентів.

Ключові слова: *молодь, сімейні цінності, гендерні ролі, гендерні стереотипи, стосунки студентської молоді.*

Introduction. One of the key factors shaping the cultural and social structures of society is the institution of the family. Expectations about how to build and manage a family are often determined by gender-based social stereotypes – gender labels. These stereotypes guide individuals' thoughts about the roles they should play within the family.

The characteristics of student youth's gender perceptions about family life manifest in various concepts. These concepts include ethnic identity, character, stereotype, orientation, behavior, ethnic consciousness, auto-stereotype, hetero-stereotype, national thinking, national-spiritual qualities, and so on. In the structures that adhere to the standard, traditional approach in young

© Musayeva Z., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

people's gender perceptions, stereotypical role behavior within the family takes a leading role. Stereotypical role behavior is defined as a set of actions that carry a stable, consistent character in any environment and have moral significance. The analysis of student youth's social behavior can be better explained by examining this category through the context of sexual morality. In this regard, there is a growing need to approach this issue through the integration of modern sciences.

Literatura review. The literature review indicates that traditional gender stereotypes continue to play a significant role in shaping family relationships. Within the framework of such stereotypes, men are perceived as the primary financial providers and active participants in public life, while women are predominantly associated with domestic tasks and child-rearing [1; 2]. These traditional views are reflected in students' perceptions of family models and gender roles.

On the other hand, contemporary gender approaches emphasize transformations such as women's aspirations for career development, equal participation in family life alongside men, and a revised division of labor [3; 4]. These perspectives influence students' personality development and decision-making processes, giving rise to individual choices that often conflict with traditional stereotypes.

The literature used in this study covers various aspects – gender theory, ethnopsychology, family values and culture, as well as the psychological development of adolescents and creates a broad scientific basis for a comprehensive study of the topic. Abasov A.S., Mirzazade R.S. – " Introduction to gender" [3] This resource explores the basic concepts of gender, its social and psychological nature, gender stereotypes, and issues of gender inequality in society. This book is valuable from the point of view of theoretical justification of gender issues and their application in the Azerbaijani reality. Asian Development Bank – "Analysis on Gender and Development Issues" [4] This document presented by the ADB analyzes the status of gender policy, structural issues, and development directions in developing countries, including Azerbaijan. The research is significant in terms of comparison and political framework within the international context. Bayramov A.S. – "The Book of Dede Korkut" – The Reflection of Ethnic-Psychological Characteristics in the Epic Tales" [1]. This source studies the national psychological nuances, gender roles, and historical-ethnic foundations of family relations reflected in epics. This is important for explaining the roots of young people's traditional ideas about the family model. Aliyev R.I. – "Ethnopsychology: globalization and nationality" [2]. The author analyzes national identity, the impact of globalization, and the changes in family structures from an ethnopsychological perspective. The role of culture and ethnic identity in shaping young people's attitudes toward family values is covered in this work.

Research methods. In this study, students' perceptions of male and female roles within the family, as well as their views on career and domestic responsibilities, were used as the basis for assessing attitudes toward gender roles. Psychological indicators analyzed included students' emotional attitudes (emotional responses to gender roles), cognitive components (knowledge and beliefs about stereotypes), and motivational tendencies (motives underlying the choice of family model).

The research was conducted during the 2022–2023 academic year at various faculties of the Azerbaijan State Pedagogical University. The participants consisted of 188 undergraduate students (95 female and 93 male). The sample was selected on a voluntary basis, with participants ranging in age from 18 to 25. Particular attention was paid to ensuring a balanced distribution with respect to ethnic-cultural affiliation and social background.

Result and discussion. Although gender identity is based on the core of one's sexual identity, it is not the same thing. Gender identity refers to the conscious and unconscious interactions with others, which are patterns related to gender. The structure of student youth's perceptions about their own gender is based on delicate interactions with parents that begin from birth. That is, these perceptions depend on the parents' attitude towards their child's biological sex, as well as on their sexual self-awareness, that is, whether they feel like a man or a woman, etc. As a result, both girls and boys develop certain gender images about themselves as a result of all these influences. In young students, behaviors that are accepted or not accepted in society are formed based on ideas about sexual self-awareness. Most importantly, these behaviors are also influenced by gender stereotypes regarding their family life.

In psychology, the concept of stereotype refers to the mechanism of thinking, the characteristics of manifestation, and the disclosure of an individual's position in cognitive activity. *"For example, perception stereotypes or cognitive motives, etc. We are more interested in the psychological content of social or ethnic stereotypes and orientations. Because within the problems studied in ethnopsychology, ethnic stereotypes or orientations hold a special place.*

First and foremost, let us focus on the psychological content of the concept of social stereotype. Social stereotype or stereotyping refers to the perception, classification, and evaluation of social objects and events based on certain ideas, opinions, and considerations. In another sense, social stereotype refers to relatively stable and simplistic perceptions or systems of reasoning about social objects" [1].

Gender stereotypes can negatively affect a person's self-recognition and, at the same time, become an obstacle to the development of their personality. In this sense, stereotypes may conflict with the desire of student youth to realize their potential and demonstrate their abilities. For example, a female student who sees her abilities primarily in the field of management, which is typically reserved for men, may find herself compelled to give up on her desire due to the influence of these stereotypes.

The sexual stereotypes of young students are divided into several groups. The first group of sexual stereotypes is personality stereotypes (masculinity-femininity). This includes socio-psychological qualities and style of behavior that are specific to men and women. The second group of gender stereotypes of youth is based on the process of dividing the roles performed and expected in the family between a man and a woman. The execution of roles is mainly based on behaviors that are traditionally shaped according to male and female gender. This is, of course, based on the division of labor between the sexes that has existed since ancient times. The main criterion in this division is the ability of women to bear children. In this sense, the role of «housewife» is considered the most important social role for women. Men are expected to be more active in public life, to be successful in their profession, to take responsibility for the financial well-being of their families, etc. The third group of gender stereotypes for young people includes the characteristics of the content of their labor activities. According to traditional views, certain specific areas of activity are considered suitable for women's work. In this sense, women are more likely to work in fields such as commerce, healthcare, and education. For men, professions that require strength, as well as creative and managerial activities, are considered more appropriate.

In psychology, the interaction between ethnic stereotypes and gender stereotypes has been confirmed [1]. Ethnic stereotypes, on the other hand, stem from national (ethnic) characteristics. These characteristics include national identity, behavioral norms, stereotypes, archetypes, heterotypes, and so on. A.S.Bayramov states that *"national character is a socio-biological phenomenon. It is conditioned by the hereditary acceptance of genetic natural possibilities, upbringing and culture in the broadest sense of the word"* [1].

Highlighting the role of ethnic stereotypes in the formation of national character, the researcher grouped their aspects that are still preserved in intra-family relationships. [4].

a) stereotypes reflecting family relationships: deep respect for the mother and the dignity of women, respect for the father, love between siblings, valuing family honor and family reputation;

b) stereotypes related to morality, ethics, manners, and behavior: hospitality, listening to the words of the wise, being merciful, «not chasing away the fugitive,» not killing the beggar, helping the hungry and naked, avoiding betrayal, deceit, and cowardice, etc.;

c) domestic stereotypes: the expectation of stereotypical (role) behaviors that are masculine in boys and feminine in girls.

Gender stereotypes can negatively affect the self-knowledge of a man and a woman, as well as become an obstacle in the development of personality. In this sense, stereotypes may conflict with the desire of student youth to realize their potential and demonstrate their abilities. For example, a female student who sees her talent in a field of management that is primarily reserved for men may be forced to give up her desire due to the influence of these stereotypes.

Another condition for the formation of gender perceptions in students is determining their social role related to their gender within the family. It is known that, unlike other living beings, humans regulate their behavior and actions with the help of consciousness. Gradually, individuals gain the opportunity to adopt role behaviors within the family. This process continues throughout a person's life. In this way, young people, by representing various social groups, internalize the behavior models that align with the accepted demands of those groups.

As can be seen, the gender perceptions of young students develop by encompassing, on the one hand, their typological characteristics, and, on the other hand, a number of psychological aspects, such as the biological, socio-cultural, and ethnic character that forms them. Students' gender perceptions are shaped by their personal experiences, social lifestyle, family values, and ultimately, role expectations and levels of assertiveness. The role of ethnocultural factors in this process is prominent. The researcher, who emphasizes the role of ethnic stereotypes in the formation of national character, has grouped their

aspects that are still preserved in intra-family relations [4].

The purpose of this article is to examine the psychological aspects of gender labels in young students' approaches to family life and to determine how these perceptions affect their level of preparation for family life.

The research findings reveal the simultaneous presence of both traditional and modern approaches in students' attitudes toward family values, gender roles, and views on marriage. These findings can be compared to similar studies within the Azerbaijani academic literature.

In their book *Introduction to Gender*, Abasov A.S. and Mirzazade R.S. [3] provide an extensive analysis of the impact of gender stereotypes on socialization and family relations. Their perspectives on changing expectations concerning women's career and family roles align with several findings of the present study:

• "A woman should establish her career before starting a family" – 83.9% agreement among female students

• "Being a housewife is boring" – 51.3% agreement among female students

These results indicate a growing departure among female students from the traditional «housewife» model and a stronger inclination toward professional self-realization, which supports Abasov and Mirzazade's argument about the evolving nature of gender roles.

Similarly, in *Ethnopsychology: Globalization and National Identity* [2], Aliyev R.I. emphasizes cultural-psychological approaches to family and gender roles. The dual romantic and practical attitudes of young people toward family are also reflected in the current research findings:

• "Partners should consider each other's financial situation before marriage" – 60.8% of males, 75.3% of females

• "A happy marriage should be based on love" – 85.5% of males, 89.25% of females

Bayramov Ə.S., in his work *Reflections of Ethno-Psychological Features in the Epic of Dede Qorqud* [1], outlines the historical and ethnic foundations of classical gender roles. The following results align with his views:

• "A man should build a career before starting a family" – 94.8% of males, 93.5% of females

• "A working woman holds more authority in the family" – 17.5% of males, 29% of females

These findings suggest that male dominance and the traditional division of roles remain

Table 1

Results of a survey conducted with girls and boys regarding family life

№	Questions	Boys				Girls			
		Yes		No		Yes		No	
		Stu-dents	%	Stu-dents	%	Stu-dents	%	Stu-denst	%
1	Married couples should consider each other's financial situation	59	60,8	38	39,2	70	75,3	23	24,7
2	A woman should start a family after building a career.	47	48,4	50	51,6	78	83,9	15	16,1
3	A man should start a family after building a career.	92	94,8	5	5.2	87	93,5	6	6,5
4	A happy marriage is built on love.	83	85,5	14	14,5	83	89,25	10	10,75
5	The foundation of a happy marriage lies in meeting material needs [house, car, good income].	38	39,1	59	60,9	44	47,3	49	52,7
6	A working woman has more influence in the family.	17	17,5	80	82,5	27	29,03	66	70,97
7	A woman can entrust her children to a nanny's care.	38	38	60	62	48	51,6	45	48,4
8	Being a housewife is a monotonous lifestyle.	31	32	66	68	48	51,3	45	48,7
9	In marriage, both partners must make all kinds of sacrifices.	94	97	3	3	78	83,9	15	16,1
10	A family without children cannot be happy.	40	41,23	57	58,77	40	43	53	57
11	The person I marry must be educated.	64	66	33	34	70	75,3	23	24,7

Source: elaborated by author.

relevant and are still perceived by a portion of youth as unchangeable.

There is also congruence with gender analyses conducted by the Asian Development Bank [4]. The following statements illustrate this connection:

• "A family without children cannot be happy" – 41.2% of males, 43% of females

• "A woman can entrust her children to a nanny" – 38% of males, 51.6% of females

These responses indicate that female students show a more favorable attitude toward women's integration into social and professional life, which confirms ADB's observations regarding the expansion of women's social roles.

The practical implications of the research findings suggest that they can be applied in areas such as education, psychological services, gender policy, and social awareness initiatives. For instance, the development of educational modules on gender equality could be incorporated into curriculum reforms, particularly given that students' attitudes toward family and gender roles are shaped by stereotypes. Gender-related topics should be more prominently included in both general and higher education institutions.

Moreover, in the fields of psychological and pedagogical services, school and university psychologists can use these findings to identify and support students experiencing conflicts regarding gender identity, family models, and gender roles. In career counseling and family preparation programs, students' gender perceptions can be taken into account to organize individual counseling sessions and group workshops.

We are reporting on the survey we conducted with students to uncover all these perceptions. The survey measures students' positions and stereotypes about marriage, family, and the roles of women and men.

Source: elaborated by the author

The findings of our study can be generalized as follows:

• Among female participants, modern perspectives – such as career orientation, personal development, education, and non-

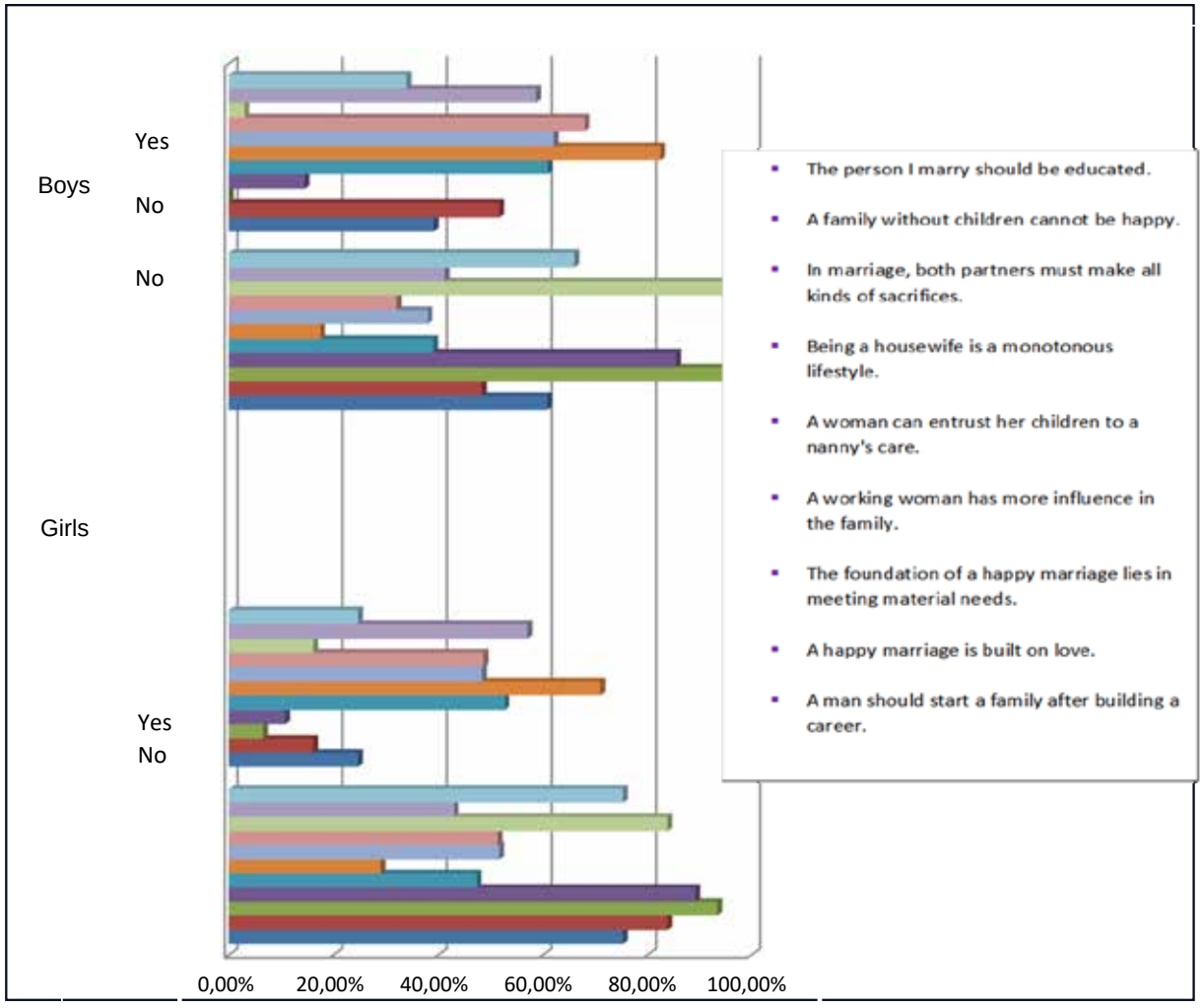


Fig. 1. Graph of young students' perceptions of family life

traditional family roles – are more prominently expressed.

• Male participants tend to uphold more traditional gender roles, emphasizing financial provision, sacrifice, and family prioritization.

• Both genders prefer marriage based on love and mutual understanding; however, emotionally driven decisions may involve certain risks.

• There are gender-based differences in prioritizing education and career aspirations.

• Overall, young people tend to integrate both traditional and modern elements in their approach to family matters.

As previously mentioned, contemporary university students exhibit a blend of traditional and modern perspectives regarding family values. Female students more distinctly express views oriented toward personal autonomy and self-development, whereas male students are more inclined to retain traditional gender roles in certain aspects.

Conclusions. These results indicate that contemporary youth are navigating a transitional phase between traditional and modern value systems. According to traditional gender perceptions, 68% of the surveyed students view men as the «head» of the family and women as the «caretaker of domestic responsibilities»–a view more prevalent among male participants.

However, a democratic approach is increasingly gaining ground: a significant proportion of female participants prefer principles of mutual cooperation and shared responsibility within the family. This perspective is more commonly observed among individuals characterized by open, empathetic, and autonomous personality types.

At the same time, gender perceptions influence emotional relationships. Young people who adopt traditional gender roles tend to expect more authoritarian behavior in relationships and apply stricter criteria in partner selection. It becomes clear that gender identity and expectations regarding family life are closely interlinked.

Young individuals who define their gender identity as «traditional» also envision family life in alignment with that model. Conversely, non-traditional approaches emphasize personal responsibility and emotional reciprocity. If not appropriately guided, such perspectives may hinder the formation of families, cause delays in marriage, or generate conflict.

Moreover, gender differences between female and male students may negatively affect their preparedness for future family life, potentially leading to adverse outcomes. In particular, since female students tend to express more modern perspectives on family life, this could lead to serious conflicts in their future marital relationships. Divergences in values related to education and career also contribute to misunderstandings and problems between partners, ultimately increasing the likelihood of unsuccessful marriages.

Bibliography:

1. Bayramov A. S. Kitabi-Dədə Qorqud dastanlarında etnik-psixoloji xüsusiyyətlərin inikası, Bakı: Nurlan. 2000

2. Aliyev R. I. Etnopsixologiya: qloballaşma və millilik. Bakı: Nurlan. 2007

3. Abasov A. S., Mirzazade R. S. Genderə giriş Bakı: GIHAB. 2004

4. Asian Development Bank. Gender və inkişaf problemlərinə dair təhlil [*Analysis of Issues Related to Gender and Development]*. Baku: ADB.2006

5. García-Crespo F. J., Romero-Galisteo R. P., Merchán-Baeza J. A. Gender bias in university STEM education: Perceptions and attitudes among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 2022. 19(4), 1953. https://doi.org/10.3390/ijerph19041953

6. Duyan V., Güneri O. Y. University students' gender role attitudes: A cross-sectional study from Turkey. *Journal of Gender Studies,* 29(3), 2020, 375–389. https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1715311

7. Doğan N. The perceptions of young adults towards social gender roles: A comparative analysis. *Educational Research and Reviews,* 16(10), 2021ç 400–410. https://doi.org/10.5897/ERR2021.4140

8. Yıldırım E. D., Kızılkaya G. The relationship between university students' gender-role attitudes and views on infertility. *International Journal of Human Sciences,* 16(2), 2019, 388–400. https://doi.org/10.14687/ijhs.v16i2.5480

9. Şahin C., Kılıçarslan S. The role of university education in changing gender role perceptions: A longitudinal study. *Educational Policy Analysis and Strategic Research,* 16(1), 2019, 110–129. https://doi.org/10.29329/epasr.2021.334.6

Дата надходження статті: 07.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.923.2:005.32
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.8

Валерій НОВІЦЬКИЙ
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія»,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-5479-2850

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти
ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;
професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
raewskaya@ukr.net»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ АРХЕТИПІВ У КОРПОРАТИВНУ КУЛЬТУРУ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на розроблення та апробацію стратегій інтеграції архетипового підходу в корпоративну культуру сучасної організації. На основі юнгіанської концепції колективного несвідомого обґрунтовано роль архетипів як універсальних психологічних моделей, що формують поведінкові сценарії, ціннісні орієнтації та комунікативні патерни у професійному середовищі. Емпіричне дослідження проведено в агрохолдингу «РОАГРО-Н» із залученням 192 респондентів, розподілених на експериментальну та контрольну групи. Використано комплекс валідних психодіагностичних методик (К. Кемерон і Р. Куїнн, Б. Басс, Р. Белбін, Р. Кеттелл, Т. Лірі, Г. Гарднер, Т. Елерс), що дозволив охопити ключові аспекти особистісної, ціннісної, командної та мотиваційної сфер. Розроблено п'ятимодульну програму архетипової інтеграції (освітній, тренінговий, командний, керівний і підтримувальний блоки), впроваджену протягом чотирьох місяців у виробничий процес. Результати формувального етапу засвідчили статистично значущі позитивні зміни: зниження ієрархічно-технократичного перекосу корпоративної культури, посилення клановых та адхократичних характеристик, зростання соціально-командної мотивації, комунікативної відкритості, доброзичливості, емоційної стабільності та креативності. Узагальнений ефект втручання (Cohen's d = 0,72; η² = 0,18) підтвердив високу практичну результативність програми. Доведено, що архетипове втручання може виступати ефективним інструментом розвитку корпоративної культури, спрямованої на людину, інновації та співпрацю. Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності архетипових стратегій у різних галузях і розробленні діагностичних моделей для оцінки архетипового балансу організацій.

Ключові слова: *архетип, корпоративна культура, архетиповий підхід, організаційна психологія, кланова культура, адхократія, мотивація досягнення, командні ролі, архетипова інтервенція.*

Valerii Novitskyi, Yana Raievska. STRATEGIES FOR INTEGRATION OF ARCHETYPES INTO CORPORATE CULTURE

The article presents the results of a theoretical and empirical study aimed at developing and testing strategies for integrating the archetypal approach into the corporate culture of a modern organization. Based on the Jungian concept of the collective unconscious, the role of archetypes as universal psychological models that form behavioral scenarios, value orientations and communicative patterns in the professional environment is substantiated. The empirical study was conducted in the agricultural holding "ROAGRO-N" with the involvement of 192 respondents, divided into experimental and control groups. A set of valid psychodiagnostic techniques was used (K. Cameron and R. Quinn, B. Bass, R. Belbin, R. Cattell, T. Leary, G. Gardner, T. Ehlers), which allowed to cover key aspects of the personal, value, team and motivational spheres. A five-module program of archetypal integration was developed (educational, training, team, management and support blocks), implemented within four months in the production process. The results of the formative stage showed statistically significant positive changes: a decrease in the hierarchical-technocratic bias of corporate culture, an increase in clan and adhocratic characteristics, an increase in social-team motivation, communicative openness, benevolence, emotional stability and creativity. The generalized effect of the intervention (Cohen's d = 0.72; η² = 0.18) confirmed the high practical effectiveness of the program. It is proven that archetypal intervention can be an effective tool for developing a corporate culture focused on people, innovation and cooperation. The prospects for further research are to verify the effectiveness of archetypal strategies in different industries and to develop diagnostic models for assessing the archetypal balance of organizations.

Key words: *archetype, corporate culture, archetypal approach, organizational psychology, clan culture, adhocracy, achievement motivation, team roles, archetypal intervention.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації, цифрової трансформації та соціальної турбулентності питання формування ефективної корпоративної культури набуває особливої ваги. Багато організацій зіштовхуються з кризою ідентичності, втратою лояльності співробітників, поверхневим копіюванням західних моделей управління, що не враховують глибинних ціннісних орієнтацій та культурних архетипів. Водночас архетиповий підхід відкриває можливість глибшого осмислення колективної свідомості та підсві-

© Новіцький В., Раєвська Я., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

домих структур, які визначають поведінкові моделі працівників, формують корпоративні міфи, ритуали та символи.

Інтеграція архетипів у систему корпоративної культури дозволяє узгодити стратегічні цілі організації з її внутрішньою психологічною динамікою, створює емоційно резонансну основу для брендингу, лідерства, комунікацій та управлінських рішень. Проте в науковій і прикладній літературі бракує системних досліджень, що описують механізми та стратегії впровадження архетипових моделей у корпоративну практику. Існуючі напрацювання переважно фокусуються на маркетинговому використанні архетипів, тоді як їх роль у формуванні організаційної ідентичності, командної взаємодії та культурного балансу залишається недостатньо розкритою.

Таким чином, постає потреба в теоретичному узагальненні та емпіричному обґрунтуванні стратегій інтеграції архетипів у корпоративну культуру, які б сприяли гармонізації цінностей організації та особистісних орієнтацій працівників, забезпеченню стійкості, мотивації та інноваційності в умовах постійних змін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнє десятиріччя (2018–2025) позначене інтенсивним розвитком архетипового підходу у менеджменті, організаційній психології та брендингу. Базовим методологічним підґрунтям слугують ідеї К. Г. Юнга про колективне несвідоме та архетипові патерни, які сучасні автори переосмислюють як «культурні сценарії» організацій. У працях М. Марк і К. Пірсон архетипи описані як стратегічні матриці бренду й корпоративної комунікації, що забезпечують емоційний резонанс із цільовими групами та внутрішніми стейкґолдерами [6; 7]. Р. Квін і К. Камерон, розвиваючи модель конкуруючих цінностей, демонструють, як культурні профілі організацій (клан, адхократія, ринок, ієрархія) корелюють з архетиповими наративами лідерства та управлінських практик [9].

Емпіричний блок міжнародних досліджень зосереджується на зв'язку архетипів із показниками ефективності: залученістю персоналу, психологічною безпекою, інноваційністю, клієнтською лояльністю. Роботи 2018–2025 рр. показують, що архетипова узгодженість між брендом роботодавця, стилем лідерства та внутрішніми ритуалами підсилює довіру і зменшує «культурне тертя» між підрозділами. Окремий напрям – вплив архетипних сценаріїв на управління змінами: дослідження вказують, що перехід від «Ієрарха» до «Дослідника/Героя» полегшує цифрову трансформацію, а поєднання «Опікуна» і «Творця» підтримує середовище навчання та інновацій.

Інструментально-методичні напрацювання охоплюють поєднання якісних і кількісних підходів. Поширені інструменти: опитувальники архетипних профілів (на кшталт PMAI), карти культурних артефактів, контент-аналіз внутрішніх комунікацій, метафоричні інтерв'ю, а також класичні організаційні метрики (OCAI, опитування залученості, індекси психологічної безпеки). У практикоорієнтованих роботах зустрічаються «архетипні спринти» – фасилітовані сесії, де команда ідентифікує домінантні й «тіньові» архетипи, визначає ризики їхнього дисбалансу та формує дорожні карти змін.

В українській науці архетипова проблематика розвивається на перетині соціальної та організаційної психології. Дослідники (О. Донченко, Т. Драгунова, І. Пасічник та ін.) аналізують архетипи у контексті національної ідентичності, історичної пам'яті й культурних кодів, що опосередковано впливають на управлінські стилі, типи лідерства і стратегічні реакції бізнесу в умовах невизначеності [2; 3]. З'являються праці, що порівнюють архетипні профілі українських компаній до й після 2022 року: фіксується зміщення до «Героя/Опікуна» (акцент на солідарності, волонтерстві, соціальній місії) та «Мудреця/Творця» (прагнення до смислотворення й інновацій), тоді як надмір «Бунтаря» без «Правителя» пов'язують із ризиками хаотизації процесів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та розроблення стратегій інтеграції архетипів у корпоративну культуру сучасних організацій, спрямованих на підвищення ефективності управління, зміцнення ціннісної єдності колективу та формування стійкої організаційної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Розроблення стратегій інтеграції архетипів у корпоративну культуру здійснювалося на основі результатів емпіричного дослідження, проведеного в агрохолдингу ТОВ «РОАГРО-Н». Запровадження архетипового підходу передбачає свідоме використання універсальних психологічних моделей (архетипів) у системі управлінських практик та міжособистісних взаємодій, що сприяє зміцненню ціннісної основи корпоративної культури, підвищенню рівня згуртованості колективу та загальної ефективності організації.

З метою досягнення поставлених завдань було застосовано комплекс емпіричних методів, який охоплював констатувальний (діа-

гностичний) та формувальний експерименти, а також низку стандартизованих психодіагностичних інструментів. Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей персоналу використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF), що дозволив виявити провідні риси характеру працівників. Мотиваційні аспекти оцінювалися за методикою Т. Елерса, спрямованою на визначення рівня мотивації досягнення успіху. Типи когнітивної та професійної орієнтації виявлялися за допомогою діагностичного опитувальника «Людина – машина», який дозволяє розмежувати схильність до технократичного або гуманітарного стилю діяльності.

Для аналізу міжособистісної взаємодії було застосовано методику Т. Лірі, що дає змогу визначити домінантні стилі міжособистісних відносин, а також опитувальник командних ролей Р. Белбіна, який допомагає ідентифікувати типові ролі співробітників у команді. Дослідження типу організаційної культури здійснювалося за методикою К. Камерона і Р. Куїнна (OCAI), що дозволила встановити домінуючі культурні орієнтації колективу. Профіль інтелектуальних здібностей визначався за адаптованим опитувальником множинного інтелекту на основі теорії Г. Гарднера, а спрямованість особистості – за методикою Б. Басса, яка дозволила виявити переважну орієнтацію працівників (на себе, на спілкування чи на завдання).

Оброблення отриманих результатів здійснювалося із застосуванням методів математико-статистичного аналізу, зокрема кореляційного, що забезпечило виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Подальша якісна інтерпретація результатів дозволила здійснити змістовне узагальнення й окреслити психологічні закономірності архетипової структури корпоративної культури. Статистична обробка та графічна візуалізація даних проводилася з використанням пакета SPSS версії 20.0, що гарантувало надійність, точність і наочність аналізу.

На основі узагальнення результатів застосованих методик було визначено провідні архетипи корпоративної культури ТОВ «РОАГРО-Н» та проаналізовано ступінь їх прояву серед персоналу. Виявлено п'ять домінантних архетипових моделей, що відображають психологічний портрет колективу:

1. Архетип «Правитель/Лідер» – уособлює орієнтацію на владу, відповідальність і порядок. Найбільш притаманний керівникам і менеджерам середньої ланки, характеризується високим рівнем домінантності, лідерства та мотивації до успіху. Забезпечує дисципліну й чітку ієрархію, однак за надмірного вираження може обмежувати ініціативу підлеглих.

2. Архетип «Герой/Воїн» – відображає прагнення досягати цілей, долати труднощі, змагатися та перемагати. Співробітники з домінуванням цього архетипу демонструють впевненість, сміливість і високий рівень мотивації досягнення. Вони є рушієм прогресу, проте потребують балансу, щоб уникнути надмірної конкуренції.

3. Архетип «Опікун/Наставник» – пов'язаний із турботою, підтримкою та готовністю допомагати іншим. Характерний для представників HR-підрозділів і командних лідерів низової ланки. Такі працівники відзначаються емпатійністю, соціальною спрямованістю та розвиненим емоційним інтелектом. Опікуни створюють сприятливий морально-психологічний клімат, але можуть зазнавати емоційного виснаження.

4. Архетип «Мудрець/Експерт» – характеризує аналітичність, прагнення до знань та професійної компетентності. Притаманний аналітикам і управлінцям, орієнтованим на стратегічні рішення. Забезпечує виваженість і логічність управління, однак надмірна рефлексія може знижувати оперативність.

5. Архетип «Новатор/Дослідник» – уособлює творчість, інноваційність і готовність до ризику. Його прояви виявлені серед фахівців, що займаються розвитком і впровадженням нових технологій. Новатори стимулюють креативність і зміни, хоча потребують підтримки структурних архетипів для стабільності процесів.

Таким чином, архетипи «Правителя», «Героя», «Опікуна», «Мудреця» та «Новатора» формують основу архетипового профілю корпоративної культури досліджуваної організації. Кожен із них має власні ресурси та потенційні ризики: дисципліна може обмежувати свободу, сміливість – породжувати конфлікти, турбота – виснажувати, аналітичність – сповільнювати реакцію, а креативність – знижувати стабільність. Тому подальший етап дослідження був спрямований на пошук оптимального балансу між архетипами для забезпечення гармонійного розвитку організації.

На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано **програму інтеграції архетипового підходу** в діяльність агрохолдингу ТОВ «РОАГРО-Н». Її метою стало впровадження системи соціально-психологічних заходів, спрямованих на покращення

корпоративного клімату, розвиток згуртованості колективу та підвищення ефективності управління. Програма включала кілька взаємопов'язаних модулів (див. табл. 1).

Освітній модуль передбачав ознайомлення працівників із теорією архетипів К. Г. Юнга та їхнім практичним значенням для організацій. У форматі лекцій, кейсів і групових обговорень учасники визначали власні провідні архетипи, усвідомлювали їхні сильні й «тіньові» сторони.

Тренінговий модуль був спрямований на розвиток навичок усвідомленого використання архетипів у професійній взаємодії. Під час рольових ігор і практичних вправ учасники вчилися розпізнавати архетипові сценарії у конфліктах, лідерстві, ухваленні рішень і гнучко адаптувати свою поведінку. Зокрема, керівники тренувалися переходити від домінуючої ролі «Правителя» до стилю «Наставника», а новатори – ефективно співпрацювати з «Мудрецями» для обґрунтування ідей.

Командний модуль передбачав фасилітовані сесії, під час яких учасники аналізували власні архетипові профілі та створювали спільні «карти архетипів» своїх команд. Це дозволило виявити сильні й слабкі сторони групової динаміки та розробити внутрішні правила взаємодії, що підтримують баланс між різними стилями мислення та поведінки.

Керівний модуль був орієнтований на топменеджмент і лінійних керівників. У рамках воркшопів вони отримали зворотний зв'язок щодо власних архетипових ролей у колективі та рекомендації з корекції стилю управління. Також розроблено пам'ятки для керівників із порадами, як використовувати потенціал архетипів у типових управлінських ситуаціях – при впровадженні змін, розв'язанні конфліктів чи підвищенні мотивації персоналу.

Підтримувальний модуль забезпечував подальший супровід і закріплення результатів. Психолог з персоналу проводив консультації, фокус-групи та моніторинг залученості. На корпоративному порталі створено розділ із матеріалами про архетипи, практичними порадами та історіями успішних кейсів. Завдяки цьому архетипова мова поступово інтегрувалася у щоденну комунікацію компанії.

Після завершення констатувального етапу, який засвідчив домінування ієрархічно-технократичного архетипу корпоративної культури та відповідні особистісно-психологічні характеристики персоналу агрохолдингу «РОАГРО-Н», розпочато формувальний етап дослідження. Його метою була перевірка гіпотези про те, що цілеспрямована інтеграція архетипового підходу здатна трансформувати корпоративну культуру, підсилити соціально-командні та інноваційні компоненти без порушення продуктивної дисциплінарної структури. На цьому етапі у виробничий процес було впроваджено авторську п'ятимодульну програму, що охоплювала освітній, тренінговий, командний, керівний і підтримувальний блоки.

Для забезпечення внутрішньої валідності експериментальний дизайн передбачав випадковий поділ вибірки (n = 192) на дві еквівалентні групи: експериментальну (ЕГ, n = 96),

Таблиця 1

Структура програми інтеграції архетипового підходу в корпоративну культуру Агрохолдингу «РОАГРО-Н»

Назва модуля	Основний зміст	Ключові інструменти та дії
Освітній модуль	Ознайомлення персоналу з теорією архетипів, їхнім походженням, практичною цінністю для роботи та взаємодії в організації	Лекції, презентації, кейс-стаді, архетипові опитувальники, дискусії, самооцінювання провідних архетипів
Тренінговий модуль	Розвиток навичок усвідомленого використання архетипів у робочих ситуаціях	Тренінги, рольові ігри, розбір управлінських кейсів, відпрацювання поведінкової гнучкості
Командний модуль	Робота з архетипами на рівні команд, формування командної мапи архетипів і правил співпраці	Фасилітовані сесії, колективна карта архетипів, обговорення внеску кожного типу, розробка командних традицій
Керівний модуль	Переосмислення стилю лідерства через архетипи; розвиток адаптивного стилю управління	Воркшопи для керівників, зворотний зв'язок від колективу, архетипові поради для управлінських ситуацій, пам'ятки
Підтримувальний модуль	Закріплення змін, супровід впровадження, взаємонавчання через корпоративний портал	Консультації, фокус-групи, архетиповий онлайн-ресурс, обмін досвідом, історії успіху, анонімні рефлексії

яка повністю пройшла програму, та контрольну (КГ, n = 96), що працювала у звичному режимі. Перевірка стартової еквівалентності груп за віком (36,8 ± 8,4 vs 37,0 ± 7,9 року), статтю (46,9 % vs 45,8 % жінок) і показниками восьми методик підтвердила відсутність статистично значущих відмінностей (усі $p > 0,50$).

Протягом чотирьох місяців (січень – квітень 2024 р.) учасники ЕГ взяли участь у 60 год очних занять і близько 40 год міжсесійних практик, тоді як КГ заповнила опитувальники повторно через аналогічний часовий інтервал.

Пре- та пост-вимірювання проводилися з дотриманням стандартних процедур. Статистичну обробку здійснено у пакеті SPSS 20.0, із використанням парних і незалежних *t*-тестів, двофакторного аналізу дисперсії (*ANOVA 2×2*), а також розрахунком ефект-розмірів (*Cohen's d*, η^2), що забезпечило надійність і валідність отриманих результатів.

Результати, подані на рисунку 1, засвідчують, що на початковому етапі обидві групи мали подібний ієрархічний профіль корпоративної культури: Ієрархія ≈ 35 балів із 40, Ринок ≈ 30, Клан ≈ 20, Адхократія ≈ 15. Після реалізації програми в експериментальній групі (ЕГ) зафіксовано істотні зміни: показник Ієрархії знизився до 30,0 ± 3,1 (–5,1; $t = 12,4$; $p < 0,001$; $d = –1,58$), тоді як Клан зріс до 25,0 ± 3,4 (+4,8; $t = 11,5$; $p < 0,001$; $d = 1,46$), а Адхократія – до 22,0 ± 3,3 (+7,1; $t = 17,7$; $p < 0,001$; $d = 2,25$). Показник «Ринку» залишився стабільним (–0,7; $p = 0,09$). У контрольній групі (КГ) жоден параметр не змінився статистично значуще (макс. $|t| = 1,1$). Це свідчить про зміщення архетипу «Правителя/Бюрократа» у бік «Родини/Клану» та «Творця/Адхократії», що підтверджує пластичність корпоративної культури під впливом цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

За результатами методики «Людина – машина» технократичний індекс ЕГ знизився з 64,5 ± 9,3 % до 55,2 ± 9,6 % (–9,3 п.п.; $t = 8,7$; $p < 0,001$; $d = –0,89$), тоді як у КГ змін не виявлено (–0,8 п.п.; $p = 0,48$). Це означає зменшення процедурно-механістичного стилю мислення та посилення гуманістичної орієнтації, що корелює зі зростанням кланових характеристик корпоративного профілю.

Аналіз командних ролей за Р. Белбіном показав, що до впровадження програми домінували Реалізатори (20 %), Координатори та Командні гравці (по 15 %). Після завершення навчання у ЕГ частка Генераторів ідей зросла удвічі – до 10 % (+5 п.п.; $\chi^2 = 6,9$; $p = 0,008$), Командних гравців – до 16 % ($p = 0,09$, тенденція), тоді як Реалізаторів зменшилася до 18% ($p = 0,13$). Спостерігається поступовий перехід від домінування виконавських ролей до більш творчо-командної структури. У контрольній групі змін не зафіксовано ($\chi^2 = 1,4$; $p = 0,93$).

Рисунок 2 ілюструє зміни за методикою Б. Басса, що оцінює спрямованість

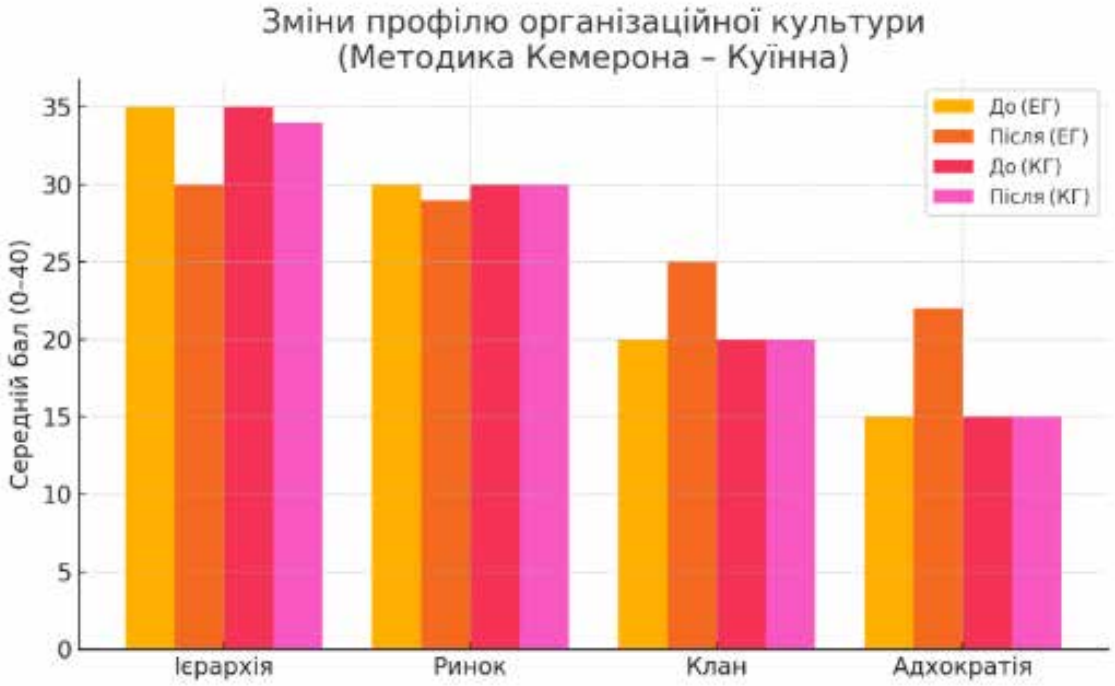


Рис. 1. Зміни профілю організаційної культури (методика Кемерона – Куїнна)

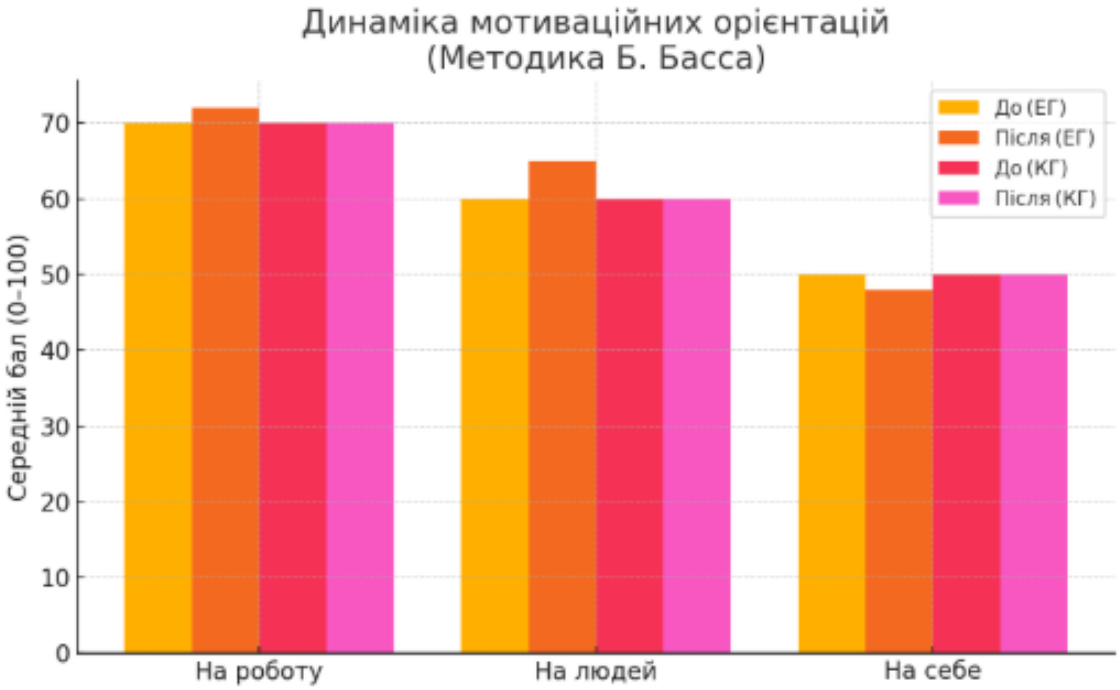


Рис. 2. Динаміка мотиваційних орієнтацій (методика Б. Басса)

особистості. На початку дослідження середні значення становили: орієнтація «на роботу» – 70,1 ± 6,0; «на людей» – 60,3 ± 6,4; «на себе» – 49,8 ± 6,8. Після впровадження програми в експериментальній групі (ЕГ) показник «на роботу» зріс до 72,3 ± 5,8 (t = 4,1; p < 0,001; d = 0,37), «на людей» – до 65,2 ± 6,6 (t = 7,1; p < 0,001; d = 0,79), тоді як «на себе» дещо зменшився до 48,1 ± 6,4 (t = 2,2; p = 0,032; d = –0,25). Отже, спостерігається посилення колективістської та соціально орієнтованої мотивації, що є одним із ключових ефектів програми. У контрольній групі (КГ) зміни не досягли рівня статистичної значущості (усі p > 0,45).

За результатами 16-факторного опитувальника Р. Кеттелла, помітну динаміку продемонстрували п’ять інтегрованих блоків.

Комунікативно-організаційний компонент (E + A + I – L) зріс із 4,9 до 5,6 стена (t = 6,1; p < 0,001; d = 0,62), насамперед завдяки підвищенню теплоти (A: +0,6) і чутливості (I: +0,5), при одночасному зниженні настороженості (L: –0,4).

Емоційно-вольовий блок (C + G + Q3 – Q4) засвідчив укріплення самоконтролю – підвищення з 6,1 до 6,4 стена (p = 0,006).

Інтелектуальний компонент (A+C+M–Q1) зріс помірно (+0,3 стена; p = 0,012), переважно за рахунок розвитку імовірнісного мислення (M).

Діяльнісно-результативний та техноадаптаційний блоки продемонстрували мінімальні зміни (±0,3 стена), а індекс «дисциплінованість – радикалізм» залишився стабільним. Це свідчить, що програма не зруйнувала базові виконавські стандарти, а лише розширила комунікативно-гуманістичний і когнітивний потенціал.

У контрольній групі коливання були незначними (< 0,1 стена; p > 0,20), що підтверджує достовірність ефекту саме експериментального впливу (рис. 3).

Рисунок 4 демонструє міжособистісні стосунки (Т. Лірі) та вказує, що сукупний «лідерсько-підтримувальний індекс» (середнє з типів «лідер-відповідальний», «альтруїстичний» і «кооперативний» мінус «авторитарний») у ЕГ піднявся з -0,16 до +0,09 (t = 5,0; p < 0,001; η^2 = 0,14). Авторитарність окремо знизилася (-0,06 фактор-балів), тоді як доброзичлива домінантність виросла (+0,12). КГ продемонструвала лише незначну сезонну флуктуацію ($\Delta \approx 0{,}01$; p = 0,72).

Профіль множинних інтелектів (Гарднер) показує, що суттєві динамічні зміни спостерігалися у чотирьох видах: міжособистісний +4 бали (75 → 79; t = 5,4; p < 0,001), лінгвістичний +2 (70 → 72; t = 3,2; p = 0,002), натуралістичний +3 (55 → 58; t = 4,0; p < 0,001) та невелике, але статистично достовірне підвищення логіко-математичного +1 (80 → 81; p = 0,047). Інші інтелекти лишились на попередньому рівні. Ефект пояснюється тренінговими модулями, зорієнтованими на інтерактивну комунікацію, аналіз кейсів

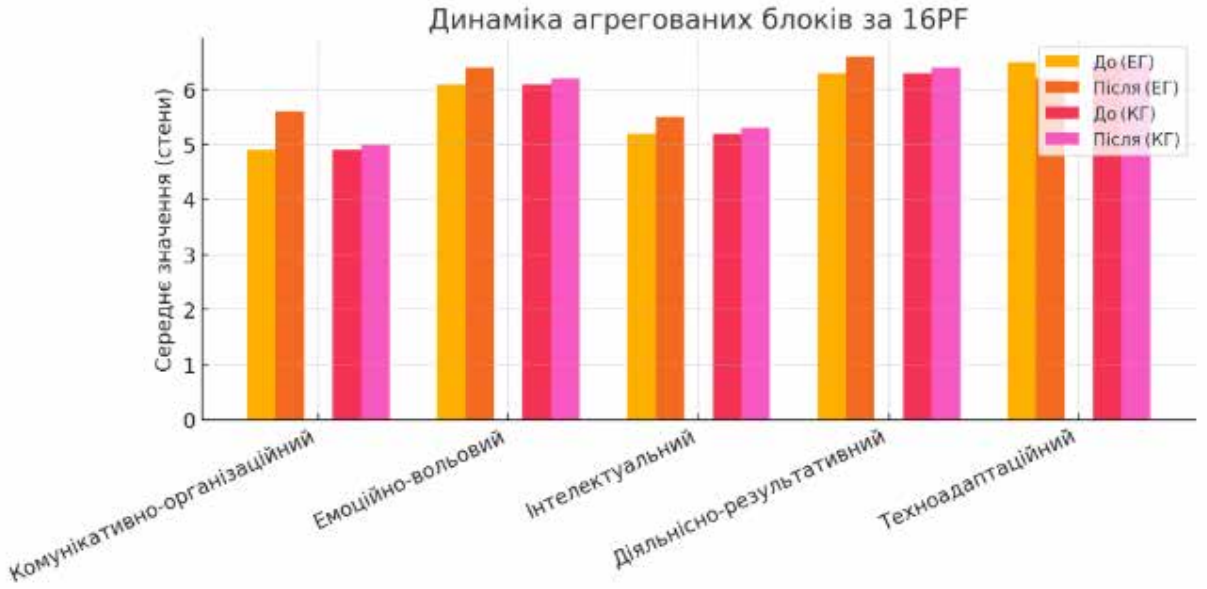


Рис. 3. Динаміка агрегованих блокв за 16-факторним опитувальником Р. Кеттелла

Рис. 4. Зміни міжособистісного індексу (Т. Лірі)

і практику «польових» спостережень. У КГ зміни не зафіксовано (максимум ±1 бал; усі $p > 0,25$) (рис. 5).

За методикою Т. Елерса (рис. 6) зафіксовано істотне підвищення мотивації досягнення в експериментальній групі (ЕГ): частка респондентів із високою мотивацією зросла з 55 % до 68 % ($\chi^2 = 6,42$; $p = 0,040$), тоді як у контрольній групі (КГ) залишилася незмінною (56 %; $p = 0,97$). Низький рівень мотивації в ЕГ скоротився з 15 % до 8 %, що пов'язано з дією системи символічного визнання досягнень у межах підтримувального модуля (щомісячні «архетипові відзнаки» командам).

Після завершення архетипового втручання зафіксовано виразні трансформаційні зміни в ЕГ, що охопили психосоціальний, мотиваційний, когнітивний та організаційний рівні. Зокрема, зміцнилися позитивні кореляції між ключовими змінними: зв'язок між культурним типом «Клан» і роллю «Командний гравець» зріс до $r = 0,58$ ($p < 0,001$), а між «Адхократією» та роллю «Генератор ідей» – до $r = 0,61$ ($p < 0,001$), що вказує на посилення колективізму та інноваційності. Водночас асоціація між «Ієрархією» та роллю «Реалізатор» знизилася з $r = 0,72$ до $r = 0,49$, відображаючи відхід від жорстко технократичної моделі на користь гнучкішої та людиноцентричної. У КГ зміни кореляцій були незначними (середнє $|\Delta r| = 0,04$).

Інтегрований показник ефективності втручання, обчислений на основі п'яти діагностичних блоків (організаційна культура, ціннісні орієнтації, особистісні риси, командні ролі, мотивація), становив Cohen's $d = 0,72$, що відповідає середньому ефекту та суттєво перевищує мінімальний клінічно значущий рівень (0,50). У КГ аналогічний показник дорівнював $d = 0,07$, що майже вдесятеро менше, підтверджуючи специфічність впливу програми.

Отримані результати свідчать, що архетипове втручання істотно послабило ієрархічно-технократичний перекіс корпоративної культури, активізувавши кланові та адхократичні компоненти, не порушивши при цьому дисциплінарної стабільності. Технократичний індекс знизився на 9,3 п.п., тоді як соціально-командна орієнтація зросла на 5,0 п.п., що демонструє зсув культурного вектора від «машинної» до людиноцентричної моделі управління.

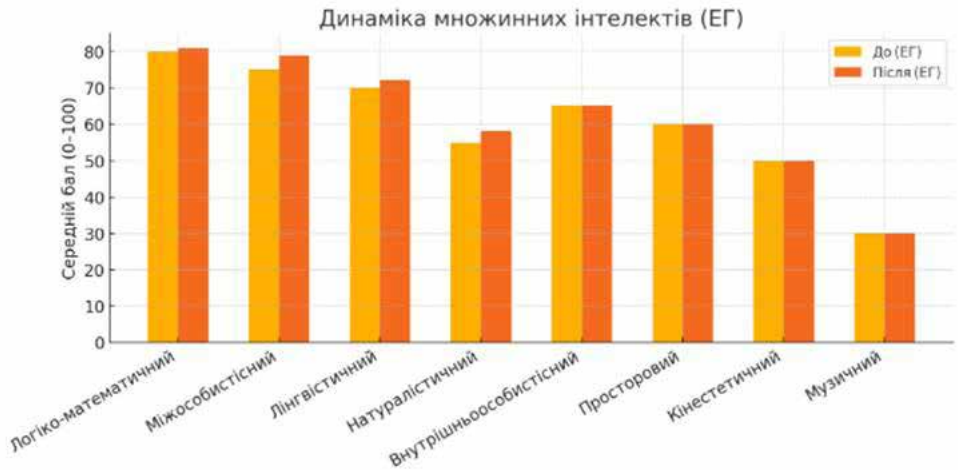


Рис. 5. Динаміка множинних інтелектів (ЕГ)

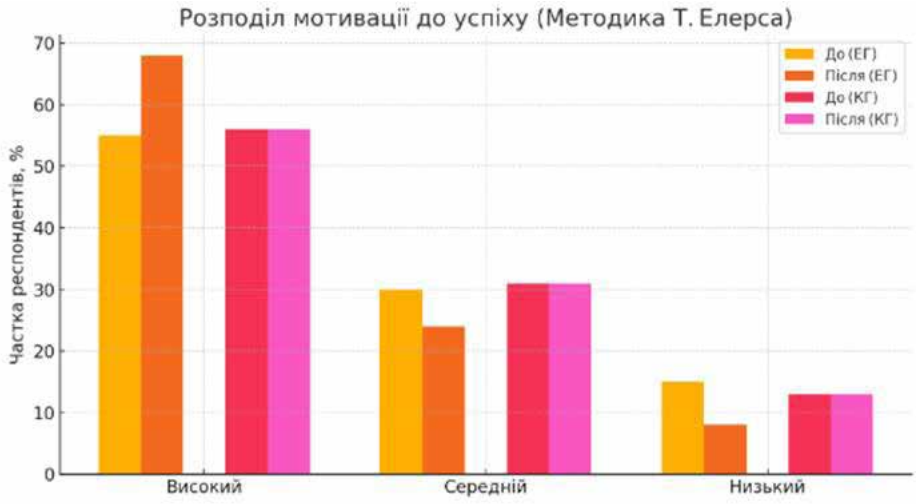


Рис. 6. Розподіл мотивації до успіху (методика Т. Елерса)

У структурі команд значно зросла роль Plant (Генератора ідей), частка якого подвоїлася, що вказує на підвищення креативності та ініціативності персоналу. Кореляційні зв'язки між архетипом «Адхократія» та творчими ролями підтвердили інтеграцію інноваційності у командну динаміку. Мотиваційна структура змістилася в бік поєднання орієнтацій «на справу» та «на людей», тоді як егоцентричні установки помітно ослабли. Частка працівників із вираженою мотивацією досягнень зросла до двох третин колективу, що є критичним чинником у конкурентному аграрному середовищі.

На рівні особистісних рис спостерігалося зростання комунікативної відкритості, доброзичливості та емоційної стабільності. При цьому формальна нормативність залишилася стабільною, що зберегло високу виконавську дисципліну. У когнітивній сфері зафіксовано приріст міжособистісного, лінгвістичного та натуралістичного інтелектів, що створює передумови для синтезу аграрних і екоінноваційних практик.

У контрольній групі суттєвих змін не виявлено, що виключає альтернативні пояснення (сезонні або організаційні ефекти). Узагальнений ефект програми (d = 0,72; η^2(Група×Час) = 0,18) підтверджує високу практичну результативність архетипового втручання.

Таким чином, архетипова інтервенція довела свою ефективність як інструмент розвитку корпоративної культури, що сприяє підвищенню адаптивності, взаємопідтримки, інноваційності й мотивації досягнень. Її доцільно інституціоналізувати – масштабувати на всі підрозділи агрохолдингу, інтегрувати в HR-процеси, систему оцінювання персоналу та стратегічне планування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене архетипове втручання засвідчило статистично значущі

позитивні зміни в експериментальній групі, що підтверджує ефективність розробленої п'ятимодульної програми інтеграції архетипів у корпоративну культуру агрохолдингу «РОАГРО-Н». У результаті реалізації програми зафіксовано зменшення ієрархічно-технократичної орієнтації та посилення кланових і адхократичних складових, що відображає зсув у бік людиноцентричної, гнучкої та інноваційної культури. Виявлено зростання командної згуртованості, розвиток креативних і співпраційнопідтримувальних ролей, підвищення рівня мотивації досягнення та переорієнтацію з егоцентричних на соціально-командні цінності. Програма сприяла формуванню позитивного психологічного клімату, підвищенню комунікативної відкритості, емоційної стабільності й готовності персоналу до інноваційних змін без втрати дисциплінарної надійності. Узагальнений ефект втручання ($d = 0{,}72$) засвідчує високу практичну результативність програми, що може бути рекомендована для масштабування та впровадження в систему корпоративного розвитку й HR-процесів організацій агропромислової сфери. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні вивчення архетипових моделей у різних організаційних контекстах та оцінці їхнього впливу на ефективність, інноваційність і згуртованість колективів.

Література:

1. Гордійчук О. О. Архетипи української ментальності: соціально-філософський аналіз. *Вісник Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка*. Філософські науки, 2018, Вип. 1(84), С. 15–19.

2. Донченко О. А. Архетиповий менеджмент: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 264 с.

3. Донченко О. А. Архетипи – спільне в нашому житті (розпізнавання архетипів як шлях до унікальності). *Психологія особистості*, 2011, № 1(2), С. 170–179.

4. Юнг К. Ґ. Психологічні типи. Київ : Центр навчальної літератури, 2024. 680 с.

5. Юнг К. Г. Four Archetypes: Mother, Rebirth, Spirit, Trickster. London: Routledge, 2006. 168 p.

6. Cameron K. S., Lavine M. Making the Impossible Possible: Leading Extraordinary Performance. San Francisco: Berrett-Koehler, 2006. 272 p.

7. Cameron K. S., Quinn R. E. Diagnosing and Changing Organizational Culture. 3rd ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2011. 256 p.

8. Campbell J. Myths to Live By. New York: Penguin Books, 2011. 288 p.

9. Mark M., Pearson C. S. The Hero and the Outlaw: Building Extraordinary Brands Through the Power of Archetypes. New York: McGraw-Hill, 2001. 384 p.

Дата надходження статті: 29.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9:616.89. 616.89-008
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.9

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

Володимир ПРІНЦ
старший викладач кафедри психології,
Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»;
психіатр, психолог, психотерапевт
ORCID: 0000-0001-6847-418X

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ: ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

У статті розглянуто актуальні питання психологічної реабілітації осіб із психічними розладами в умовах зростання рівня психоемоційного навантаження, тривалого стресу, соціальних викликів і нестабільності. Виявлено, що психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є одним із ключових напрямів сучасної психотерапевтичної практики, який спрямований не лише на зменшення симптоматики, а й на відновлення повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі. Установлено, що психічні розлади значною мірою впливають на якість життя людини, її міжособистісні стосунки, професійну діяльність та здатність до самореалізації. У зв'язку з цим психологічна реабілітація передбачає комплексну підтримку, що включає психотерапію, соціальну адаптацію, розвиток навичок саморегуляції, а також формування здорового ставлення до себе та свого стану.

Особливу увагу приділено методу біосугестивної терапії як сучасному напрямку психотерапевтичного впливу, який забезпечує комплексну роботу з психічними й психосоматичними порушеннями. Наголошено, що біосугестивна терапія поєднує словесні й невербальні методи впливу, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, стимулювання саморегуляції та зниження психоемоційного напруження. У межах терапевтичного процесу створюється безпечне середовище, яке сприяє відкритості клієнта, переосмисленню пережитого досвіду, нормалізації емоційного стану та зниженню рівня тривожності. Наведено дані про ефективність використання біосугестивного підходу при роботі з депресією, тривожними розладами, психосоматичними симптомами та посттравматичними станами, особливо в умовах воєнного часу. Підкреслено важливість індивідуального підходу, врахування особистісних особливостей пацієнта, а також використання біосугестивної терапії як частини інтегративної моделі реабілітації. Представлено результати психодіагностичного дослідження рівня стресостійкості молоді та обґрунтовано доцільність впровадження біосугестивної терапії в освітніх закладах. Окреслено перспективи використання цього методу в системі психопрофілактики та психореабілітації.

Ключові слова: *психологічна реабілітація, психічні розлади, біосугестивна терапія, психічне здоров'я, профілактика, стрес, депресія, психосоматичні симптоми, психологічна підтримка, психологічне благополуччя.*

Valentyna Oliinyk, Volodymyr Prints. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH MENTAL DISORDERS: APPLICATION OF THE BIOSUGGESTIVE THERAPY METHOD

The article examines pressing issues related to the psychological rehabilitation of individuals with mental disorders amid increasing levels of psycho-emotional stress, prolonged stress exposure, social challenges, and instability. It has been found that psychological rehabilitation for individuals with mental disorders is one of the key areas of modern psychotherapeutic practice, aimed not only at reducing symptoms but also at restoring the individual's full functioning within the social environment.

It is established that mental disorders significantly affect a person's quality of life, interpersonal relationships, professional activity, and ability for self-actualization. Therefore, psychological rehabilitation involves comprehensive support, including psychotherapy, social adaptation, development of self-regulation skills, and the formation of a healthy attitude toward oneself and one's condition.

Special attention is given to the method of biosuggestive therapy as a modern approach to psychotherapeutic intervention, which enables comprehensive work with mental and psychosomatic disorders. It is emphasized that biosuggestive therapy combines verbal and nonverbal methods aimed at activating the individual's inner resources, stimulating self-regulation, and reducing psycho-emotional tension.

Within the therapeutic process, a safe environment is created that promotes client openness, rethinking of past experiences, normalization of emotional state, and reduction of anxiety levels. Data are provided on the effectiveness of the biosuggestive approach in working with depression, anxiety disorders, psychosomatic symptoms, and post-traumatic conditions, especially in the context of wartime.

The importance of an individual approach, consideration of the patient's personal characteristics, and the use of biosuggestive therapy as part of an integrative rehabilitation model are emphasized. The article presents the results of a psychodiagnostic

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

study on youth stress resilience levels and substantiates the feasibility of implementing biosuggestive therapy in educational institutions. The prospects for using this method in the system of psychoprophylaxis and psychorehabilitation are outlined.

Key words: *psychological rehabilitation, mental disorders, biosuggestive therapy, mental health, prevention, stress, depression, psychosomatic symptoms, psychological support, psychological well-being.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі проблема психічних захворювань набуває все більшої актуальності, що зумовлено зростанням рівня стресу, соціальної напруги та темпу життя. Психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й стан повного психологічного благополуччя. У такому стані людина здатна реалізовувати свій потенціал, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Одним із перспективних і ефективних методів, що активно впроваджується в психологічну реабілітацію осіб із психічними розладами, є біосугестивна терапія.

У межах сучасної психологічної практики важливим є не лише використання технік навіювання, а й створення безпечного терапевтичного середовища, що сприяє формуванню довіри та відкритості клієнта до внутрішніх змін. Саме біосугестивна терапія поєднує в собі ці ключові компоненти. Її ефективність певною мірою зумовлена здатністю впливати на підсвідомі психічні процеси. Через активізацію механізмів саморегуляції та самозцілення, біосугестивна терапія допомагає клієнту не просто позбутися симптомів, а змінити ставлення до себе, свого тіла та переживань.

Особливістю біосугестивної терапії є те, що вона не нав'язує готових рішень, а натомість м'яко направляє клієнта до усвідомлення власних відповідей через уважне ставлення до своїх потреб, сигналів тіла, емоцій і внутрішнього діалогу. Завдяки цьому формується простір, в якому можливе глибоке переосмислення життєвого досвіду, вивільнення пригнічених почуттів та відновлення психологічної рівноваги.

Біосугестивна терапія виступає не лише як інструмент зняття напруги чи корекції симптомів, а як цілісний метод психореабілітації, здатний сприяти особистісному зростанню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лікар-психотерапевт О. Стражний, автор методу БСТ у посібнику «Біосугестивна терапія для корекції та лікування психосоматичних розладів» відкриває нові перспективи для українських фахівців у сфері психічного й фізичного здоров'я, пропонуючи цілісний підхід до терапії, що ґрунтується на активації власних внутрішніх ресурсів пацієнта для досягнення гармонійного стану здоров'я. Наукова значущість книги полягає у детальному розкритті теоретичних основ та практичних засад біосугестивної терапії, а також у демонстрації можливостей її ефективного застосування в умовах вітчизняної медичної практики. Запропоновані автором терапевтичні методики спрямовані на розширення інструментарію фахівців, що працюють із психосоматичними проявами, та сприяють підвищенню результативності лікування і покращенню якості життя пацієнтів [5].

Учені Губська О., Стражний О., Прикащикова Г., Проноза-Стеблюк К., Стеблюк В. у науковій публікації зазначають, що в умовах воєнного часу в Україні спостерігається зростання випадків функціональних розладів травлення, що пов'язано з негативним впливом як гострих, так і затяжних психічних травм. Застосування своєчасних психотерапевтичних і психокорекційних втручань у разі психосоматичних скарг є надзвичайно важливим, оскільки дає змогу поєднувати психологічну допомогу з офіційно затвердженими медичними протоколами, що використовуються в клінічній практиці. Біосугестивна терапія, яка нині активно розвивається в Україні, зарекомендувала себе як ефективний і перспективний підхід у лікуванні пацієнтів із психосоматичними порушеннями, забезпечуючи комплексний вплив на психоемоційний стан та сприяючи покращенню загального самопочуття [2, с. 124].

Науковець Олена Макарова наголошує, що психосоматичні розлади – це порушення роботи внутрішніх органів і систем організму, спричинені переважно психогенними чинниками. Вони виникають унаслідок тривалого емоційного напруження, стресів, внутрішніх конфліктів або пригнічених почуттів, які з часом знаходять «вихід» у вигляді тілесних симптомів. Ці стани супроводжуються регулярними скаргами з боку пацієнта, які не мають достатнього медичного обґрунтування, але водночас відзначаються надмірною інтенсивністю переживань і неадаптивною поведінкою. Психосоматичні симптоми можуть проявлятися у вигляді головного болю, серцевих болів, порушень травлення, дихання, артеріального тиску, і часто не піддаються традиційному медикаментозному лікуванню без залучення психотерапії. Одним із ефективних підходів до подолання психосоматичних розладів є біосугестивна терапія. Цей метод спрямований на зняття психологічного напруження, відновлення внутрішньої рівноваги та повернення людини до стану психо-

емоційного комфорту. Біосугестивна терапія допомагає не лише полегшити фізичні симптоми, а й усунути глибинні психологічні причини, що їх зумовлюють [4, с. 123].

О. Венгер, Т. Іваніцька стверджують, що біосугестивна терапія має позитивний вплив на суб'єктивне сприйняття якості життя та здатність адаптуватися до нових соціально-психологічних умов, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб. Аналіз ефективності застосування цього методу в роботі з ВПО показав, що короткострокова сугестивна психотерапія є практичною у впровадженні та ефективною у подоланні таких поширених станів, як депресія, тривожність, хронічний стрес, порушення сну. Вона сприяє нормалізації суб'єктивного відчуття якості життя, покращенню емоційного стану та психологічної стійкості респондентів у складних життєвих обставинах [1, с. 66].

На думку науковців К. Зеленської, Т. Красковської, включення біосугестивної терапії до комплексного лікування пацієнтів із тривожними та тривожно-депресивними розладами сприяє зміцненню психологічного стану, посиленню відчуття особистісної значущості та залученості, покращенню міжособистісних взаємин і відчуття підтримки з боку близького оточення та суспільства. Позитивно впливає на загальне сприйняття якості життя, а найголовніше – зменшує вираженість основної симптоматики та знижує рівень психоемоційної напруги [3; 10].

Зарубіжні вчені у своїх працях порушують окремі аспекти досліджуваної проблеми психологічної реабілітації осіб із психічними розладами: одужання осіб із тяжкими психічними розладами; ефективні лікувальні втручання у сфері психічного здоров'я; роль когнітивної ремедіації у лікуванні депресивних симптомів [7; 8; 9]. Французький психіатр і дослідник N. Franck досліджує проблему психіатричної реабілітації при шизофренії [6].

Мета статті: розкрити ефективність біосугестивної терапії в системі психологічної реабілітації та виявлення її впливу на рівень стресостійкості, емоційну регуляцію і психосоматичні прояви у пацієнтів із психічними розладами.

Завдання: розкрити теоретико-практичні аспекти біосугестивної терапії; здійснити аналіз психодіагностичного дослідження рівня стресостійкості серед молоді; визначити ефективність методу для підвищення психологічного благополуччя.

Методологія базується на поєднанні теоретичного аналізу літератури, психодіагностичної методики та емпіричного вивчення особливостей впливу біосугестивної терапії на психоемоційний стан респондентів. Особлива увага приділяється тестуванню рівня стресостійкості за допомогою стандартизованого інструменту, а також аналізу результатів у контексті можливостей терапії для підвищення адаптивності до стресу та зниження психосоматичних симптомів.

Наукова новизна: полягає в комплексному підході до вивчення біосугестивної терапії як методу, що впливає на підсвідомі механізми саморегуляції, поєднує вербальні і невербальні техніки та спрямований на відновлення психічного здоров'я. Використання біосугестивної терапії сприяє не лише зниженню симптомів психічних розладів, а й формуванню внутрішніх ресурсів, підвищенню особистісної стійкості, що має важливе значення для профілактики рецидивів та соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є складним, багатогранним і важливим процесом, спрямованим на відновлення психологічного здоров'я, емоційної рівноваги та здатності до повноцінного функціонування в соціумі. Вона охоплює широкий спектр заходів, що включають психотерапевтичну допомогу, соціальну адаптацію, розвиток навичок самообслуговування, підтримку родини та створення сприятливого середовища для особистісного розвитку. Основною метою реабілітації є не лише зменшення симптомів розладу, а й повернення особи до максимально можливого рівня автономії, залучення до активного суспільного життя, відновлення міжособистісних зв'язків і трудової діяльності.

Психологічна підтримка включає індивідуальні й групові форми роботи, використання сучасних психотерапевтичних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, біосугестивна терапія, психоедукація та інші підходи, що довели свою ефективність. Реабілітаційний процес має бути індивідуалізованим, з урахуванням типу розладу, глибини його проявів, особистісних особливостей людини, її життєвого досвіду, потреб та ресурсів. Велике значення також має профілактика рецидивів, що досягається шляхом формування у пацієнта стійких стратегій подолання стресу, навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

Варто зазначити, що психологічна реабілітація – це не лише шлях до одужання, але й до гідного, змістовного життя з урахуванням психічного стану особи, її прав, гідності та

прагнення до самореалізації. Успішна реабілітація сприяє зменшенню стигматизації психічних розладів у суспільстві та формуванню толерантного соціального простору.

Психічні захворювання становлять серйозну та часто недооцінену проблему для сучасного суспільства. Це зумовлено низкою чинників: високою поширеністю таких розладів, низьким рівнем звернення за фаховою допомогою та значною стигматизацією осіб із психічними порушеннями. Витрати на лікування та підтримку таких пацієнтів є значними. Це пояснюється зниженням рівня їх функціонування, раннім початком психічних порушень, нижчим рівнем освіти, а також частим вживанням психоактивних речовин.

Зростання кількості психічних захворювань на сучасному етапі зумовлене цілим комплексом соціальних, біологічних та психологічних чинників. Серед соціальних причин основне місце займають особливості сучасного способу життя: постійний стрес, високий рівень конкуренції, економічна нестабільність і відсутність впевненості в майбутньому суттєво порушують психічне здоров'я. Додатковий тиск створюють соціальні мережі, які формують ідеалізовані образи життя, що можуть викликати почуття меншовартості, хронічну тривогу або депресивні настрої. Біологічні чинники також мають значний вплив: генетична схильність, гормональні порушення чи неврологічні захворювання можуть спричиняти розвиток різних психічних порушень, особливо в поєднанні з негативними зовнішніми обставинами. Важливими є й психологічні аспекти: особистісні особливості, пережиті в дитинстві травми, низька самооцінка, емоційна вразливість і схильність до тривожності роблять людину більш уразливою до дії стресових чинників. На цьому ґрунті все частіше діагностуються такі психічні захворювання, як депресія, тривожні розлади, шизофренія та біполярний розлад. Депресія проявляється тривалим відчуттям смутку, втратою інтересу до життя, емоційною спустошеністю та порушенням концентрації, і може бути спричинена як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Тривожні розлади охоплюють широкий спектр станів – від генералізованої тривоги (генералізований тривожний розлад (ГТР) – це один із найбільш поширених тривожних розладів, який характеризується хронічною, надмірною, неконтрольованою тривогою з приводу повсякденних подій, навіть тоді, коли для цього немає реальних підстав) до панічних атак і фобій, які значно ускладнюють повсякденне життя. Шизофренія – важке психічне захворювання, що супроводжується галюцинаціями, маренням та порушенням мислення, і часто потребує тривалого медикаментозного та психосоціального лікування. Біполярний розлад характеризується чергуванням фаз манії та депресії, які порушують емоційний баланс і функціональність людини. Враховуючи складну природу цих захворювань, надзвичайно важливо приділяти належну увагу профілактиці, ранньому виявленню та комплексному підходу до лікування психічних розладів [6].

На сучасному етапі з огляду на зростання кількості людей, які страждають на різні форми психічних порушень – від тривожних і депресивних станів до психосоматичних розладів – виникає нагальна потреба в ефективних, науково обґрунтованих підходах до їх реабілітації. Одним із перспективних напрямів, що останнім часом набуває особливої уваги, є біосугестивна терапія, яка поєднує методи сугестивного впливу з урахуванням психофізіологічного стану людини, її емоційної регуляції, когнітивних функцій та індивідуальних особливостей реагування на стрес.

Варто зазначити, що біосугестивна терапія передбачає вплив на підсвідомі механізми саморегуляції, використовуючи вербальні та невербальні засоби, що сприяють зниженню психоемоційного напруження, відновленню відчуття контролю, стабілізації вегетативних функцій і покращенню загального психофізичного стану. Це особливо актуально для осіб, які мають труднощі в усвідомленні власних емоцій, переживають хронічний стрес або страждають на соматичні прояви психічних розладів. Завдяки поєднанню психологічного, фізіологічного та когнітивного рівнів впливу, біосугестивна терапія може стати важливим елементом інтегративної моделі психологічної реабілітації.

Ефективність біосугестивної терапії особливо помітна в роботі з пацієнтами, які внаслідок хронічного стресу, психологічної травми втратили здатність до емоційної адаптації, конструктивного мислення й саморегуляції.

Психологічна реабілітація за допомогою біосугестивної терапії відкриває нові можливості для особистісного зростання пацієнтів: зміцнення «Я-концепції», розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. Такий метод не лише усуває симптоматику, але й сприяє глибокому внутрішньому відновленню особистості, що особливо важливо в умовах затяжних або повторюваних психічних станів.

До основних переваг біосугестивної терапії належать її природність, ненасильницький вплив, відмова від медикаментозного навантаження та орієнтація на активацію внутрішніх ресурсів клієнта. Цей метод може успішно застосовуватися у психокорекційній роботі з різними віковими групами, зокрема підлітками, особами похилого віку. Такий підхід забезпечує цілісне бачення проблеми, враховуючи взаємозв'язок психічного, тілесного та соціального функціонування.

Отже, ефективність біосугестивної терапії значною мірою залежить від глибини її теоретико-методологічного обґрунтування, індивідуалізації підходу до кожного пацієнта, а також від підготовки фахівця, який володіє цим методом. Особливу увагу слід приділяти психодіагностичному етапу, який дозволяє визначити рівень готовності особистості до сугестивного впливу, ступінь вираженості психічних симптомів, характер соматичних проявів та загальний ресурсний потенціал особи.

Розкриємо аналіз результатів проведеного дослідження рівня стресостійкості серед молоді віком 17–18 років. Вибірка склала 15 респондентів, яким було запропоновано пройти психодіагностичний тест «Стійкість до стресу» (розроблений С. Максименком, Л. Карамушкою та Т. Зайчиковою). Цей тест містить 18 питань і дозволяє визначити рівень стресостійкості за трьома категоріями: низький, середній та високий.

Результати дослідження показали такий розподіл: високий рівень стресостійкості продемонстрували 4 респонденти, що становить 26,7% від загальної вибірки. Ці учасники демонструють розвинені навички адаптації до стресових ситуацій, вміння контролювати емоції та зберігати ефективність діяльності в умовах психоемоційного напруження. Середній рівень стресостійкості виявлено у 7 осіб, що відповідає 46,6%. Це свідчить про відносно достатню здатність справлятися зі стресом, проте з можливими труднощами в умовах надмірного навантаження чи тривалих стресових впливів. Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 4 респондентів, тобто 26,7%. Ці учасники виявляють схильність до емоційної вразливості, труднощів у подоланні напружених ситуацій і можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Таким чином, найбільша частка молоді має середній рівень стресостійкості, що можна вважати типовим для даного вікового періоду, коли ще формується здатність ефективно опановувати стрес. Проте наявність майже третини осіб із низьким рівнем стресостійкості вказує на потребу в розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної витривалості та формування ефективних копінг-стратегій. Отримані результати можуть бути корисними для подальшої організації психологічної підтримки молоді в освітніх закладах.

Представимо результати на рис. 1.

Зв'язок отриманих результатів зі стратегіями психологічної допомоги дозволяє зробити акцент на можливості використання біосугестивної терапії як ефективного методу роботи зі стресом у молоді.

Рис. 1. Результати дослідження рівня стресостійкості серед молоді віком 17–18 років

Біосугестивна терапія, як один із сучасних напрямів психологічної допомоги, базується на принципах самонавіювання, релаксації, концентрації уваги та активації внутрішніх резервів психіки. Цей підхід сприяє зниженню психоемоційної напруги, регуляції психосоматичних реакцій та формуванню навичок самоконтролю, що є актуальним для респондентів із низьким і середнім рівнем стресостійкості.

Зважаючи на те, що понад 70% учасників (46,6% – середній рівень, 26,7% – низький) не демонструють високої адаптації до стресу, саме біосугестивна терапія може стати ефективною формою психологічної роботи, спрямованої на: зменшення тривожності та емоційного напруження; покращення саморегуляції та усвідомлення власного психічного стану; активізацію внутрішніх ресурсів особистості; профілактику психосоматичних проявів стресу (головний біль, порушення сну, втома тощо).

У межах психологічної підтримки в закладі вищої освіти або молодіжних центрах впровадження біосугестивної терапії у вигляді тренінгів, індивідуальних консультацій чи групових занять може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя та стресостійкість підлітків і молоді.

Отже, результати дослідження не лише виявили наявність проблеми, але й окреслили напрям для психологічної корекції. Біосугестивна терапія як м'який, доступний і ефективний інструмент може бути використана для зниження рівня стресу та зміцнення психічного здоров'я молодих людей.

Висновки. Психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є важливим і невід'ємним компонентом комплексного підходу до лікування та підтримки психічного здоров'я. Вона спрямована не лише на зменшення або усунення симптомів, але й на відновлення особистісного функціонування, покращення емоційного стану, формування навичок адаптації до соціального середовища, зміцнення почуття самозначущості та повернення до активного життя в суспільстві. У цьому контексті важливе місце займає використання сучасних психотерапевтичних методів, зокрема біосугестивної терапії, яка зарекомендувала себе як ефективний інструмент психологічного впливу на пацієнтів із тривожними, депресивними та іншими невротичними станами.

Біосугестивна терапія, як метод впливу на підсвідомість через позитивні вербальні й невербальні установки, допомагає активізувати внутрішні ресурси особистості, зменшити психоемоційне напруження, подолати тривогу та внутрішні конфлікти. Її використання в структурі реабілітаційних програм дозволяє не тільки зменшити вираженість клінічних проявів психічних розладів, але й позитивно впливає на загальний психоемоційний стан, зміцнює мотивацію до лікування, відновлює віру у власні сили, покращує якість міжособистісної взаємодії та сприяє емоційній стабілізації.

Комплексне застосування біосугестивної терапії в рамках психологічної реабілітації осіб із психічними розладами забезпечує цілісний підхід до відновлення пацієнтів, орієнтований не лише на фізіологічні, але й на психосоціальні аспекти їхнього життя. Такий підхід сприяє формуванню нових моделей поведінки, розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів.

Література:

1. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 63–69.

2. Губська О., Стражний О., Прикащикова Г., Проноза-Стеблюк К., Стеблюк В. Біосугестивна терапія для корекції психосоматичних розладів у жителів деокупованих регіонів київської області. In search of truth and humanity in the age of war (Poland, Leszno, 21–26.08.2022). Poland, Leszno. 2022. P. 119–126.

3. Зеленська К., Красковська, Т. Біосугестивна терапія в системі лікування стрес-асоційованих розладів у вимушено переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра.* 2020. 89(4), С. 66–73.

4. Макарова О. П. Використання методу біосугестивної терапії в роботі з психосоматичними розладами. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. ІІ Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 123–126.

5. Стражний О. Біосугестивна терапія: для корекції та лікування психосоматичних розладів. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2024. 192 с.

6. Franck N. Psychiatric rehabilitation in schizophrenia. *Rev Prat*. 2021. 71(1). P. 52–57.

7. Jaiswal A., Carmichael K., Gupta S., Siemens T., Crowley P., Carlsson A., Unsworth G., Landry T. and Brown N. Essential Elements That Contribute to the Recovery of Persons With Severe Mental Illness: A Systematic Scoping Study. Front. Psychiatry. 2020. 11:586230.

8. Michael Galvin. Effective Treatment Interventions for Global Mental Health: An Analysis of Biomedical and Psychosocial Approaches in Use Today, J. *Psychology and Mental Health Care*. 2020. 4(3), 01–14.

9. Sociali A, Borgi M, Pettorruso M, et al. What role for cognitive remediation in the treatment of depressive symptoms? A superiority and noninferiority meta-analysis for clinicians. *Depress Anxiety*. 2022. 39(7), 586–606.

10. Zelenska K. A. Personificovana programa korekcii poststresovyh rozladiv u riznyh kategorij osib, jaki peregyly bojovi dii (kombatantiv ta volonteriv). *Ukrainskyi visnyk psyhonevrologii*, 2021. 4(29), 27–29

Дата надходження статті: 02.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.942:159.96;98
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.10

Оксана ПАРКУЛАБ
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID: 0000-0001-5737-2364

КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ

Стаття присвячена практичним аспектам психологічного консультування та психотерапії із застосуванням феноменологічних й екзистенційних методів, за допомогою яких можна вивчити унікальні онтологічні характеристики людини в умовах війни. Емпіричний етап дослідження здійснено на базі Івано-Франківського Центру психологічної підтримки «RAZOM з тобою». Теоретико-методологічну основу дослідження склали: філософські напрями – екзистенціалізм і феноменологія; екзистенційно-феноменологічна традиція у психології та психотерапії. Використано прийнятий в екзистенційній психотерапії та консультуванні феноменологічний підхід як конкретно-наукову методологію у трактуванні та експлікації емпіричних матеріалів.

У дослідженні представлено методи терапевтичного впливу, що сприяють посиленню конфронтації зі смертю з метою досягнення позитивного росту особистості. Описано консультативні випадки, що ілюструють феноменологічний досвід переживання тривоги, пов'язаної зі смертю. Обгрунтовано, що конфронтація з особистою смертю є межова ситуація, яка здатна викликати значні зміни у стилі та характері існування індивіда в світі. З'ясовано, що смерть діє як каталізатор переходу з одного стану буття в інший. Розкрито сутність екзистенційної шокової терапії й умови для отримання клієнтами екстремального досвіду. Основним показанням до застосування структурованих вправ в індивідуальній та груповій роботі є готовність людини до конфронтації зі смертю. Виявлено ознаки позитивного впливу екстраординарного досвіду занурення у тему смерті на особистість: зростання усвідомленості випадковості та крихкості свого існування, розвиток здатності цінувати даності свого існування; поява відчуття темпоральності буття у всій його повноті; розмірковування над сенсом життя й глибше розуміння смислу свого життя у теперішньому. Виокремлено ключові вимоги до особистості консультанта у процесі психологічної допомоги клієнтам з екзистенційними переживаннями. Представлені результати мають практичну цінність для фахівців у сфері психічного здоров'я в роботі з клієнтами, які переживають досвід конфронтації зі смертю, й намагаються використати його конструктивно.

Ключові слова: *конфронтація зі смертю, екзистенційний підхід до консультування і психотерапії, тривога, захисний механізм, особистісне зростання, екзистенційна динаміка.*

Oksana Parkulab. CONFRONTATION WITH DEATH AS A SOURCE OF PERSONAL GROWTH IN THE THERAPEUTIC

The article is devoted to the practical aspects of psychological counseling and psychotherapy using phenomenological and existential methods, which make it possible to study the unique ontological characteristics of a person in war conditions. The empirical stage of the research was carried out on the basis of the Ivano-Frankivsk Center for Psychological Support "RAZOM з тобою". The theoretical and methodological basis of the research was formed by: philosophical directions – existentialism and phenomenology; existential-phenomenological tradition in psychology and psychotherapy. The phenomenological approach adopted in existential psychotherapy and counseling was used as a concrete scientific methodology in the interpretation and explication of empirical materials.

The study presents methods of therapeutic influence that contribute to the strengthening of confrontation with death in order to achieve positive personal growth. Consultative cases are described that illustrate the phenomenological experience of experiencing anxiety associated with death. It is substantiated that confrontation with personal death is a borderline situation that can cause significant changes in the style and nature of an individual's existence in the world. It is found that death acts as a catalyst for the transition from one state of being to another. The essence of existential shock therapy and the conditions for clients to obtain extreme experiences are revealed. The main indication for the use of structured exercises in individual and group work is a person's readiness to confront death. Signs of the positive impact of the extraordinary experience of immersion in the topic of death on the personality are revealed: increased awareness of the randomness and fragility of one's existence, development of the ability to appreciate the givens of one's existence; the emergence of a sense of the temporality of being in all its fullness; reflection on the meaning of life and a deeper understanding of the meaning of one's life in the present. Key requirements for the personality of a consultant in the process of psychological assistance to clients with existential experiences are highlighted. The presented results have practical value for mental health professionals in working with clients who are experiencing the experience of confrontation with death and trying to use it constructively.

Key words: *confrontation with death, existential approach to counseling and psychotherapy, anxiety, defense mechanism, personal growth, existential dynamics.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Практичний досвід роботи багатьох психологів свідчить про те, що в процесі консультування клієнти часто порушують теми, які можна віднести до категорії екзистенційних. Насамперед вони стосуються базових проблем існування людини, які є складовою частиною нашого буття, як-от: сенс життя, провина,

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

самотність, свобода, відповідальність, смерть тощо. Першими, хто намагалися осмислити суть цих феноменів були філософи, але згодом екзистенційні ідеї проникли і у психологію, що спричинило наукову дискусію з приводу появи нового погляду на природу людини [3]. Тривала розробка цієї тематики збагатила сучасну психологічну науку результатами прикладних досліджень із застосуванням феноменологічних й екзистенційних методів, які дають можливість вивчати унікальні онтологічні характеристики людини. Сьогодні екзистенційний підхід до консультування і психотерапії доволі органічно увійшов у психологічну практику незалежно від того, до якої теоретичної школи себе зараховує психолог, оскільки більшість консультантів відчули позитивні наслідки його терапевтичного впливу на клієнта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бібліографію даної проблеми репрезентують наступні групи досліджень [3]: праці М. Гайдеггера, А. Камю, С. К'єркегора, Ж.-П. Сартра, П. Тілліха, К. Ясперса, які присвячені загальнотеоретичним питанням екзистенційної тематики в ракурсі філософських досліджень, роботи Ф. Брентано-Штумпфа, Е. Гуссерля, А. Джорджі, В. Каама, В. Келера, К. Кофки, М. Мерло-Понті, Е. Мінковські, які обґрунтовують та зосереджують увагу на феноменологічному підході щодо трактування людського існування; дослідження Л. Бінсвангера, М. Боса, М. Бубера, Дж. Бюдженталя, Р. Кочюнаса, Р. Мея, Е. Спінеллі, І. Ялома [6; 7], в яких порушуються питання, пов'язані з висвітленням проблем аналізу екзистенції й становлення екзистенційної психології, психотерапії та консультування як філософського парксису. Проте основним недоліком на даний час слід вважати те, що доволі розвинута теорія і навіть рівень самої методології не підкріплені результатами досліджень, які б їм відповідали.

Стаття має на **меті** вивчити прикладні аспекти екзистенційного консультування; виявити ознаки позитивного впливу екстраординарного досвіду занурення у тему смерті на особистість. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: філософські напрями – екзистенціалізм і феноменологія; екзистенційно-феноменологічна традиція у психології та психотерапії. Феноменологічний підхід, прийнятий в екзистенційній психотерапії та консультуванні, використано як конкретно-наукову методологію у трактуванні та експлікації емпіричних матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, для практикуючого психолога шлях від теорії до практики не буває простим. Скористаємося досвідом відомих психологів-практиків, зокрема І. Ялома [6], який є одним із тих, кому вдалося вирішити цю проблему. Так, створивши концепцію екзистенційної динаміки, він перевірив ефективність її дії на практиці. Слід зазначити, що у І. Ялома поняття "екзистенційної динаміки" відноситься до назв чотирьох кінцевих даностей – смерть, свобода, ізоляція і безглуздість, а також до породжених кожною із них усвідомлених і неусвідомлених страхів і мотивів. Є ще один важливий момент, на який у своїх дослідженнях звертають увагу науковці, екзистенційний підхід зберігає описану З. Фройдом динамічну структуру, але змінює зміст. Таким чином відома формула потяг–тривога–захисний механізм набирає іншого вигляду: усвідомлення кінцевої даності–тривога–захисний механізм. Фундаментальна розбіжність між цими двома динамічними підходами полягає в тому, що формула З. Фройда починається з імпульсу, тоді як екзистенційна формула – з усвідомлення й страху. Звідси випливає наступний висновок: по-перше, ці чотири кінцевих чинники – смерть, свобода, ізоляція і безглуздість – визначають основний зміст екзистенційної психодинаміки, по-друге, вони набувають виняткового значення на всіх рівнях індивідуальної психічної організації і, по-третє, стосуються безпосередньо роботи екзистенційно орієнтованого консультанта.

Нижче розглянемо такий метод роботи, як дозоване занурення клієнта в болісну тему, а саме – смерті. Ми не випадково зупинилися саме на цій темі, оскільки, як зазначає І. Ялом [7], у психотерапії усвідомлення смерті може працювати як "межова ситуація". З цього приводу він міркує так: "Конфронтація з особистою смертю ("моєю смертю") – це ні з чим не зрівняна межова ситуація, яка здатна викликати значні зміни у стилі та характері життя індивіда в світі… Смерть діє як каталізатор переходу з одного стану буття в інший, більш високий – із стану, в якому ми задаємо питання про те, *які* речі, в стан потрясіння тим, що вони *є*. Усвідомлення смерті виводить нас із захопленості тривіальним, надаючи життю глибини, гостроти і зовсім іншу перспективу" [7, с. 180]. Схожі погляди обстоювали й стоїки, які вважали, що роздуми про смерть допомагають людині навчитися жити. На користь сказаного можна віднести досвід деяких онкологічних пацієнтів, які, розповідаючи про свій особистісний ріст, про те, що вони взяли від конфронтації зі смертю, водночас ремствували: "Як жаль, що для того, щоб пізнати ці істини, нам

довелося дочекатися сьогоднішнього дня, коли наші тіла зрешетив рак!".

Відомий мислитель М. Монтень висловив думку, що той повинен учити людей жити, хто вчить їх помирати. У цьому сенсі пропонуємо досвід деяких сучасних психологів, які, дотримуючись цього філософського повчання, зумисне створюють умови екзистенційної "шокової" терапії для отримання клієнтами екстремального досвіду [7]. Суть цієї терапії полягає в тому, аби за допомогою різних технік підвести клієнта до самого краю безодні буття, стоячи над якою, людина сповна зможе відчути присутність кінцевості у своєму житті. У такі хвилини, як зазначають учені, думки про смерть виконують функцію дієвого механізму змін у людині: відбувається трансценденція соціальних і матеріальних оболонок. За спостереженнями К. Ясперса, екзистенційне – те, що перед смертю залишається істотним, а те, що втрачає свою цінність, є оголене буття. Відтак людина, яка пройшла через безодню смерті, переживши внутрішнє потрясіння, стає шляхетною, великодушною, здатною цінувати незліченні даності свого існування. Однак, тут не все так просто, як видається на перший погляд. Є одна важлива обставина, на яку звертають увагу насамперед ті психологи, які мають досвід застосування шокової екзистенційної терапії на практиці. Річ у тім, що деякі клієнти схильні до хворобливого, надмірного плекання думок про смерть, яке не має нічого спільного з тим, про що йшлося вище, а лише завдає шкоди самопочуттю людини.

За результатами нашого дослідження, спробуємо внести ясність у питання: як виглядає екзистенційна шокова терапія на практиці? Для цього опишемо низку структурованих вправ, які широко використовуються екзистенційними терапевтами як індивідуально, так і з групою.

Прикладом однієї із таких вправ може бути наступна: консультант розпочинає першу зустріч групи особистісного росту з пропозиції кожному члену групи скласти власну епітафію або некролог. Як бачимо, завдання справді шокуюче за змістом, що цілком відповідає назві терапії. Один із учасників групової роботи не без іронії зауважив: "Якщо так піде далі, то на останній зустрічі нам запропонують вибрати собі труну". Слід зазначити, що схожі репліки досить часто супроводжують виконання цієї вправи. Вони розцінюються консультантом як актуалізація захисних механізмів людини на травмуючу ситуацію.

Зміст переважної більшості епітафій студентів факультету психології можна узагальнити, використовуючи наступні висловлювання: "Тут спочиває раб божий, який любив цей світ, але так і не пізнав його", або "Я назавжди покинув цей чудовий світ, щоб зустрітися з вічністю".

Ми вважаємо, що наведені висловлювання слід розглядати в рамках гедоністичної схеми, яка настільки потужна, що може вміщувати у собі будь-яку іншу смислову схему. Гедоністи переконані, що людина, змінюючи один спосіб дії на інший, керується звичайною дихотомією відчуттів "приємно-неприємно". Людина зазвичай обирає такі форми активності, які приносять їй задоволення, звідси її любов і цікавість до світу ("…любив цей світ, але так і не пізнав його"), однак людина вільна обирати інший спосіб поведінки – націлений на біль, невдоволеність, самопожертву. Тим не менше навіть така поведінка може бути гедоністичною, оскільки тимчасовий дискомфорт людина розглядає як "капіталовкладення" в задоволення, звідси біль втрати, скорбота ("Я назавжди покинув цей чудовий світ"), але, водночас, і надія отримати задоволення, можливо в єдиному, найважливішому сенсі ("…зустрітися з вічністю").

Вправу під назвою "Місце призначення" ми проводили для педагогічних працівників, що скаржилися на тривогу, втому й роздратованість, а також в індивідуальній роботі з клієнтами, які почувають ізольованість і втрату життєвих орієнтирів. Під час сесії їм пропонувалось виконати наступне завдання: "Візьміть чистий аркуш паперу і накресліть відрізок. Один його кінець означає ваше народження, інший – вашу смерть. Позначте хрестиком те місце, де ви зараз знаходитеся. Поміркуйте над цим приблизно п'ять хвилин".

Як показує досвід, ця коротка вправа майже завжди викликає хвилю сильних почуттів і глибокі емоційні реакції. Вона дає можливість людині відчути темпоральність буття у всій його повноті, а також задуматися над сенсом життя, щоби почати глибше розуміти смисл свого життя у теперішньому [4; 5].

У великих групах для посилення усвідомленості кінцевості існування можна використати вправу "Виклик". Для її проведення групу ділять на трійки і дають завдання розмовляти. Імена учасників групи записуються на окремих аркушах паперу і кладуть у посудину, потім їх навмання витягують по одному, зачитуючи написані на них імена. Той, чиє ім'я назване, припиняє розмову і повертається спиною до інших. Під час обговорення більшість учасників зізнавалися, що в результаті виконання цієї вправи вони відчули зрос-

тання усвідомленості випадковості та крихкості свого існування.

Консультанти і ведучі груп зустрічей з метою підсилення усвідомленості смерті можуть використовувати техніку спрямованого фантазування. Людину просять уявити собі свою смерть. "Де вона станеться?", "Коли?", "Як?", "Опишіть докладно фантазію на цю тему", "Уявіть свої похорони". Ця вправа, на наш погляд, безумовно, цікава і, як свідчать дослідження зарубіжних вчених, ефективна [7]. Однак, ми не маємо власних даних про результати її застосування, бо так і не мали змоги запропонувати її для виконання в групі чи індивідуально.

Ми солідарні з думкою тих консультантів, які вважають, що для проведення таких вправ необхідно підходити виважено і відповідально [1; 2]. Від психолога вимагається не лише відповідна професійна підготовка, але і висока внутрішня культура, яка виявляється у тактовності й емпатійному, співчутливому ставленні до клієнта [4; 8]. Тут є ще один важливий момент, що вимагає до себе особливої уваги з боку психолога-консультанта. Він зачіпає динаміку психологічних змін клієнта, співвідносно до умов, за яких клієнт буде готовий до конфронтації зі смертю. Якихось рекомендацій з цього питання в спеціальній літературі ми не знайшли, тому психологу доводиться керуватися суб'єктивною оцінкою терапевтичної ситуації, роблячи відповідні висновки стосовно своїх дій. І. Ялом рекомендує керуватися таким правилом, згідно з яким, тривога, пов'язана зі смертю, обернено пропорційна задоволеності життям [7]. Мова йде про те, що використання консультантами методів поглиблення усвідомленості смерті може в найближчій перспективі посилити тривогу клієнтів. Звідси випливає наступне завдання консультанта: намагатися не знеболити тривогу в клієнтів, а допомогти їм змиритися з нею і використати конструктивно.

На прикладі роботи зі снами, ми спробуємо показати тривогу клієнтки С., пов'язану з переживанням усвідомлення смерті. Пропонуємо фрагменти трьох сновидінь, які наснилися їй після того, як вона втратила близьку людину.

Сон 1. "… Я стояла на маленькій кладці. Біля мене – Сашко. Я стояла на краю дощок. Вода якась така спокійна. Мене це непокоїть, лякає. Я усвідомлюю, що не вмію плавати, а піді мною 5 метрів глибини. Я стрибаю і… виринаю. Виринаю переможцем. Я перемогла стихію…"

Сон 2. "…Мені снилися гори. Ми поїхали в гори разом з друзями на тиждень, з палатками, з гітарами. Там, де ми осіли, протікав маленький потік. Я і ще якийсь хлопець (я його не знаю) розмовляли… і тут почалася сварка. Він мене штовхнув і я впала у воду, при цьому вдарившись сильно головою. Я відчуваю, як мене накриває вода, і я захлинаюсь. Мене хтось витягнув, але є страх…".

Сон 3. "…Ми на морі. Десь ХУП століття. Я на кораблі. Мене засудили до смертної кари – камінь на шию і в воду. Я сильно переживаю… Мене кидають у воду. І тут я усвідомлюю – я дихаю під водою…".

Інтерпретація сновидіння клієнткою: дівчина вважає, що її сновидіння відображають ту дійсність, в якій вона перебуває: "Взагалі-то я лише недавно навчилася плавати. Раніше я панічно боялася води. Але я перемогла свій страх і скочила у воду. Я перемогла водну стихію. І в усіх своїх подальших снах я її перемагаю". Клієнтка веде щоденник, в якому є записи тих сновидінь, які її найбільше вразили. Зауважимо, що у більшості з них події пов'язані з водою – це могли бути: басейн, море, річка, навіть вода у склянці. Клієнтка також відзначає, що "сни про воду" почали їй снитися після смерті близької людини (друга). Звідси дівчина робить висновок про те, що її сновидіння можуть означати лише одне – заклик її внутрішнього "Я" до боротьби з усіма своїми стражданнями і страхами. За її словами, "вже на підсвідомому рівні я переконана, що з цього життя вийду переможцем".

Коментар. Уривки сновидінь свідчать про екзистенційний конфлікт С., спричинений смертю друга. Дівчина вважає його смерть несправедливою і передчасною. Вона звинувачує себе за те, що одна отримує всі земні блага, тоді як він позбавлений усього того, що є у неї. Її сновидіння можна вважати свідченням того, що тема смерті глибоко проникла у підсвідомість дівчини. Уві сні вона дає про себе знати, втілюючись в образи води (море, річка, потік), куди дівчина занурюється і відчуває страх перед небуттям. Але небуття, якого так боїться клієнтка, знаходиться не лише поза нею, але і в ній самій. Саме перед цим внутрішнім небуттям С. відчуває страх, і через страх перед самою собою вона втікає від себе: вона втікає від самотності, бо самотність означає бути наодинці з собою.

Тут слід зазначити, що екзистенційно орієнтовані консультанти наполягають на тому, щоб обговорення і аналіз сновидінь проводилися з урахуванням екзистенційних конфліктів, які мають місце у клієнтів на даний момент. У нашому випадку смерть друга змусила дівчину задуматися над своїм життям

і зрозуміти, величину відповідальності, яку вона має "честь" нести кожної хвилини свого життя.

Дещо іншу інтерпретацію елементу "води" ми знаходимо в описаному Л.Бінсвангером "Випадку Елен Вествуд". Для нього, як і для К. Юнга, вода, особливо у формі океану або моря, – елемент глибини, що вказує на тісний зв'язок з минулим. Звідси Л. Бінсвангер робить спробу інтерпретувати занурення Еллен у море як занурення в її власне минуле, при цьому акцентуючи увагу на "материнському" значенні води, якій він до того ж надає запліднюючого значення. У такому тлумаченні він вбачає поєднання минулого і майбутнього, становлення й помирання, народжуваність і народження. Але така інтерпретація, охоплює швидше психоаналітичні можливості тлумачення сну, ніж показує екзистенційно-аналітичний спосіб терапевтичної роботи над цим сном. Останній, на відміну від психоаналітичного, має свої відмінності в інтерпретації й аналізі, заснованих на особистому житті-історії. На думку Л.Бінсвангера, екзистенційний аналіз не може вбачати своїм завданням тлумачення сну за допомогою способу психоаналітичної життєво-історичної інтерпретації, зовсім не враховуючи той факт, який екзистенційний аналіз завжди усвідомлює, що уві сні він має справу не з цілісною особистістю, а лише з певним екзистенційним модусом, або модусом існування, що само себе забуває. Звідси можна зробити наступний висновок: інтерпретацію слід розглядати лише в контексті життя-історії клієнта, як це показано на прикладі роботи з вищезгаданою клієнткою.

Повертаючись до висвітлення практичного аспекту екзистенційної шокової терапії, пропонуємо дослідження американських учених Е.Аронсона і Е. Дрейфус. Використовуючи основні стадії життєвого циклу в класифікації Е. Еріксона, вони пропонують не менш цікавий, як ми гадаємо, груповий досвід переживання "життєвого циклу" учасникам літньої програми Національної тренінгової лабораторії. Учасники цієї програми переконані, що такий досвід допоміг їм зосередитися на основних питаннях кожної стадії життя, що повністю відповідає підходу Е. Еріксона, згідно з яким, розвиток відбувається впродовж усього життєвого циклу, тобто кожному віку, зоврема середньому і похилому, властиві свої емоційні кризи. Це, на думку вченого, дає можливість психологу бачити в емоційних проблемах дорослої людини не лише не розв'язані дитячі конфлікти, але і конфлікти, типові для дорослого віку.

Ми опишемо відрізок часу, що стосувався старості й смерті. Учасники цілими днями імітували життя людей похилого віку. Їм давали інструкцію ходити і одягатися, як старі люди, змінити свою зовнішність відповідно до старечого віку і намагатися грати роль конкретних, добре їм знайомих людей. Вони відвідували місцеве кладовище. Самотньо гуляли в лісі, уявляючи, як непритомніють, помирають, як їх знаходять друзі і як вони їх ховають. У даному контексті так само показовим, як нам видається, може бути наступний приклад із психоаналітичної практики З. Фройда. В ході терапії вчений з метою стимулювання пригадування минулих вражень і афектів дав своїй пацієнтці Елізабет завдання відвідати могилу сестри.

Тут слід пояснити, що ті екзистенційні психологи, які розуміють ефективність використання таких технік, на відміну від психоаналітиків, які, зазвичай, ігнорують теорію смерті в психотерапії, виходять із філософського бачення "межової ситуації". Згадаємо К. Ясперса, для якого безодня смерті «просвітлює» людину, тому що за нею прихована вічність екзистенції, її причетність до трансцендентного світу. Це означає, що, пройшовши потрясіння граничної ситуації, людина знаходить свободу і виходить за межі повсякденності «предметного буття». У такі хвилини людина, відкриваючи для себе трансцендентний світ, сповнює водночас новим смислом і людську екзистенцію [9].

Авторка статті на власному досвіді переконалася в ефективності дії такого терапевтичног підходу, як учасниця практичного семінару "Танатотерапія і прояснення життєвих цілей", який проходив в рамках П міжнародної теоретико-практичної конференції "Екзистенційний вимір у консультуванні і психотерапії" (Біршонас, Литва). Не вдаючись до детального опису всього семінару, зупинимося лише на окремих його етапах, що відображають динаміку змін у групі. Так, ведуча запропонувала виконати вправу "Помирання" з танатотерапії. Під час обговорення з'ясувалося, що всі учасники відчували свого роду "екстрім", коли програвали моменти зустрічі зі смертю. Як виявилося, цікавість людини заглянути по той бік життя набагато сильніша, ніж може здатися на перший погляд. Спробуємо пояснити, про що йдеться. Перед виконанням вправи, ведуча запропонувала комусь із учасників узяти на себе роль померлого. Серед бажаючих виявився лише один психотерапевт років сорока, який просто згорав від бажання швидше поринути у стан небуття, інші ж учасники семінару з обережністю сприйняли можливість (хоча

і тимчасово) стати померлим. Яким було наше здивування, коли наприкінці, при обговоренні, він увесь час мовчав, тоді як усі охоче обмінювалися враженнями, більше того, кількість бажаючих зустрітися з небуттям, граючи роль померлого, помітно зросла. А коли наш колега все ж таки наважився поділитися своїми думками, його слова просто вразили нас: "Я ніколи не хотів би ще раз повторити це". На наше прохання пояснити зміст сказаного, він, скориставшись загальними фразами, уникнув прямої відповіді.

Правий був І. Ялом, коли говорив, що ніхто не сприймає своє життя серйозно, не пізнавши спершу, що це таке – мати владу покласти йому край. Цілком у рамках даного контексту знаходиться також і висловлювання одного з найвпливовіших теологів XX століття П. Тілліха: "Ми далеко не завжди усвідомлюємо неминучість смерті, але якщо ми пройшли через досвід неминучості смерті, то ми по-іншому сприймаємо наше життя в цілому" [9, с. 44].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Звідси ми робимо важливий для психологічного консультування й психотерапії висновок: навіть якщо кінцевість буде уявною, як у нашому випадку, то вона так само, як і будь-яка інша спроба наблизитися до таємниць небуття, стає носієм сильного емоційного навантаження на психіку людини. Якщо, з одного боку, інкорпорація смерті в життя людини звільняє її від гніту повсякденності, дозволяє їй жити більш осмислено і автентично, навіть може слугувати поштовхом до кардинальних особистісних змін, то, з іншого боку, смерть – основне джерело тривоги, якою сповнений наш внутрішній світ, і ми захищаємося від неї за допомогою особистісних динамік. Перспективні лінії досліджень екзистенційно-феноменологічної проблематики пов'язані з можливістю ширшого застосування феноменологічних і герменевтичних процедур для розуміння людини як буття-у-світі.

Література:

1. Климишин О. І. Релігійна віра як телеологічне джерело духовного розвитку та формування життєстійкості особистості. Зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості» (23-24 травня 2024 року). Полтава : 2024. С. 52–55.

2. Коуен Д., Маннаріно Е., Дебліндже Р. Психотерпаія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.

3. Паркулаб О. Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104–110.

4. Паркулаб О. Г. Терапевтична зустріч як чинник особистісного зростання учасників діалогічної взаємодії. *Зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф*. до *110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості»* (23–24 травня 2024 року). Полтава : 2024. С. 112–115.

5. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів, 2019, 120 с.

6. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ, 2017. 408 с.

7. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.

8. Bugental J. F.T. The Art of the Psychotherapist : How to develop the skills that take psychotherapy beyond science – Softcover. N. Y. : Publisher : W.W. Norton & Company, 1992. 336 p.

9. Paul Tilligh. The courage to be. New Haven & london. Yale University Press,1951. 202 p.

10. Wright B., Ivbijaro G., N'Jie I. Psychotherapy and counselling as a tool for promoting dignity in mental health. Academia *Mental Health and Well-Being* 2025;2.

Дата надходження статті: 28.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.944.4:159.922.7-055.26
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.11

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;
професор кафедри психології ПрАТ « ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
raewskaya@ukr.net»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Альона ГРИНЬКОВА
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
alona.hrynkova@gmail.com
ORCID: 0009-0005-0122-7850

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ

У статті розглядаються психологічні особливості подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей віком до трьох років. Наголошується, що період раннього материнства супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, обумовленим фізіологічними змінами після пологів, браком сну, необхідністю постійного догляду за дитиною та трансформацією соціальних ролей жінки. Зазначено, що стресові стани у цей період можуть мати довготривалі негативні наслідки як для психологічного здоров'я матері, так і для емоційного розвитку дитини.

У ході аналізу сучасних досліджень було встановлено, що ключовими чинниками подолання стресу виступають рівень соціальної підтримки, індивідуальні психологічні ресурси жінки, а також наявність сформованих навичок саморегуляції. Виявлено, що молоді матері застосовують різні копінг-стратегії, серед яких найбільш ефективними є пошук соціальної підтримки, конструктивне вирішення проблем, використання технік релаксації та позитивної переоцінки ситуації. Водночас значна частина жінок схильна до уникання проблем та емоційного реагування, що підвищує ризик хронізації стресових станів.

Зроблено висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги молодим матерям, зокрема впровадження програм психоедукації, тренінгів емоційної саморегуляції та груп підтримки. Перспективними напрямами досліджень є вивчення гендерних особливостей батьківського стресу, а також порівняння ефективності різних психологічних інтервенцій у подоланні стресових станів у перші роки материнства.

Ключові слова: *стрес, подолання, копінг-стратегії, молоді матері, діти до трьох років, психологічна підтримка.*

Yana Raievska, Alona Hrynkova. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS MANAGEMENT IN YOUNG MOTHERS RAISING CHILDREN UNDER 3 YEARS OLD

The article examines the psychological features of coping with stress among young mothers raising children under the age of three. It emphasizes that the period of early motherhood is accompanied by an increased level of psycho-emotional strain caused by postpartum physiological changes, lack of sleep, the need for constant child care, and the transformation of women's social roles. Stress conditions during this period may have long-term negative consequences for both the mother's psychological well-being and the child's emotional development.

The analysis of current research has shown that the key factors in coping with stress are the level of social support, the individual psychological resources of the woman, and the presence of self-regulation skills. It was found that young mothers use a variety of coping strategies, with the most effective being seeking social support, constructive problem solving, relaxation techniques, and positive reappraisal of the situation. At the same time, a significant proportion of women tend to resort to avoidance and emotional responding, which increases the risk of chronic stress.

The article concludes that there is a need for targeted psychological assistance to young mothers, in particular through psychoeducational programs, emotional self-regulation training, and support groups. Promising areas for further research include studying the gender aspects of parental stress and comparing the effectiveness of various psychological interventions for overcoming stressful conditions in the early years of motherhood.

Key words: *stress, coping, coping strategies, young mothers, children under three years old, psychological support.*

Постановка проблеми. Період раннього материнства є одним із найбільш відповідальних і водночас психологічно напружених етапів у житті жінки. Народження дитини зумовлює глибоку трансформацію соціальних ролей, зміну способу життя, виникнення нових обов'язків та відповідальності. Саме тому молоді матері, які виховують дітей віком до трьох років, нерідко стикаються зі значним рівнем стресу, що може мати негативний вплив як на їхнє психічне здоров'я, так і на розвиток дитини [6, с. 113].

У психологічній літературі стрес розглядається як універсальна реакція організму

© Раєвська Я., Гринькова А., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

на дію зовнішніх чи внутрішніх подразників. Згідно з класичною концепцією Г. Сельє, стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-які пред'явлені вимоги [2, с. 45]. Подальші дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман акцентували увагу на суб'єктивному сприйнятті подій: рівень стресу визначається не стільки об'єктивними характеристиками ситуації, скільки когнітивною оцінкою та індивідуальними ресурсами людини [1; 2].

Молоді матері в умовах догляду за дітьми дошкільного віку перебувають у стані постійного психоемоційного навантаження. Серед основних чинників, що провокують стрес, науковці виділяють: брак сну, підвищену тривожність щодо здоров'я та розвитку дитини, зниження соціальної активності, економічні труднощі, а також нерівномірний розподіл сімейних обов'язків [5]. Дослідження показують, що хронічний стрес у матерів може зумовлювати розвиток післяпологових депресивних і тривожних розладів, які, у свою чергу, негативно впливають на формування емоційного контакту з дитиною [4; 8].

Таким чином, проблема подолання стресу у молодих матерів є актуальною як у науково-теоретичному, так і в прикладному вимірі. Вона має безпосереднє значення для психологічної практики, оскільки від ефективності використання копінг-стратегій залежить психічне благополуччя жінки та емоційний клімат у сім'ї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження стресу та його подолання має давню історію у психології. Класичні праці Р. Лазаруса і С. Фолкман [1; 2] започаткували системне вивчення копінг-стратегій, виокремивши дві основні форми подолання: проблемно-орієнтоване та емоційно-орієнтоване. У сучасних наукових працях ці моделі набули подальшого розвитку й доповнення.

У дослідженні С. Коена, Д. Джаніцькі-Девертс та Г. Міллера [3] наголошується на прямому зв'язку між психологічним стресом і розвитком захворювань. Автори підкреслюють, що саме соціальна підтримка і навички саморегуляції дозволяють знижувати вплив стресових факторів на організм.

Актуальними є роботи, що стосуються психічного здоров'я жінок у перинатальний період. Зокрема, С. Місрі та К. Кендрік [4] відзначають, що тривога й депресивні стани у матерів напряму впливають на якість материнсько-дитячої взаємодії, підвищуючи ризики відставання у когнітивному та емоційному розвитку дитини.

Дослідження Б. Лі та Дж. Мілгром [5] демонструють, що найбільш вагомими предикторами материнського стресу є низький рівень соціальної підтримки, нерівномірний розподіл ролей у сім'ї та економічна нестабільність.

В українському науковому просторі ця проблематика також отримала значний розвиток. В. Пилипчук і О. Шестопал [6] досліджували особливості психологічної адаптації жінок у післяпологовий період, звертаючи увагу на роль внутрішніх ресурсів та підтримки сімейного оточення. Т. Бондар [7] аналізувала копінг-стратегії у період раннього материнства, виявивши, що жінки найчастіше застосовують соціально орієнтовані механізми подолання, проте значна частина респонденток використовує і неадаптивні форми уникання.

Серед зарубіжних досліджень вагомими є праці М. О'Хари та К. Візнер [8], які систематизували основні форми перинатальних психічних розладів та підкреслили значення ранньої психологічної діагностики і втручання. Р. Джіалло та колеги [9] в австралійському довготривалому дослідженні підтвердили, що рівень депресивних симптомів у матерів прямо залежить від характеру соціальної підтримки, що отримується в перші роки життя дитини.

Українські науковці Л. Піддубна та Н. Мельник [10] звертають увагу на важливість соціально-психологічної підтримки у післяпологовий період, особливо у формі груп взаємодопомоги та психологічного консультування.

Отже, аналіз літератури засвідчує, що стрес у молодих матерів має багатофакторний характер, а ефективність його подолання залежить як від індивідуальних особливостей жінки, так і від наявності соціальних ресурсів. Попри значну кількість досліджень, питання адаптації копінг-стратегій до українських реалій залишається недостатньо розробленим, що визначає необхідність подальших наукових пошуків.

Виклад основного матеріалу. У сучасних наукових дослідженнях підкреслюється, що материнство у ранньому віці дитини виступає специфічною ситуацією розвитку, яка потребує мобілізації значних внутрішніх і зовнішніх ресурсів [5]. Молоді матері часто відчувають брак власного простору, нестачу сну, обмеження соціальної активності, що зумовлює високий рівень емоційної напруги.

Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса [2], індивідуальна оцінка подій визначає, чи сприймається ситуація як стресова. Для матерів дітей раннього віку навіть звичні труднощі догляду (нічні

пробудження, примхи дитини, труднощі з годуванням) можуть виступати потужними стресорами, якщо у жінки відсутні ефективні механізми їхнього подолання.

На фізіологічному рівні стрес проявляється через порушення сну, втому, соматичні скарги, підвищену дратівливість. На психологічному рівні він часто поєднується з підвищеною тривожністю, почуттям провини, невпевненістю у власних материнських компетенціях [6].

Дослідження показують, що інтенсивність стресових переживань у матерів залежить від комплексу чинників (рис. 1).

Чинники та виклики раннього материнства мають багатофакторний характер і охоплюють як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти. Фізіологічні зміни після пологів, пов'язані з потребою організму у відновленні та гормональними коливаннями, нерідко призводять до емоційної нестабільності. Соціально-економічні умови, зокрема нестача матеріальних ресурсів або відсутність власного житла, значно підсилюють відчуття напруги. Водночас наявність соціальної підтримки від партнера та родичів знижує рівень тривожності та допомагає жінкам легше долати труднощі догляду за дитиною. Важливу роль відіграють і особистісні ресурси: стресостійкість, уміння до емоційної саморегуляції та позитивне ставлення до материнської ролі значно зменшують негативні наслідки впливу стресу. Сукупність цих чинників формує як ризики, так і можливості адаптації жінки в період раннього материнства.

Молоді матері застосовують різні стратегії подолання стресу, серед яких науковці виділяють адаптивні та неадаптивні [1] (табл. 1).

Представлені у таблиці стратегії подолання стресу демонструють, що молоді матері у період раннього материнства використовують як адаптивні, так і неадаптивні форми поведінки. Адаптивні стратегії сприяють зниженню рівня тривожності, підвищують упевненість у власних материнських компетенціях та забезпечують конструктивне вирішення щоденних труднощів. Водночас неадаптивні стратегії, пов'язані з уникненням проблем, надмірним емоційним реагуванням або залежною поведінкою, створюють ризики хронізації стресових станів та підвищують імовірність післяпологової депресії. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, яка б формувала у жінок схильність до застосування адаптивних копінг-стратегій і знижувала ризики використання неефективних моделей поведінки.

В рамках вивчення особливостей подолання стресу у молодих матерів нами було проведено дослідження психологічних особливостей подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей до 3-х років, в ході проведення якого було використано три психодіагностичні методики:

Рис. 1. Чинники та виклики раннього материнства

Таблиця 1

Стратегії подолання стресу молодих матерів

Група стратегій	Різновиди	Сутність
Адаптивні стратегії	Пошук соціальної підтримки	Такі стратегії сприяють зниженню рівня тривожності, формують відчуття контролю над ситуацією і підвищують упевненість у власних материнських здібностях [7]
	Конструктивне вирішення проблеми	
	Використання технік релаксації та відновлення	
	Позитивна переоцінка ситуації	
Неадаптивні стратегії	Уникання проблем	Застосування цих стратегій підвищує ризик хронізації стресових станів та формування післяпологової депресії [8]
	Надмірне емоційне реагування	
	Пасивність	
	Залежні форми поведінки (надмірне звернення до порад оточення без самостійного прийняття рішень)	

Методика визначення рівня стресу PSM-25 (Lemyre, Tessier, 1988).

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI).

Шкала життєвих подій Холмса і Раге (Holmes&RaheStressInventory, 1967).

Таким чином, вибір комплексу методик дозволив всебічно оцінити як суб'єктивний рівень стресу, так і супутні емоційні стани та об'єктивне стресове навантаження.У дослідженні взяли участь 50 жінок – молодих матерів, які виховують дітей віком до 3-х років.

Процедура проведення була стандартизованою: спочатку учасниці заповнювали соціально-демографічну анкету, далі – три основні опитувальники. Середній час проходження дослідження становив 40–50 хвилин.

Розподіл рівнів стресу за методикою PSM-25 показав, що:

- низький рівень – 20% (10 жінок),
- середній рівень – 46% (23 жінки),
- високий рівень – 34% (17 жінок).

За результатами шкали Спілбергера–Ханіна (STAI):

- ситуативна тривожність: низький рівень – 18%, середній – 40%, високий – 42%;
- особистісна тривожність: низький рівень – 16%, середній – 36%, високий – 48%.

За результатами тесту Холмса і Раге:

- низький ризик – 26% (13 жінок),
- середній ризик – 42% (21 жінка),
- високий ризик – 32% (16 жінок).

Було проведено кореляційний аналіз між показниками методик. Встановлено, що рівень стресу за PSM-25 має пряму кореляцію з рівнем як ситуативної ($r=0,62$, $p<0,01$), так і особистісної тривожності ($r=0,67$, $p<0,01$). Також виявлено значущий зв'язок між сумарними балами за шкалою Холмса і Раге та високими показниками стресу ($r=0,58$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що накопичення життєвих подій високої інтенсивності безпосередньо впливає на підвищення суб'єктивного рівня стресу.

Для кращої візуалізації, результати проведеного дослідження представлені на (рис. 2).

У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей віком до 3-х років, було отримано комплексні дані, що дозволили виявити характерні тенденції емоційного стану цієї категорії жінок. Використання валідованих психодіагностичних методик (PSM-25, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Холмса і Раге) дало можливість оцінити рівень суб'єктивного стресу, рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також ступінь стресового навантаження, зумовленого життєвими подіями.

По-перше, результати за методикою PSM-25 свідчать, що лише незначна частина вибірки (20%) характеризується низьким рівнем стресу. Переважна більшість респонденток перебуває у зоні середнього (46%) та високого (34%) стресового навантаження. Це

Таблиця 2

Рівні стресу за методиками

Методика	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
PSM-25	20	46	34
STAI (ситуативна тривожність)	18	40	42
STAI (особистісна тривожність)	16	36	48
Holmes&Rahe	26	42	32

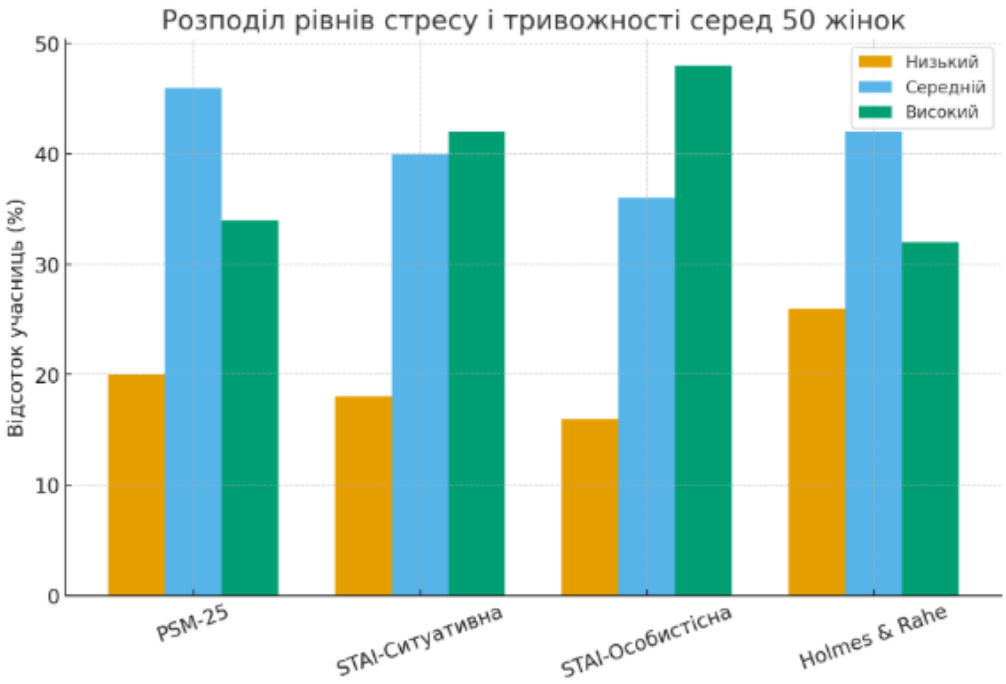


Рис. 1. Розподіл рівня стресу серед жінок

свідчить про те, що період раннього материнства супроводжується підвищеним рівнем психоемоційної напруги, яка часто виходить за межі нормальної адаптації. Систематичне накопичення втоми, брак часу на власні потреби та підвищена відповідальність за дитину створюють стійкий стресогенний фон у житті матерів.

По-друге, за результатами шкали Спілбергера–Ханіна, як ситуативна, так і особистісна тривожність у значної частини матерів має високий рівень (42% та 48% відповідно). Це означає, що не лише поточні обставини, але й особистісні особливості сприяють підвищеній емоційній напрузі. Високий рівень ситуативної тривожності демонструє труднощі адаптації до щоденних викликів материнства, а високий рівень особистісної тривожності вказує на глибинні індивідуальні характеристики, що можуть ускладнювати подолання стресових ситуацій. Таким чином, молоді матері схильні як до тимчасових тривожних реакцій, так і до стійкої схильності переживати тривогу, що ускладнює їхню психоемоційну стабільність.

По-третє, за шкалою Холмса і Раге виявлено, що понад 70% матерів перебувають у зоні середнього та високого ризику розвитку стресових розладів. Зокрема, у 42% жінок спостерігається середній рівень стресового навантаження, а у 32% – високий, що передбачає значну ймовірність розвитку психосоматичних захворювань у найближчий рік. Цей результат підкреслює важливість врахування життєвих подій як об'єктивних факторів, що впливають на психологічний стан матері. Народження дитини, зміна соціальних ролей, фінансові труднощі та порушення звичного ритму життя суттєво підвищують ризик емоційного виснаження.

Вторинний статистичний аналіз показав наявність сильних кореляцій між рівнем стресу, тривожністю та кількістю стресових подій. Це дозволяє стверджувати, що підвищений рівень суб'єктивного стресу безпосередньо пов'язаний як з високими показниками ситуативної та особистісної тривожності, так і з накопиченням значущих життєвих подій. Таким чином, стрес молодих матерів має багатофакторну природу і формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Отримані результати мають важливе практичне значення. Вони підтверджують доцільність впровадження цільових профілактичних та корекційно-розвивальних програм для молодих матерів. Такі програми повинні включати: психоедукацію щодо природи стресу, навчання технік саморегуляції, розвиток навичок управління тривогою, створення груп взаємопідтримки, а також формування стратегії поєднання сімейних обов'язків із власними потребами жінки. Особливу увагу слід приділити роботі з жінками, у яких виявлено високий рівень стресу та тривожності, оскільки саме вони перебувають у групі найбільшого ризику.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що молоді матері з дітьми до 3-х років є вразливою групою, яка потребує системної психологічної підтримки. Їхній емоційний стан визначається поєднанням високого стресового навантаження, схильності до тривожності та великої кількості значущих життєвих подій. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до проблеми подолання стресу, який включає як індивідуальну психологічну допомогу, так і соціальні заходи підтримки молодих сімей.

Важливим чинником подолання стресу у молодих матерів є соціальна підтримка. Дослідження підтверджують, що навіть невелике коло підтримки (чоловік, батьки, близькі друзі) значно знижує рівень тривожності та депресивних симптомів [9].

У зарубіжній практиці активно використовуються групи підтримки для матерів, які створюють умови для обміну досвідом та взаємодопомоги [4]. В українських реаліях перспективними є також програми психоедукації та психологічного консультування, спрямовані на формування навичок стрес-менеджменту [10].

Окремого значення набувають тренінги з емоційної саморегуляції, які допомагають жінкам оволодіти техніками релаксації, дихальними практиками, методами когнітивної реструктуризації. Застосування таких методик не лише знижує рівень стресу, але й підвищує якість взаємодії матері з дитиною [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз засвідчив, що раннє материнство є критичним етапом у житті жінки, який супроводжується підвищеним рівнем стресу. Його детермінують як біологічні фактори, пов'язані з післяпологовими змінами організму, так і соціально-економічні обставини, рівень соціальної підтримки та індивідуальні особистісні ресурси. Встановлено, що саме поєднання цих чинників визначає, наскільки успішною буде адаптація жінки до нової ролі та наскільки ефективно вона долатиме стресові ситуації.

Доведено, що застосування адаптивних стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, конструктивне вирішення проблем, використання релаксаційних технік та позитивна переоцінка подій, сприяє зниженню рівня тривожності, формує відчуття контролю над ситуацією та підвищує упевненість у власних материнських здібностях [7]. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема уникання, пасивність чи надмірне емоційне реагування, підвищують ризик хронізації стресових станів та ймовірність розвитку післяпологової депресії [8].

Результати досліджень також підкреслюють особливе значення соціальної підтримки для подолання стресу молодими матерями. Допомога з боку партнера, родини та соціального оточення не лише знижує рівень емоційної напруги, але й створює умови для формування позитивного емоційного контакту з дитиною [9; 10]. Це підтверджує необхідність розробки програм психоедукації та впровадження груп підтримки, які б сприяли формуванню конструктивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому аналізі гендерних аспектів переживання та подолання батьківського стресу, у вивченні відмінностей у виборі копінг-стратегій залежно від соціально-культурних умов, а також у порівнянні ефективності різних психологічних інтервенцій. Доцільним є й пошук інноваційних методів психологічної допомоги молодим матерям із використанням сучасних технологій, зокрема онлайн-консультування та мобільних застосунків для саморегуляції.

Загалом подолання стресу у молодих матерів є не лише індивідуальною, але й суспільною проблемою, адже від психологічного благополуччя жінки значною мірою залежить розвиток її дитини та стабільність сімейних стосунків. Тому цілеспрямована підтримка молодих матерів має стати важливим завданням сучасної психологічної практики та соціальної політики.

Література:

1. Бондар Т. І. Копінг-стратегії жінок у період раннього материнства. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 12, вип. 17. С. 45–53.

2. Пилипчук В. В., Шестопал О. В. Психологічні особливості адаптації жінок у післяпологовий період. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 112–118.

3. Піддубна Л. В., Мельник Н. О. Соціально-психологічна підтримка жінок у післяпологовий період. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. № 49(52). С. 133–144.

4. Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G. Psychological Stress and Disease. *JAMA*. 2007. Vol. 298(14). P. 1685–1687. https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685

5. Folkman S., Lazarus R. S. Stress, Appraisal, andCoping. NewYork: Springer, 1984. 456 p.

6. Giallo R., Cooklin A., Nicholson J. Risk factors associated with trajectories of mothers' depressive symptoms across the early parenting period: an Australian population-based longitudinal study. *Archives of Women's Mental Health*. 2014. Vol. 17. P. 115–125. https://doi.org/10.1007/s00737-014-0411-1

7. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 337 p.

8. Leigh B., Milgrom J. Risk factors forantenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*. 2008. Vol. 8(24). https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-24

9. Misri S., Kendrick K. Perinatal depression, anxiety, andstress: impact on the mother and child. *Psychiatric Clinics of North America*. 2020. Vol. 43(3). P. 399–409. https://doi.org/10.1016/j.psc.2020.06.002

10. O'Hara M. W., Wisner K. L. Perinatal mental illness: definition, description and aetiology. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*. 2014. Vol. 28(1). P. 3–12. https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002

Дата надходження статті: 24.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 316.64
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.12

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;
професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
raewskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Ірина САВИЧ
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0005-6625-4278

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ У ВИМУШЕНИХ УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена вивченню особливостей формування і трансформації соціальної ідентичності емігрантів з України у вимушених умовах війни, що є актуальною темою в нинішніх умовах, коли мільйони людей опиняються за межами країни та змушені докладати надмірних зусиль для організації свого життя в іноземних державах. Акцентовано увагу на тому, як особа почувається у малозвичному закордонному середовищі, адаптується до інших традицій взаємодії, наскільки трансформується відповідно до вимог нового оточення. З точки зору соціально-психологічного підходу розглянуті аспекти моделей міграції на мікрорівні, а також відмінності вимушеної міграції в умовах війни від добровільної (трудової, освітньої тощо) міграції.

В ході дослідження емпірично виявлені високі рівні загальної та соціальної тривожності; у переважної більшості респондентів спостерігаються негативні зміни, пов'язані з погіршенням психологічного стану, втратою стабільності та соціальних зв'язків. Виділена певна частина респондентів із нейтральними трансформаціями, яка адаптувалась до нових умов без відчутних втрат або здобутків. Результати дослідження в цілому свідчать, що зміна соціокультурного середовища супроводжується значним переосмисленням власного «Я», а також зростанням ролі сімейних та етнічних маркерів у структурі ідентичності. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічної допомоги, направлених на зниження рівня тривожності, підтримання етнічної та культурної ідентичності, гармонізацію процесів соціокультурної адаптації українців за кордоном.

Ключові слова: *ідентичність особистості, міжнародні переселенці, вимушена еміграція, акультурація, адаптація мігрантів, трансформація соціальної ідентичності.*

Yana Raievska, Iryna Savych. FEATURES OF THE FORMATION AND TRANSFORMATION OF SOCIAL IDENTITY OF EMIGRANTS FROM UKRAINE UNDER FORCED CONDITIONS OF WAR

The article is devoted to the study of the features of the formation and transformation of the social identity of emigrants from Ukraine under the forced conditions of war. This topic is highly relevant in the current situation, as millions of people find themselves outside their homeland and are compelled to make extraordinary efforts to organize their lives in foreign countries. Attention is focused on how individuals feel in an unfamiliar foreign environment, adapt to different traditions of interaction, and the extent to which they transform in response to the demands of the new context. From the perspective of a socio-psychological approach, the article examines aspects of migration models at the micro level, as well as the differences between forced migration under wartime conditions and voluntary migration (such as labor or educational migration).

The study empirically revealed high levels of general and social anxiety; the vast majority of respondents demonstrated negative changes related to deteriorating psychological well-being, loss of stability, and weakening of social ties. A certain group of respondents with neutral transformations was identified, who adapted to the new conditions without significant losses or gains. Overall, the results of the study indicate that changes in the socio-cultural environment are accompanied by a profound rethinking of the self, as well as an increased role of family and ethnic markers in the structure of identity. The findings can be used for the further development of psychological support programs aimed at reducing anxiety levels, maintaining ethnic and cultural identity, and harmonizing the processes of socio-cultural adaptation of Ukrainians abroad.

Key words: *personal identity, international migrants, forced emigration, acculturation, migrant adaptation, transformation of social identity.*

Постановка проблеми. Міжнародна організація по міграції ООН (IOM – UN Migration) констатувала зростання кількості міжнародних мігрантів загалом по всьому світу із 84 мільйонів осіб у 1970 році до 280 мільйонів осіб у 2020 році; при цьому їхня частка збільшилась із 2,3% до 3,6% від населення світу за вказаний період [17, с. 24, 38].

Статистична служба Європейської комісії (Eurostat) інформує, що від початку повно-

© Раєвська Я., Савич І., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

масштабної російської військової агресії у лютому 2022 року, країни ЄС надали притулок 6,58 мільйонам українців. Станом на середину 2025 року на території Європейського Союзу знаходяться щонайменше 4,34 мільйонів осіб із числа тих, які залишили Україну під час війни та перебувають під тимчасовим захистом. Зокрема, в липні 2025 року країни ЄС видали 62 400 нових рішень про надання тимчасового захисту, що на 20,0% більше, ніж у червні [18].

Якщо у листопаді 2022 року близько 74% українських біженців планували згодом повернутись в Україну, то у травні 2023 року таких було 63%, в січні 2024 року – 52%, а вже у грудні 2024 року – 43%, тобто менше половини із загального числа опитаних, і така частка має тенденцію до подальшого зниження [14].

За методикою Департаменту з економічних та соціальних питань ООН (UN DESA), міжнародним мігрантом вважається «особа, яка переїжджає до країни, відмінної від країни свого звичайного проживання, на період щонайменше одного року (12 місяців), так що країна призначення фактично стає її новою країною звичайного проживання». З точки зору країни відправлення, така особа є емігрантом, а з точки зору країни прибуття – іммігрантом [15, с. 7–8].

Мільйони людей в нинішніх умовах, зважаючи на військово-політичні та економічні чинники, опиняються за межами країни та змушені докладати надмірних зусиль для організації свого життя в іноземних державах. У багатьох таких міжнародних переселенців виявляються труднощі ідентифікації як особистого, так і соціального плану, втрата особистісної та соціальної ідентичності.

По своїй суті еміграція зовсім не обмежується однією лише зміною географічного місця проживання, а передбачає комплексну зміну соціального оточення, перехід з одного суспільства до іншого, від звичної культури до маловідомої, від одного свого «Я» до іншого.

Емігрант, незалежно від віку, фактично розпочинає життя заново, у новій обстановці, у новому оточенні, з новою мовою, у новій соціальній ролі і в новому статусі. Усе це вимагає тотальних і глибоких особистісних трансформацій на когнітивному, афективному і поведінковому рівнях, що створює суттєве навантаження на психіку.

Під час таких кардинальних змін в умовах життєдіяльності людина змушена приймати рішення щодо свого нового місця в суспільстві та у соціальних процесах, які відбуваються у невідомому для неї просторі.

Вивчення особливостей ідентичності емігранта дозволяє з'ясувати, яким чином така особа почувається у малозвичному для себе іноземному середовищі (соціальному, культурному, мовному, правовому, економічному), у які способи адаптується до інших традицій взаємодії між людьми, наскільки суттєво трансформується відповідно до вимог нового соціального оточення.

При цьому соціальна ідентичність виконує важливі обопільні функції як на груповому, так і на міжособистісному рівнях: приймаюче суспільство здобуває можливість включити нових індивідів в систему соціальних зв'язків і відносин, залучити їх до активної діяльності; а особистість реалізовує базову потребу у груповій приналежності, яка би забезпечувала захист, можливості самореалізації, оцінку іншими та вплив на групу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен ідентичності іще на рубежі 60-х років XX століття із абстрактної філософської категорії, яка досить обмежено застосувалась у сфері психоаналізу та особистісної психології, перетворюється на одне з ключових понять гуманітарних наук [5, с. 135].

Із кінця 1970-х років виникає і розвивається впливова теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела (SIT, Henri Tajfel, 1979), яка разом із теорією самокатегоризації Дж. Тернера (SCT, John Turner, 1994) формує фундаментальні знання про психологічні процеси групової ідентичності [16, с. 727–728].

У сучасній вітчизняній науці помітну увагу концептуальним питанням ідентичності особистості приділяють такі дослідники, як І.Ф. Аршава, П.П. Горностай, Л.В. Джаббарова, М.В. Жилін, Л.П. Журавльова, В.Л. Зливков, С.М. Каліщук, Є.В. Карпенко, К.В. Коростеліна, О.А. Краєва, О.Ю. Кухарук, О.П. Макарова, В.В. Москаленко, А.М. Османова, І.Р. Петровська, О.С. Рибак, Л.Г. Чорна, В.В. Шевченко, Т.М. Яблонська.

Психологічні аспекти еміграції, а також проблематику адаптації і збереження ідентичності в новому соціокультурному середовищі вивчають вітчизняні науковці, зокрема: К.А. Андросович, Я.С. Андрушко, Л.М. Балабанова, К.С. Безверха, Т.П. Березюк, О.Є. Блинова, О.І. Богучарова, В.В. Володько, І.В. Данилюк, А.Г. Єфімова, Л.І. Дідковська, Л.Д. Заграй, А.Б. Коваленко, О.М. Кочубейник, Ю.Б. Максименко, К.О. Островська, В.М. Педоренко, В.А. Плющ, В.І. Подшивалкіна, О.А. Ровенчак, Н.В. Родіна, В.Б. Синякова, М.М. Слюсаревський, І.В. Тарасюк, Ю.Р. Хачатурян.

Ідентичність особистості слід розглядати як структурно-функціональну цілісність, в якій кожний елемент (підсистема, компонент) має певне функціональне призначення та має узгоджуватись із загальними цілями ідентичності особистості як цілісної системи, що пов'язана метою соціального середовища [7, с. 9].

Соціальна ідентичність є основою групової поведінки та низки ключових соціальних процесів, таких як спілкування, довіра, соціальні зв'язки, солідарність, вплив, організація та влада. Усі ці групові процеси, своєю чергою, мають серйозні наслідки для психічного здоров'я, зокрема через те, що вони є основою таких речей, як самооцінка, контроль, приналежність, соціальна підтримка, резильєнтність, копінг, спрямованість та сенс [6, с. 69].

Теорія соціальної ідентичності у класичному викладенні Г. Теджфела залишала нерозв'язаними певні питання, зокрема: як пояснити факт існування груп при незадовільному інтергруповому порівнянні; чому за відсутності реальної можливості для міжгрупового порівняння все ж відбувається ідентифікація з групою і міжгрупова дискримінація. Тому продовженням ідей теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела стала теорія самокатегоризації Дж. Тернера, яка робить ще більший акцент на когнітивних процесах, залучених до процесу самовизначення і самоінтерпретації [10, с. 83].

Саме в контексті подальшого розвитку теорій Г. Теджфела і Дж. Тернера особливо акцентується, що сучасні дослідження зосереджені на механізмах психологічної адаптації, наприклад, на когнітивних, емоційних і поведінкових аспектах зміни ідентичності. Із цього приводу у своїй теорії самокатегоризації Дж. Тернер підкреслював, що в ситуаціях зміни соціального середовища індивіди здатні адаптивно змінювати рівень своєї ідентифікації, обираючи найбільш важливу для них соціальну категорію [12, с. 31].

Багато дослідників при вивченні соціальної адаптації розрізняють пристосування та власне адаптацію; при цьому має місце розмежування між ситуативною та загальною адаптацією, в якому первинне поняття адаптації означає пасивне пристосування задля збереження відносно постійної рівноваги свого внутрішнього середовища під дією впливу змін зовнішнього (пристосування), а власне адаптація визначається побудовою цілої системи взаємодії та взаємозв'язків між індивідом та середовищем, що призводить до творчої активності особистості, направленої на саморозвиток та самоактуалізацію у реальному соціальному середовищі [2, с. 29]. Розглядаючи соціальну ідентичність як чинник адаптації в частині етнічної складової, наголошується: «когнітивний компонент передбачає комплекс уявлень, які формуються на основі знань про свою та чужу етнічні групи, усвідомлення себе як члена цієї групи за етнодиференціальними ознаками, такими як історія своєї і чужої етнічної групи, звичаї, культура та етнічна самоназва, мова, цінності і норми, релігія, національний характер тощо» [2, с. 55].

З точки зору соціально-психологічного підходу моделі міграції розглядаються на макро- і мікрорівнях. На макрорівні акцент робиться на соціально-психологічних явищах (поведінка індивіда та соціальної групи, аналіз причин та чинників міграції). На мікрорівні зосереджено увагу на соціальних ресурсах особистості, людському капіталі, досвіді особистості, відповідному рівні ерудиції. В цьому контексті виокремлюється ряд проблем соціально-психологічного спрямування, а саме: 1) як міграція впливає на особистість, її стан, соціальний статус, позицію; 2) психологічна адаптація та етносоціальна інтеграція людини до нових умов; 3) проблема соціальної ідентифікації та самоідентифікації особистості; 4) характеристика зовнішніх та внутрішніх конфліктів особистості мігранта у новому соціокультурному просторі; 5) проблема фізичного та психологічного здоров'я; 6) сімейні та особистісні проблеми; 7) чи варто мігранту одразу долучатися до медійного простору країни прибуття та які психологічні наслідки це матиме [1, с. 7].

До розширеного переліку основних мотивів еміграції відносять: 1) покращення соціально-економічних стандартів життя; 2) пошук впорядкованого і організованого суспільства; 3) потребу у безпеці; 4) «заради майбутнього своїх дітей»; 5) пізнання; 6) досягнення; 7) створення сім'ї; 8) возз'єднання сім'ї або родини; 9) пошук приналежності до етнічного коріння; 10) пошук кращої екології та клімату [3, с. 149–150]. Окремо виділяють деякі індивідуально-психологічні особливості, розглядаючи їх як рушійну силу еміграції, а саме: втечу «від самого себе»; втечу від існуючих вдома проблем; втечу від травматичного досвіду; компенсацію дисгармонійних стосунків у батьківській сім'ї [3, с. 174].

Вимушена міграція відрізняється від просто міграції (трудової, освітньої, тощо) тим, що відбувається раптово та в екстремальних умовах і причини, що її викликають, також екстремальні. Тож особистість не має навіть середнього рівня психологічної, фінансової,

фізичної готовності до процесу і виїжджає не знаючи навіть, у яку країну потрапить. На відміну від добровільної міграції, метою якої є поліпшення життєвих умов, вимушена міграція – один із видів переміщень людей, при якому люди, рятуючись від загрози для життя та інших переслідувань, вимушено залишають місця свого постійного проживання та шукають притулку на інших територіях [4, с. 66].

З переліку тридцяти найбільших стресогенних ситуацій мігрант стикається як мінімум з п'ятнадцятьма, зокрема: ізоляція, сепарація, сексуальні проблеми, непрацевлаштованість, фінансова нестабільність, зміни у робочому та побутовому середовищі, особисті звички та вподобання, способи проведення дозвілля тощо. При цьому вагомим є зіткнення з реальною соціально-політичною ситуацією приймаючої країни, обмеження в можливості реалізації суспільних ролей, низький рівень впливу на суспільне життя нової країни, що в свою чергу призводить до кризи особистості, зміни ціннісної сфери [1, с. 9].

Під соціокультурною адаптацією розуміють «процес і результат пристосування мігранта до нового соціокультурного середовища, що передбачає засвоєння чи відторгнення ним нових соціальних та культурних норм, цінностей, способів поведінки, притаманних спільноті, що приймає», та стосується двох проблем: по-перше, ступеня підтримки мігрантом своєї культури – якою мірою зберігається його власна культурна ідентичність в новому іншокультурному суспільстві; по-друге, участі мігранта у міжкультурних контактах або ступеня його залучення до культури спільноти, що приймає [11, с. 59].

Кожен етап своєї адаптації мігрант може переживати з різною швидкістю та ступенем тяжкості, під впливом різних чинників, серед яких: тривалість перебування в новому культурному середовищі; життєвий досвід; фізичні та розумові здібності; здатність до швидкої адаптації; рівень пасивності чи активності; наявність соціального капіталу; здатність до критичного мислення та реалістичних адаптаційних цілей. Велика кількість концепцій сходяться на тому, що соціокультурна адаптація являє собою складний багатоетапний процес, який має нестабільну, хвилеподібну динаміку піднесення та спаду самопочуття мігранта, що відбувається впродовж тривалого часу [9, с. 276–277].

Чинники, які найбільш очевидно впливають на вибір різних стратегій акультурації індивіда, виокремлюються із урахуванням наступного:

1. Як правило, існує загальна панівна перевага на користь певної акультураційної стратегії, утім, ситуація та місце можуть її коригувати та змінювати. У приватній сфері (приміром, дім, сім'я, етнічні спільноти) підтримка може бути більш цінною та важливою, ніж у суспільному житті (приміром, на робочому місці); відповідно в приватному колі спілкування може бути менше міжгрупових контактів, ніж у громадському.

2. Національний контекст може впливати на стратегії акультурації. Наприклад, у чітко вираженому полікультурному суспільстві люди можуть віддавати перевагу стратегії інтеграції, а в більш консервативному, не такому багатонаціональному – приймати стратегію асиміляції. Отже, людина, незважаючи подекуди на особисті уподобання чи прагнення, може бути певною мірою обмежена у виборі стратегії.

3. У процесі становлення та пристосування до нових умов особистість часто випробовує різні стратегії акультурації, і зрештою поступово зупиняється на тій, що найбільше її влаштовує та корисна в досягненні особистісних цілей. Водночас немає конкретних умов або вікових обмежень, коли яку стратегію використовувати.

4. Будь-яку стратегію акультурації, що обирає особистість чи група, може не схвалити чи не дозволити панівна група. Приміром, стратегія інтеграції може бути обмежена в окремих суспільствах у зв'язку з національною ідеологією, яка сприяє єдиній культурі та національній ідентичності держави [13, с. 23].

Для дослідження соціальної ідентичності українців за кордоном важливо використовувати інструменти, які дають не випадкові «знімки», а стійкі та перевірені дані. Тому для даного дослідженні було використано методику "Хто Я" М. Куна та Т. Макпартленда в модифікації Савіної М.І. [8, с. 35]. Дана методика побудована за принципом самоусвідомлення себе, усвідомлення бачення себе оточуючими.

У цьому дослідженні, що стосується ідентичності українців у вимушеній міграції, базове запитання «Хто я?» доповнено контекстними формулами, аби відловити ситуаційну варіативність образу себе: «яким/якою я був/була до початку війни», «яким/якою є зараз», «який/яка я вдома з родиною», «у соціумі», «під час навчання», «з друзями», «із незнайомими людьми». Таке розширення дозволяє побачити, як змінюється структура Я-концепції залежно від часу та соціального оточення, і кількісно зіставити вагу різних ролей і рис, зберігаючи при цьому відкритість

формату та автентичність голосу респондента.

Мета. Отримати якісно-кількісну картину змісту особистісної та соціокультурної ідентичності мігрантів через самовизначення у вільних відповідях.

Теоретичне підґрунтя. Методика походить із символічного інтеракціонізму та досліджує структуру Я-концепції через спонтанні самоописання. Для теми міграції вона цінна тим, що дає одночасний доступ до рольових ідентичностей (сімейних, професійних, соціальних), персональних рис і соціокультурних маркерів (етнічних, релігійних, політичних), тобто до тих вимірів, які найбільш чутливі до війни й вимушеного переселення.

Чутливість до змін і контексту. Вільні відповіді фіксують, що саме людина вважає центральним про себе «тут-і-тепер». У поєднанні з вашими додатковими питаннями («до війни», «зараз», «вдома», «у соціумі» тощо) це дозволяє простежити зміщення ідентичності (наприклад, від професійних ролей до сімейних/соціальних або навпаки);оцінити салєнтність категорій (порядок згадувань 1–3 місця з вагами 3–2–1 за Савіною); відокремити етнічну від статусної самоідентифікації (мігрант/біженець), а також виділити релігійні та політичні маркери – критично важливо для воєнного та діаспорного контексту.

Методична придатність до онлайн-польових умов. Завдання коротке, не вимагає спеціальних умов, добре переноситься в Google Forms, легко анонімізується (псевдоніми, можливість видалення за «паролем»). Це знижує бар'єри участі для мігрантів і підвищує репрезентативність.

Валідність змісту й екологічна валідність. На відміну від жорстко заданих шкал, відкритий формат мінімізує нав'язування категорій дослідником і виявляє реальні, власні смисли респондентів. Для вивчення ідентичності в умовах швидких соціальних змін така «екологічна» валідність особливо цінна.

Етична та культурна відповідність. Анонімність, добровільність, можливість видалення відповіді, відсутність «правильних» відповідей зменшують ризики для вразливої групи (мігрантів). Україномовна інструкція та адаптований словник категорій підвищують зрозумілість і точність.

Кількісна операціоналізація:

– контент-аналіз за узгодженим кодбуком (SI-FAM, SI-PROF, SI-LEIS, SI-SOC, ETHNIC, RELIG, POLIT, PI-FEM, PI-MAS, PI-NEUT, ETHNIC);

– додатково – лексичні індикатори змін і тривожності (GAI/SAI) з відкритих відповідей («до війни» ↔ «зараз», соціальні контексти).

Вибірка. 63 повнолітніх українських мігрантів (18+), різної статі, віку, країни перебування та терміну міграції.

Критерії включення: статус мігранта/ВПО за межами України; володіння укр./рос./англ. мовою на рівні, достатньому для розуміння інструкції; інформована згода.

Критерії виключення: вік < 18; відсутність згоди; одноразове повторне проходження (дублікати видаляються).

Обробка даних/якість. Видалення порожніх форм і дублікатів; збереження сирих даних окремо від ключа кодування; журнал рішень кодерів для прозорості; збереження в захищеному сховищі.

Репрезентативність вибірки. У дослідженні використовується вибірка, сформована серед повнолітніх мігрантів з України різного віку, які погодилися взяти участь у дослідженні через онлайн-опитування у форматі Google Forms. Такий підхід дозволяє охопити широку та різноманітну групу учасників, що сприяє підвищенню репрезентативності вибірки.

Використання онлайн-формату є доцільним у сучасних умовах, адже він забезпечує широку географію охоплення респондентів, оперативність збору даних та зручність для учасників. Водночас для збереження достовірності дослідження застосовується принцип добровільної участі, а також гарантується анонімність і конфіденційність відповідей, що відповідає Етичному кодексу психолога.

Таким чином, сформована вибірка є репрезентативною, оскільки включає учасників різного віку, з різним соціально-економічним статусом, терміном міграції та країною проживання. Це дозволяє зробити обґрунтовані висновки про особливості ідентичності особистості українських мігрантів та узагальнити отримані результати на ширшу сукупність.

За результатами обробки Google Forms:

Усього заповнених форм: 64

Унікальних імен/псевдонімів: 64

Виключено 1 (респондент вказав місце проживання в Україні)

Після виключення: 63 анкети

З них: 15 чоловіків та 47 жінок, Інше / Не хочу відповідати: 1

Діапазон віку (за наявними відповідями): 19–59 років

Ранній гендерний маркер (згадка статі в перших 1–3 рядках): ≈ 37,5% від усіх учасників (24 з 64)

Підсумки за категоріями (рис. 1) (усі твердження, n = 657 тверджень за методикою «Хто я?» (усього по всіх респондентах у 20 рядках), з них:

Особистісні нейтральні риси (PI-NEUT): 45,4% (n = 288)

Приклади: «спокійна людина», «веселий/весела», «відповідальна».

Професійні / освітні ролі (SI-PROF): 15,6% (n = 99)

Приклади: «студент/студентка», «водій», «пекар(ка)».

Сімейні / міжособистісні ролі (SI-FAM): 11.2% (n = 71)

Найчастіше: «мама», «мама двох дітей» тощо.

Ролі дозвілля (SI-LEIS): 6.8% (n = 43)

Приклади: «спортсмен(ка)», «книголюб», «мандрую».

Етнічна самоідентифікація (ETHNIC): 4.4% (n = 28)

Приклади: «українка», «українець», «українець в Польщі»

Маскулінні риси (PI-MAS): 4.1% (n = 26)

Приклади: «сильний/сильна», «самостійний(а)», «рішучий(а)».

Соціальні ролі (SI-SOC (поза сім'єю/професією/дозвіллям): 3.9%(n = 25)

Приклади: «мігрант(ка)», «біженка», «громадянка».

Політична / громадянська активність (POLIT): 3.8%(n = 24)

Приклади: «політично активна людина», «волонтер/волонтерка».

Фемінні риси (PI-FEM): 3.3%(n = 21)

Приклади: «турботлива», «ніжна».

Релігійна самоідентифікація (RELIG): 1.6% (n = 10)

Приклади: «християнка/християнин», «православна/православний»

Індекс салієнтності в методиці «Хто я?» розраховується як відношення кількості респондентів, які згадали певну категорію у перших трьох твердженнях, до загальної кількості респондентів.

У перших трьох твердженнях згадали стать: 24 учасники з 63

Індекс салієнтності = 24 / 63 = 0,381 (38,1%)

Це означає, що для понад третини респондентів гендерна самоідентифікація є помітно салієнтною й потрапляє одразу до першої трійки характеристик «Хто я?».

Аналіз додаткових питань «яким/якою я був/була до початку війни», «яким/якою є зараз», «який/яка я вдома з родиною», «у соціумі», «під час навчання», «з друзями», «із незнайомими людьми»:

З 63 респондентів (рис. 2):

Негативні зміни відмітили: 44 учасника (69.8%)

Нейтральні зміни відмітили: 12 учасника (19%)

Позитивні зміни відмітили: 4 учасника (6,4%)

Не відповіли на питання: 3 учасника (4.8%)

Маркери загальної тривожності (слова "у стресі", "тривожний", "розгублений", "страх", "зневіра") виявили 26 з 63 учасників, що складає 41,3%

Маркери соціальної тривожності (слова "важко спілкуватися", "мовний бар'єр", "невпевнений у соціумі", "уникаю спілкування") виявили 34 учасника з 63, що склало 54%.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати особливості формування та трансформації ідентичності українських мігрантів у вимушених

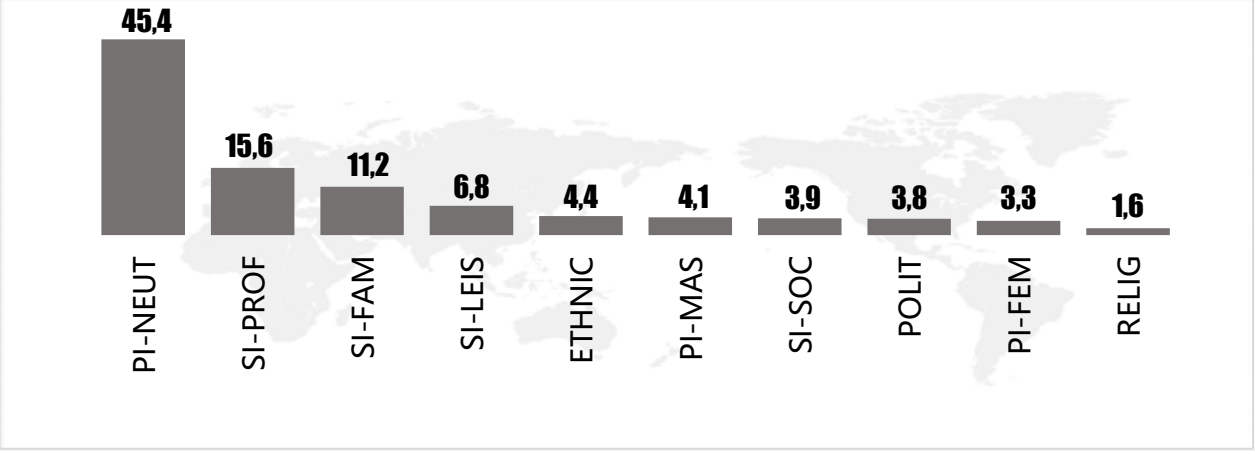


Рис. 1. Підсумки за категоріями

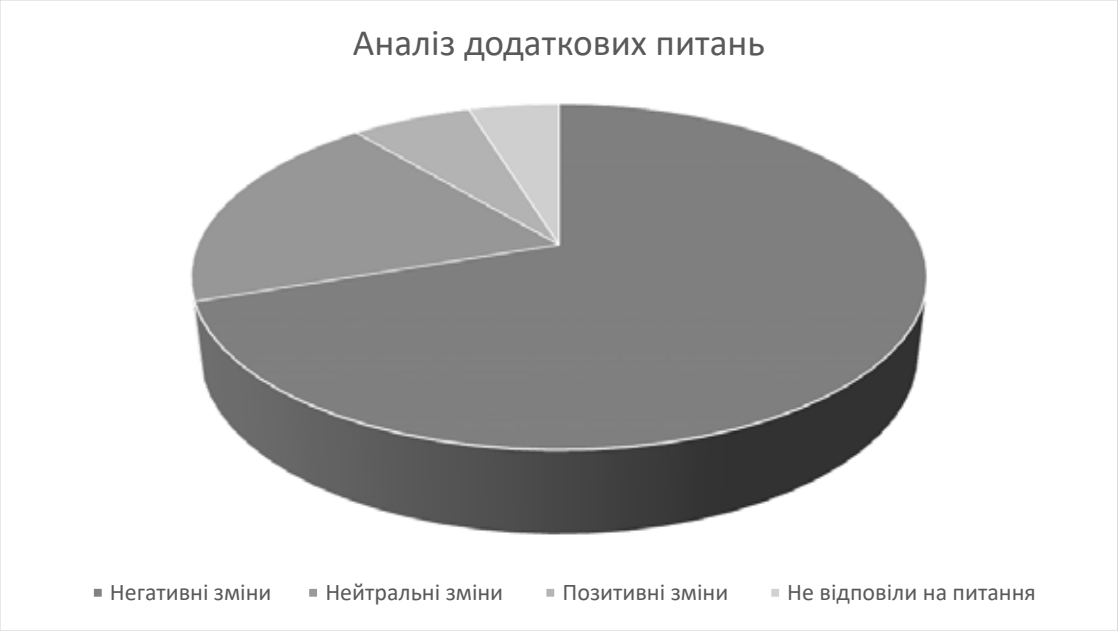


Рис. 2. Аналіз додаткових питань

умовах війни. Отримані результати засвідчили, що зміни соціокультурного середовища супроводжуються значним переосмисленням власного «Я», а також зростанням ролі сімейних та етнічних маркерів у структурі ідентичності. Особистісні нейтральні риси залишаються домінуючими, проте підвищується частка соціальних та політичних самовизначень, що відображає активний пошук нових стратегій адаптації.

Аналіз відповідей на додаткові запитання показав, що переважна більшість респондентів (понад три чверті) відзначили негативні зміни, пов'язані з погіршенням психологічного стану, втратою стабільності та соціальних зв'язків. Невелика частина учасників зафіксувала позитивні зміни (приблизно кожен десятий), що стосувалися розвитку нових умінь та посилення відчуття згуртованості. Водночас близько п'ятої частини респондентів описали свої трансформації як нейтральні, акцентуючи на адаптації до нових умов без відчутних втрат або здобутків. Такий розподіл свідчить про різний рівень стресостійкості та відмінності в індивідуальних стратегіях подолання труднощів.

Дані контент-аналізу продемонстрували високу салієнтність гендерних ідентифікацій, а також вагому частку тверджень, що стосуються професійних та міжособистісних ролей. Аналіз додаткових питань виявив, що близько 40% учасників демонструють явні маркери загальної тривожності, а понад половина – соціальної тривожності. Це свідчить про серйозні виклики у сфері психологічної адаптації та потребу в цілеспрямованій психокорекційній і консультативній підтримці.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та апробацію програм психологічної допомоги, що сприятимуть зниженню рівня тривожності, підтриманню етнічної та культурної ідентичності, а також гармонізації процесів соціокультурної адаптації українців за кордоном.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2. С. 5–13.

2. Безверха К. С. Соціальна ідентичність як чинник адаптації мігрантів.: дис. ... д.філософ : 053 – Соціальні та поведінкові науки. Психологія. Київ, 2021. 191 с.

3. Дідковська Л., Дідковський А. Психологія потенційного емігранта. Львів: Растр-7, 2023. 596 с.

4. Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Т. 26. № 55. С. 62–75.

5. Жилін М. В. Розвиток поняття «ідентичність особистості» у світовій психології. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2020. № 17. С. 132–141.

6. Каліщук С. М., Хоменко В. І. Ґенеза поняття ідентифікації у контексті соціально-психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 61. С. 64–70.

7. Москаленко В. В. Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у зміненій ситуації (структурно-функціональний аналіз): препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 42 с.

8. Навчально-методичні проблеми розробки сценаріїв реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві: посібник / М.-Л.А. Чепа, М.І. Савіна, С.Є. Солодчук [та ін.]; за редакцією Чепи М.-Л.А. – К.: Педагогічна думка, 2015. 80 с.

9. Островська К. А., Новошицька О. Р. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери українців з різним рівнем адаптованості, евакуйованих до Європи. Актуальні проблеми психології, бізнесу та управління в умовах сучасних вимог: збірник матеріалів Другої міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 7-8 грудня 2023 р., Україна, Латвія, Бразилія, США, Ірландія, Італія, Німеччина. ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва», 2023. С. 272–277.

10. Петровська І. Р. Психологія становлення громадянської ідентичності особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.11 – політична психологія. Київ, 2023. 464 с.

11. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. Вип. 31. С. 59–68.

12. Синякова В., Грисенко А. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 1 (66), 2025. С. 30–34.

13. Тарасюк І. В. Стратегії акультурації мігрантів у контексті міжкультурної взаємодії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2021. Вип. 13. С. 20–24.

14. Українські біженці після трьох років за кордоном. Четверта хвиля дослідження. URL: https://ces.org.ua/refugees_fourth_wave (дата звернення: 03.03.2025)

15. Handbook on Measuring International Migration through Population Censuses. (2022). United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). New York: UN DESA. ISBN 978-92-1-16136-1; eISBN 978-92-1-363249-9

16. Huang A. X., Chen J. M., Degner J. Being One or the Other, Both or Neither: Self-Categorization Theory, Social Identity Theory and the Issue of Mixed Identities. *European Journal of Social Psychology.* 2025. №55(4). С.727–743. https://doi.org/10.1002/ejsp.3155 (індексовано в Scopus).

17. McAuliffe M., Oucho L. A. World Migration Report 2024. International Organization for Migration (IOM), Geneva. 2024. ISSN 1561-5502; ISBN 978-92-9268-598-0

18. Temporary protection for persons fleeing Ukraine – monthly statistics. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title= Temporary_protection_for_persons_fleeing_Ukraine_-_monthly_statistics (дата звернення: 05.09.2025).

Дата надходження статті: 25.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.92:159.942
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.13

Юлія РЕПЕТА
здобувач ступення магістра з психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», zerepeta@ukr.net
ORCID: 0009-0003-4766-5931

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто особливості розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку як ключового чинника процесів соціалізації, морального становлення та формування просоціальної поведінки. Емпатія розглядається не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як багатовимірний феномен, що інтегрує афективні, когнітивні та поведінкові компоненти й визначає здатність дитини до співпереживання, співпраці та моральної відповідальності. Особлива актуальність проблеми зумовлена сучасними соціокультурними трансформаціями, поширенням цифрових технологій та зростанням значення міжособистісної взаємодії у шкільному середовищі.

Мета роботи полягає у всебічному аналізі структурних компонентів емпатії, виявленні їхньої вікової динаміки та визначенні соціально-психологічних умов, що сприяють або гальмують розвиток здатності до співпереживання у дітей молодшого шкільного віку.

Методологія дослідження базується на поєднанні теоретичних і емпіричних методів. Застосовано опитувальник Interpersonal Reactivity Index (M. Davis) у дитячій адаптації, методику «Розпізнавання емоцій за мімікою», систематичне спостереження в навчально-ігрових ситуаціях, анкетування батьків щодо сімейного емоційного клімату. Статистична обробка здійснювалася із використанням описової статистики, коефіцієнта кореляції Пірсона, t-критерію Стьюдента та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), що забезпечило комплексність та надійність отриманих результатів.

Наукова новизна статті полягає у систематизації сучасних уявлень про багатовимірність емпатії та уточненні особливостей становлення її афективної, когнітивної та поведінкової складових у молодшому шкільному віці. Уперше виявлено поєднання стабільності афективної емпатії з вираженим зростанням когнітивної складової та варіативністю поведінкових проявів, що залежать від якості соціального середовища та рівня цифрової залученості дітей. Акцентовано на амбівалентній ролі цифрового простору, який може як сприяти розвитку емоційної чутливості, так і знижувати рівень безпосереднього емоційного контакту.

Зроблено висновок, що розвиток емпатії у дітей цього віку є динамічним і багаторівневим процесом, визначеним поєднанням індивідуально-психологічних особливостей та соціально-педагогічних чинників. Отримані результати підтверджують значущість сімейного емоційного клімату, стилю педагогічної взаємодії та підтримки з боку однолітків, а також вказують на необхідність цілеспрямованих психолого-педагогічних програм. Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів для впровадження програм соціально-емоційного навчання, профілактики булінгу та розробки педагогічних стратегій, спрямованих на виховання толерантності, співчуття і моральної відповідальності у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *емпатія, молодший шкільний вік, діти, афективна емпатія; соціалізація, поведінка.*

Yuliia Repeta. FEATURES OF EMPATHY DEVELOPMENT IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article examines the peculiarities of empathy development in primary school children as a key factor in the processes of socialization, moral development, and the formation of prosocial behavior. Empathy is considered not only as an individual psychological characteristic, but as a multidimensional phenomenon that integrates affective, cognitive, and behavioral components and determines a child's ability to empathize, cooperate, and take moral responsibility. The particular relevance of the problem is due to contemporary sociocultural transformations, the spread of digital technologies, and the growing importance of interpersonal interaction in the school environment.

The aim of the study is to comprehensively analyze the structural components of empathy, identify their age dynamics, and determine the socio-psychological conditions that promote or inhibit the development of empathy in primary school children.

The research methodology is based on a combination of theoretical and empirical methods. The Interpersonal Reactivity Index (M. Davis) questionnaire in a child-friendly adaptation, the "Recognizing Emotions by Facial Expressions" technique, systematic observation in educational and play situations, and a questionnaire for parents about the emotional climate in the family were used. Statistical processing was carried out using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, Student's t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA), which ensured the comprehensiveness and reliability of the results obtained.

The scientific novelty of the article lies in the systematization of modern ideas about the multidimensionality of empathy and the clarification of the features of the formation of its affective, cognitive, and behavioral components in primary school age. For the first time, a combination of stable affective empathy with a marked increase in the cognitive component and variability in behavioral manifestations, depending on the quality of the social environment and the level of children's digital engagement, has been identified. The emphasis is on the ambivalent role of digital space, which can both promote the development of emotional sensitivity and reduce the level of direct emotional contact.

Thus, the development of empathy in children of this age is a dynamic and multi-level process, determined by a combination of individual psychological characteristics and socio-pedagogical factors. The results confirm the importance of the family emotional climate, the style of pedagogical interaction, and peer support, and also indicate the need for targeted psychological and pedagogical programs. The practical significance of the work lies in the possibility of using its results to implement

© Репета Ю., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

social and emotional learning programs, prevent bullying, and develop pedagogical strategies aimed at fostering tolerance, compassion, and moral responsibility in primary school children.

Key words: *empathy, primary school age, children, affective empathy, socialization, behavior.*

Постановка проблеми. Проблема розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку належить до кола ключових завдань сучасної вікової та педагогічної психології. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування здатності дитини розуміти й розпізнавати переживання інших, співвідносити власні дії з емоційними станами оточення, що визначає її подальший моральний розвиток і соціальну адаптацію. Емпатія виконує функцію психологічного механізму, який забезпечує становлення просоціальної поведінки, розвиток моральних орієнтацій та формування вміння будувати конструктивні міжособистісні стосунки.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що у сучасному суспільстві зростає потреба у вихованні особистостей, здатних до толерантності, соціальної відповідальності та діалогу. Інтенсивні соціокультурні трансформації, процеси цифровізації освіти, поява нових форм комунікації та зростання ролі медіа середовища призводять до зміни характеру взаємодії дітей з оточенням. З одного боку, вони створюють додаткові можливості для розвитку комунікативних компетентностей, з іншого – формують ризики поверхневого емоційного контакту, редукції живого співпереживання та зниження здатності до глибокого емоційного відгуку.

Сучасна школа стикається з низкою викликів: поширенням випадків булінгу, недостатнім рівнем сформованості навичок співпраці та емоційної чутливості, що безпосередньо пов'язано з якістю розвитку емпатії. Разом із тим, у науковій літературі ще недостатньо опрацьованими залишаються питання динаміки становлення емпатії у дітей молодшого шкільного віку, взаємозв'язку її афективних, когнітивних і поведінкових компонентів, а також впливу сімейних, педагогічних та цифрових чинників на цей процес.

В зв'язку з цим, проблема розвитку емпатії в молодшому шкільному віці має не лише теоретичне, а й значне практичне значення, оскільки визначає перспективи формування морально зрілої, соціально відповідальної особистості та створює підґрунтя для ефективної реалізації програм соціально-емоційного навчання у сучасних освітніх закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика розвитку емпатії у дітей є предметом уваги як зарубіжних, так і українських дослідників. У класичних концепціях К. Роджерс одним із перших підкреслив значення емпатії як базового механізму міжособистісного розуміння та чинника особистісного розвитку. Подальший розвиток цієї ідеї отримав у працях М. Девіса, який запропонував модель емпатії та розробив інструментарій її вимірювання, що дало змогу розглядати її як багатовимірне утворення. Ж. Десетті та Ф. Джексон, у свою чергу, зосередилися на нейропсихологічних основах співпереживання, довівши сенситивність молодшого шкільного віку для становлення емпатійних здібностей.

У вітчизняній психології значний внесок у вивчення цього феномену зробили Г. Балл, Т. Яценко, О. Скрипченко, які наголошували на важливості емпатійності у процесах навчання й виховання. Праця Л. Божович присвячена віковим особливостям молодших школярів, що створює підґрунтя для аналізу розвитку емоційної сфери, зокрема емпатії. Дослідження Н. Пов'якель спрямовані на з'ясування взаємозв'язку емпатії з моральним становленням та формуванням ціннісних орієнтацій дитини.

Сучасні підходи розглядають емпатію як багатовимірний конструкт, що включає афективний, когнітивний і поведінковий компоненти. У молодшому шкільному віці простежується поступовий перехід від емоційного співзбудження до здатності брати перспективу іншого, що безпосередньо пов'язано з розвитком виконавчих функцій і формуванням «теорії розуму». Значущими чинниками визнано сімейний емоційний клімат, стиль батьківської взаємодії, якість стосунків у системі «учитель – учень», норми одноліткової групи та практики інклюзивного навчання. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що емпатія тісно пов'язана з формуванням моральної гордості та просоціальної поведінки у дітей у різних культурних контекстах, виступаючи важливим чинником їхнього морального та соціального розвитку [9]. Накопичені дані демонструють ефективність програм соціально-емоційного навчання, у межах яких емпатія розглядається як ключова компетентність, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, розвитку толерантності та формуванню готовності до співпраці в освітньому середовищі.

Водночас залишається низка невирішених питань. Недостатньо дослідженими є причинно-наслідкові зв'язки між сімейними й шкільними впливами у довготривалій перспективі, бракує методик, адаптованих до

українського соціокультурного контексту, а також доказів ефективності педагогічних інтервенцій із відкладеним вимірюванням результатів. Слабо висвітленими залишаються механізми, які поєднують емпатію з емоційною саморегуляцією, навчальними досягненнями та зниженням рівня булінгу. Особливої актуальності набуває питання індивідуальних траєкторій розвитку емпатії, зокрема залежно від статі та соціально-економічного статусу дитини, а також впливу цифрового середовища на становлення здатності до співпереживання.

Мета статті полягає у всебічному аналізі особливостей розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку, уточненні її структурних компонентів, виявленні чинників, що зумовлюють становлення емпатійних здібностей, та окресленні психологічних і педагогічних умов, необхідних для її ефективного формування в сучасному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Предметом дослідження стала проблема розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проводилося протягом одного навчального року на базі двох закладів загальної середньої освіти. У вибірку увійшло 118 учнів молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років), які навчалися у 1–4 класах. Склад вибірки було збалансовано за статтю: 59 хлопчиків та 59 дівчаток, що дозволило мінімізувати гендерні перекоси та отримати більш репрезентативні результати.

Для комплексної оцінки розвитку емпатії було застосовано низку взаємодоповнюючих методик, спрямованих на вивчення її афективного, когнітивного та поведінкового вимірів. Афективну та когнітивну складові досліджували за допомогою адаптованої для дітей версії опитувальника Interpersonal Reactivity Index (M. Davis) [3], що дає змогу визначити рівень емоційного співпереживання та здатність брати перспективу іншого. Для діагностики здатності розпізнавати емоції було використано методику «Розпізнавання емоцій за мімікою», яка передбачала роботу з серією зображень облич, що відображають базові емоційні стани (радість, сум, гнів, страх, здивування, відразу) [8]. Це дозволило оцінити точність і швидкість емоційної диференціації.

Для дослідження поведінкової емпатії застосовувалося систематичне спостереження за учнями у процесі групових ігор, колективних навчальних завдань та щоденних шкільних ситуацій. Оцінювалися прояви готовності дитини допомогти одноліткам, підтримати товариша, поділитися навчальними матеріалами чи виявити інші форми просоціальної поведінки. Додатково було проведено анкетування батьків, спрямоване на визначення емоційного клімату сім'ї. У ньому враховувалися такі параметри, як рівень емоційної підтримки, схильність до конфліктності, характер стилів виховання та якість батьківсько-дитячої взаємодії.

Обробка зібраних даних здійснювалася із застосуванням сучасних статистичних методів. Використано описову статистику для узагальнення середніх показників, коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язків між змінними [10], t-критерій Стьюдента для порівняння незалежних вибірок за статтю та віковими групами [12], що є одним із найпоширеніших параметричних тестів у психологічних дослідженнях [6], а також однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для оцінки відмінностей між групами з різними соціально-педагогічними умовами [7]. Такий комплексний підхід дозволив отримати всебічне уявлення про динаміку розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку та вплив на цей процес як індивідуальних, так і соціальних чинників.

Дослідження мало квазіекспериментальний дизайн, що дозволив простежити динаміку розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку та визначити вплив різних соціально-психологічних чинників на цей процес. Робота здійснювалася у три послідовні етапи. На першому етапі було проведено первинну діагностику рівня емпатії у дітей різних класів, що дало можливість зафіксувати вихідні показники розвитку афективної, когнітивної та поведінкової складових. Другий етап був присвячений вивченню чинників впливу, зокрема аналізу взаємозв'язків між емпатією та особливостями сімейного емоційного клімату, стилем педагогічної взаємодії у школі та характером міжособистісних відносин у колективі однолітків. Третій етап передбачав повторну діагностику наприкінці навчального року, що дало змогу визначити динаміку розвитку емпатійності у дітей та оцінити роль освітнього середовища як одного з провідних факторів становлення здатності до співпереживання.

Дослідження відповідало міжнародним етичним стандартам (Helsinki Declaration, 2013) [14]. Участь дітей була добровільною, після отримання письмової інформованої згоди від батьків. Усі методики мали ігровий характер, уникали надмірного емоційного навантаження та забезпечували психологічну безпеку учасників. Дані оброблялися конфіденційно, без розкриття особистої інформації.

Отримані результати підтверджують, що розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку має нерівномірний і багаторівневий характер, охоплюючи афективний, когнітивний та поведінковий виміри. Встановлено, що афективна емпатія формується відносно рано: середні показники в учнів перших класів становили близько 65 % від максимально можливого значення та залишалися стабільними упродовж усього періоду навчання. Отримані дані узгоджуються з висновками метааналітичних досліджень, які доводять стабільний зв'язок емпатії, симпатії та емоційної регуляції в дитячому віці, що підтверджує інтегрований характер цих процесів [15]. Це свідчить про те, що здатність до емоційного співпереживання формується ще на початкових етапах шкільного життя та виступає важливою базою для подальшого розвитку емпатійності, закладаючи фундамент морального становлення і просоціальної поведінки у молодшому шкільному віці.

Натомість когнітивна емпатія виявила виражену позитивну динаміку: її рівень зростав від 42% у першому класі до 71% у четвертому ($t=4,35$; $p<0,01$). Така динаміка зумовлена інтенсивним розвитком мислення, уваги та здатності дитини брати перспективу іншого, що безпосередньо пов'язано з формуванням «теорії розуму» [13]. Це підтверджує положення вікової психології про сенситивність 8–10 років до становлення когнітивних компонентів емпатії.

Поведінкова емпатія продемонструвала залежність від якості міжособистісних взаємин у класі. У групах, де переважала атмосфера взаємної підтримки, середні показники поведінкової емпатії були на 18% вищими порівняно з класами з менш сприятливим соціальним кліматом ($F=5,28$; $p<0,05$). Це дозволяє стверджувати, що поведінкова складова емпатії безпосередньо пов'язана з умовами соціального оточення та з рівнем інтеграції дитини у групу однолітків.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між соціальними чинниками та різними складовими емпатії. Так, теплий сімейний клімат позитивно корелював з афективною емпатією ($r=0,41$; $p<0,01$), підтримка з боку вчителя – із когнітивною емпатією ($r=0,38$; $p<0,01$), тоді як надмірне використання цифрових пристроїв негативно позначалося на розвитку поведінкової емпатії ($r=0,29$; $p<0,05$). Виявлені дані підкреслюють багатовимірність впливу соціального середовища на становлення здатності до співпереживання у дітей молодшого шкільного віку та вказують на необхідність комплексного підходу до її дослідження й формування.

Отримані результати підтверджують положення вікової та педагогічної психології про багаторівневий характер становлення емпатії у дітей молодшого шкільного віку. Виявлений стабільний рівень афективної емпатії свідчить, що емоційна чутливість і здатність до безпосереднього співпереживання виникають ще до початку систематичного навчання й виступають базою для подальшого розвитку складніших форм емпатії. Ці дані узгоджуються з дослідженнями К. Роджерса [11] та М. Девіса [3], які розглядали афективну емпатію як первинний механізм міжособистісного розуміння.

Водночас динаміка когнітивної емпатії, що суттєво зростає упродовж навчання в початковій школі, підтверджує значущість інтелектуальних процесів для розвитку здатності брати перспективу іншого. Саме у віці 8–10 років, відповідно до концепцій Ж. Десетті [4], інтенсивно формується «теорія розуму», яка забезпечує усвідомлене розуміння мотивів і переживань інших людей. Таким чином, когнітивна емпатія є тісно пов'язаною із загальним інтелектуальним розвитком і соціальним досвідом дитини.

Особливе значення має встановлений взаємозв'язок поведінкової емпатії з якістю соціального середовища: вищі показники просоціальної поведінки у колективах із позитивним емоційним кліматом свідчать про те, що реальні умови взаємодії з однолітками та вчителями здатні як підсилювати, так і гальмувати прояви співпереживання. Це узгоджується з положеннями сучасної педагогіки про визначальну роль мікросоціального середовища у формуванні морально-емоційної сфери дитини та підтверджується висновками О. Кононко (2010) [1, с. 15], яка зазначає, що розвиток емоційної сфери дітей у шкільному середовищі створює необхідні передумови для становлення емпатії й поглиблення її когнітивного та поведінкового вимірів.

Значущим результатом є також виявлений вплив цифрового простору, який має амбівалентний характер. З одного боку, цифрові технології створюють нові можливості для емоційного навчання, розширюють комунікативний досвід і надають доступ до інтерактивних освітніх ресурсів. З іншого боку, надмірне використання гаджетів може знижувати рівень безпосереднього емоційного контакту, що відображається у зменшенні проявів поведінкової емпатії. Це узгоджується з даними сучасних досліджень у галузі медіапсихології, які наголошують на ризиках поверхневого

емоційного реагування у дітей, що надмірно залучені у віртуальне середовище [5].

Таким чином, результати дослідження засвідчили багатовимірність і динамічність розвитку емпатії у молодшому шкільному віці. Вони підтвердили необхідність комплексного підходу, що враховує поєднання індивідуально-психологічних особливостей дитини, умов сімейного та шкільного виховання, а також сучасних соціокультурних викликів. Це відкриває перспективи для розробки спеціальних освітніх і психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування емпатії як ключової компетентності, що забезпечує моральну зрілість і соціальну відповідальність підростаючого покоління.

Попри отримані результати, проведене дослідження має певні обмеження, які необхідно враховувати при інтерпретації висновків.

Вибірка була обмеженою та локалізованою у межах двох закладів загальної середньої освіти, що не дозволяє у повній мірі екстраполювати результати на всі соціокультурні контексти.

Крім того, у роботі не застосовувалися нейропсихологічні чи біоповедінкові методи, які могли б забезпечити глибше розуміння механізмів розвитку емпатії, а використання переважно квазіекспериментального підходу без лонгітюдного аналізу обмежує можливість простеження довготривалої динаміки емпатійних процесів.

Вплив цифрового середовища також було проаналізовано лише побічно, без застосування спеціалізованих методик, що потребує подальшого уточнення.

Наступні дослідження повинні враховувати амбівалентну роль цифрового простору [2, с. 98], який здатен як стимулювати розвиток емпатії завдяки новим форматам комунікації, так і знижувати рівень безпосереднього емоційного контакту між дітьми.

Висновки та перспективи. Проведене дослідження підтвердило, що розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку має багатовимірний і динамічний характер, охоплюючи афективну, когнітивну та поведінкову складові, які взаємодіють між собою і формують основу просоціальної поведінки та морального становлення особистості.

Виявлено, що афективна емпатія формується відносно рано і залишається стабільною упродовж перших років навчання, когнітивна емпатія поступово зростає завдяки розвитку мислення та здатності брати перспективу іншого, тоді як поведінкова емпатія тісно залежить від якості соціального оточення й виражається у конкретних просоціальних учинках.

Результати доводять вирішальну роль сімейного емоційного клімату, педагогічної підтримки та стосунків з однолітками у становленні здатності до співпереживання, а також підкреслюють подвійний вплив цифрового середовища, яке може як сприяти формуванню нових форм емоційної чутливості, так і знижувати рівень безпосереднього емоційного контакту.

Разом із тим, обмеження дослідження вказують на необхідність подальших розвідок, спрямованих на проведення лонгітюдних досліджень, розробку культурно адаптованих методик діагностики емпатії, застосування нейропсихологічних підходів та оцінку ефективності освітніх і психолого-педагогічних інтервенцій. Перспективним напрямом виступає також пошук способів гармонійного поєднання традиційних педагогічних методів із цифровими технологіями для створення нової якості соціально-емоційного розвитку дітей.

Література:

1. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / О. Л. Кононко; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2001. 37 с.

2. Яценко Т. С. Емпатія в умовах цифровізації освіти: виклики та перспективи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. № 49 (2). С. 98–107.

3. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44 (1). P. 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113.

4. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. Vol. 3 (2). P. 71–100. https://doi.org/10.1177/1534582304267187.

5. Digital Media and Children. *Journal of Psychology and Education Applications.* 2022. DOI: 10.51271/jpea-2022-150.

6. Gravetter F. J., Wallnau L. B. Statistics for the Behavioral Sciences (11th ed.). Boston : Cengage Learning, 2020.

7. Lachenbruch P. A. Analysis of variance and the design of experiments: Historical background and impact on statistical practice. *The American Statistician*. 2021. Vol. 75 (3). P. 262–269.

8. Matsumoto D., Hwang H. S. Evidence for training the ability to read microexpressions of emotion. *Motivation and Emotion*. 2011. Vol. 35 (2). P. 181–191. https://doi.org/10.1007/s11031-011-9212-2.

9. Peplak J., Bobba B., Hasegawa M., Caravita S. C. S., Malti T. The warm glow of kindness: Developmental insight into children's moral pride across cultures and its associations with prosocial behavior. *Developmental Psychology*. 2023. Vol. 59 (12). P. 2320–2332. https://doi.org/10.1037/dev0001613.

10. Pearson K. Mathematical contributions to the theory of evolution. III. Regression, heredity, and panmixia. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. Series A. 1896. Vol. 187. P. 253–318. https://doi.org/10.1098/rsta.1896.0007.

11. Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. Koch, S. (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*. New York : McGraw Hill, 1959. Vol. 3. P. 184–256.

12. Student. The probable error of a mean. *Biometrika.* 1908. Vol. 6 (1). P. 1–25. https://doi.org/10.1093/biomet/6.1.1.

13. Wellman H. M. Making Minds: How Theory of Mind Develops. New York : Oxford University Press, 2014. 320 p.

14. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013. Vol. 310 (20). P. 2191–2194. https://doi.org/10.1001/jama.2013.28105.

15. Yavuz M. H., Galarneau E., Colasante T., Malti T. Empathy, sympathy, and emotion regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2024. Vol. 150 (1). P. 27–44. https://doi.org/10.1037/bul0000426.

Дата надходження статті: 18.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.14

Людмила СЕРДЮК
доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0000-0001-8301-4034

Олена МИРОНЕНКО
аспірант, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0009-0008-4614-5535

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РОЗВИТКОМ, ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язку механізмів психологічного захисту з розвитком, інтеграцією та функціюванням актуальних здібностей особистості в логіці позитивної психотерапії. У вибірці з 33 дорослих (29 жінок, 4 чоловіки; 20–42 роки) застосовано «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана (LSI) і Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF 2.0). Проведено описову статистику та кореляційний аналіз загального індексу напруженості захистів і окремих механізмів із первинними (любов, довіра, час, надія тощо) та вторинними (акуратність, обов'язковість, ввічливість, справедливість тощо) актуальними здібностями. Показано, що загальна напруженість захистів має обернений зв'язок із «Любов'ю» та прямий – з «Вірою/смислом/релігією»; «Час» позитивно пов'язаний із витісненням і компенсацією; «Довіра» – із запереченням; «Віра/смисл/релігія» – з проекцією, компенсацією та гіперкомпенсацією; «Любов» – обернено з заміщенням і проекцією. Для вторинних здібностей виявлено низку прямих зв'язків (зокрема з чистоплотністю, ввічливістю, бережливістю, справедливістю) та, у групах з високою/низькою вираженістю, – переважно обернені кореляції, що вказує на компенсаторну роль захистів при дисбалансі здібностей. Узагальнення результатів підтримує подвійну – підтримувальну й компенсаторну – функцію захисних механізмів і підкреслює значення зрілості регуляції для інтеграції актуальних здібностей. Практичні імплікації стосуються психодіагностики та корекційних програм, орієнтованих на зміщення профілю від примітивних/невротичних до зрілих форм регуляції.

Ключові слова: *психологічні захисти, актуальні здібності, позитивна психотерапія, WIPPF, Індекс життєвого стилю (LSI), саморегуляція, особистісна адаптація.*

Liudmyla Serdiuk, Olena Myronenko. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND THE DEVELOPMENT, INTEGRATION, AND FUNCTIONING OF ACTUAL CAPACITIES

The article examines the relationship between psychological defense mechanisms and the development, integration, and functioning of actual capacities within the framework of Positive Psychotherapy (PPT). A sample of 33 adults (29 women, 4 men; aged 20–42) was assessed using the Life Style Index (LSI; Plutchik & Kellerman) and the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0). Descriptive statistics and correlation analyses were conducted to explore associations between the overall intensity of defenses and specific mechanisms with primary (Love, Trust, Time, Hope, etc.) and secondary (Neatness, Responsibility, Politeness, Justice, etc.) actual capacities. The findings revealed an inverse correlation between overall defense tension and Love, and a positive correlation with Faith/Meaning/Religion. Time was positively associated with repression and compensation; Trust with denial; Faith/Meaning/Religion with projection, compensation, and overcompensation; Love was inversely correlated with substitution and projection. For secondary capacities, several direct correlations were found (notably with cleanliness, politeness, thriftiness, and fairness), while groups with high or low scores demonstrated predominantly inverse relationships, suggesting a compensatory function of defenses when capacities are unbalanced. The results confirm the dual nature of psychological defenses–both supportive and compensatory–and highlight the role of regulatory maturity in integrating actual capacities. Practical implications concern psychodiagnostic assessment and corrective programs aimed at shifting from primitive or neurotic defenses toward more mature forms of regulation.

Key words: *psychological defenses, actual capacities, Positive Psychotherapy, WIPPF, Life Style Index (LSI), self-regulation,personal adaptation.*

Вступ. Сучасна цивілізаційна динаміка – війна та пов'язані з нею загрози, економічні турбуленції, цифровізація праці й навчання, «швидкі» соціальні порівняння в мережі, гібридні формати взаємодії – формує для людини хронічне тло стресу, невизначеності й моральних дилем. За цих умов ключового значення набуває внутрішня система психічної регуляції, у якій механізми психологічного захисту забезпечують переробку афекту та протидію перевантаженню, а актуальні здібності (первинні – довіра, контакт, терпіння тощо; вторинні – сумлінність, акуратність, відповідальність) забезпечують щоденне функціонування, навчання й професійну ефективність. Саме взаємозв'язок між «про-

© Сердюк Л., Мироненко О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

філем захистів» і конфігурацією актуальних здібностей визначає, чи переходить людина від реактивного «гасіння тривоги» до проактивної саморегуляції, співпраці та розвитку.

У цих умовах зростає практична потреба розуміти, як саме організується внутрішня психологічна регуляція – від автоматизованих механізмів психологічного захисту до свідомих стратегій самоконтролю – і як вона пов'язана з розвитком та щоденним функціонуванням актуальних здібностей особистості (первинних – емоційно-ціннісних, і вторинних – операційно-нормативних). Попри наявність класичних класифікацій та інструментів оцінювання, відсутня узгоджена емпірична рамка, що дозволяє послідовно описати взаємозв'язок «профіль захистів – конфігурація актуальних здібностей» з урахуванням контекстних чинників (стилі прив'язаності, копінг, особливості міжособистісного середовища). Для українського академічного та прикладного поля це завдання є нагальним: від якості цього знання залежить точність діагностики, дизайн психокорекційних програм і профілактика дезадаптації у сфері освіти, охорони здоров'я та організаційної психології.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство з його прискореним технічним прогресом висуває людині дедалі вищі вимоги. Посилення інформаційного тиску, підвищення стандартів успішності, зростання вимог до самопрезентації, конкуренція, економічна нестабільність і стислі часові рамки підвищують рівень стресу та випробовують на міцність адаптаційні можливості. У зв'язку з цим зростає роль психологічного захисту як психічної регуляції поведінки в складних життєвих обставинах, на яку люди спираються, щоб убезпечити свідомість від руйнівних переживань (провина, сором, тривога, гнів). Підвищення конструктивності захистів згладжує гостроту психотравмуючих подій, знижує внутрішню й зовнішню конфліктність, полегшуючи соціальну адаптацію та покращуючи соціальне сприйняття особистості. Оскільки цей феномен задіяний у всіх сферах життя – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності, – особливої ваги набуває вивчення його взаємозв'язків з особистісними характеристиками, зокрема з актуальними здібностями. Виявлення надійних кореляцій між механізмами психологічного захисту та актуальними здібностями здатне прояснити їхні умови формування, динаміку розвитку та особливості функціонування.

Мета дослідження: виявлення та визначення потенційної ролі захисних механізмів у розвитку й функціонуванні первинних і вторинних актуальних здібностей особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній психодинамічній та клінічній психології механізми психологічного захисту визначають як переважно автоматизовані способи переробки афекту, що знижують напруження й підтримують цілісність «Я». Класичні підходи – від А. Фрейд до Вайлланта – описують ієрархію зрілості захистів: від примітивних (проекція, розщеплення, заперечення, всемогутній контроль) до зрілих (сублімація, гумор, альтруїзм, свідоме придушення) [8; 23]. У DSM-IV була запроваджена Defensive Functioning Scale, що групує 31 захист у сім рівнів – від адаптивного до дезадаптивного, вносячи операційні критерії до клінічної оцінки [1]. Узагальнення теорії у вигляді «семи стовпів» пропонує P. Cramer [5], а її новітня систематизація підкреслює критерії патологічного функціонування захисту: ригідність, надмірна узагальненість, невідповідність віку/контексту та викривлення реальності [6]. Погляди Н. Мак-Вільямс доповнюють континуум примітивність–зрілість конкретним описом патернів, притаманних різним рівням особистісної організації [11]. В емпіричних дослідженнях доведено, що сам по собі перелік захистів не вичерпний – важливі їх пластичність і контекстна доцільність [2]; водночас різні автори сходяться, що захисти дійсно впорядковуються за ступенем зрілості [9].

У вимірюванні використовують два комплементарні підходи: (а) спостережувальні рейтинги (DMRS/DMRS-Q) – «золотий стандарт» для оцінки зрілості захистів у наративі [15], і (б) самозвіти типу LSI/DSQ, які дають можливість масштабних зрізів у не клінічних вибірках. Метааналітичні та лонгітюдні дані демонструють градієнт адаптивності: більш зрілий профіль захистів пов'язаний із кращим психологічним функціонуванням, тоді як примітивні захисти – з підвищеним дистресом, соромом та самокритицизмом [5; 9]. Поздовжні огляди вказують, що зміщення у бік зріліших захистів супроводжується зниженням симптоматики [7], а популяційні дослідження підтверджують зв'язок низької самооцінки з подальшим ризиком депресії/тривоги [21].

У площині самоставлення сучасні автори трактують його як афективно-мотиваційну систему [14], у якій ключову роль відіграють внутрішні ресурси – стабільна самооцінка, самоспівчуття та чіткість Я-концепції [13; 3; 10]. Взаємодія з захистами відбувається через каскад регуляції: рисові ресурси та стилі прив'язаності → профіль емоційної регуляції/захистів → самоставлення → адап-

тація. Так, тривожна/уникальна прив'язаність асоційована з частішим використанням примітивних захистів і вразливішим самоставленням; ефекти частково медіюють сором і самокритика [12; 22]. Свідомі копінг-стратегії (планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка) «перекладають» ресурси в кращі результати, тоді як уникання та румінації їх нівелюють [4].

У контексті актуальних здібностей позитивної психотерапії (ППТ) – первинних (сфера «любові») і вторинних (сфера «пізнання») – роль захистів двоїста. З одного боку, зрілі захисти підсилюють інтеграцію афекту й мислення, що сприяє розвитку вторинних здібностей (акуратність, сумлінність, чесність) і стабілізації первинних (довіра, терпіння, контакт) [16]. З іншого – примітивні захисти (заперечення, проекція, регресія) спотворюють сприйняття конфлікту, гальмуючи соціалізацію вторинних здібностей і порушуючи формування первинних [19; 20]. Останні україномовні адаптації WIPPF 2.0 підтверджують прийнятні психометричні показники й відкривають можливість емпірично простежити зв'язки «захисти ↔ актуальні здібності» [20].

Методологія дослідження. Дане дослідження базується на сучасних теоріях особистості та методологіях. В емпіричному дослідженні використовувались такі методикі: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [18]; Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) [17; 20]. Вибірку склали учасники навчального проекту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Для вимірювання тенденції до використання різних механізмів психологічного захисту у контексті нашого дослідження було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Х. Келлерманом (Life Style Index – LSI) [18].

Для дослідження особистісних якостей особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденбахом [17].

Результати дослідження. Вивчення взаємозумовленості захисних механізмів та особистісних індикаторів є важливою ланкою у низці досліджень, спрямованих на глибоке розуміння особистості та оптимізацію психологічних умов формування «Я-концепції». З одного боку, психологічні захисти виступають як засоби для забезпечення суб'єктивного почуття стабільності та підтримки функціонального стану особистості, а з іншого, – можуть завдавати шкоди, суттєво викривлюючи сприйняття реальності.

З метою ідентифікації взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і особистих якостей досліджуваних, був здійснений кореляційний аналіз за результатами показників, представлених шкалами використаних діагностичних методик.

Окремий інтерес у рамках даної роботи становлять результати дослідження за Вісбаденським опитувальником за методом позитивної психотерапії (WIPPF) М. Пезешкіана у співпраці з Х. Дайденбахом. В основі методики міститься ідея, що особистість володіє двома основними здатностями: до любові і до пізнання. Перша виражає його емоційну сутність, а друга – раціональну, інтелектуальну. Методика побудована на рефлексивній оцінці, а отже, як вказує Л. З. Сердюк, не всі шкали підлягають суворому нормуванню, оскільки стосуються суб'єктивних оцінок актуальних здібностей і змісту конфліктів [20]. Зіставлення з нормативними референтними значеннями може бути цікавим виключно для дослідницьких цілей. Нижче наведені значення вказаних груп здібностей за досліджуваною вибіркою.

Як можна побачити із значень середніх показників по вибірці (табл. 1), майже всі аналізовані характеристики знаходяться у рамках середніх референтних значень, тобто мають адекватну міру вираженості.

На верхній межі вираженості знаходяться Зобов'язливість (9,27), Вірність (9,12), Час (9,36), Контакти (9,33), Надія (10,36), Любов (9,24), а також така сфера переробки конфліктів як Фантазії / майбутнє (9,58).

Таким чином, спираючись на алгоритм інтерпретації результатів, запропонований Н. Пезешкеаном та Х. Дайденбахом, можемо запропонувати, узагальнений психологічних портрет досліджуваних, що увійшли до вибірки.

На основі зазначеного можна зробити висновок, що усі ці гіпотетичні аспекти поведінки учасників дослідження можуть вказувати на певні риси інфантилізму.

Однак, як ми вже зазначали раніше, дані твердження справедливі по відношенню до середнього значення по вибірці і лише частково відображають істинну тенденцію в силу

Таблиця 1

Описові статистики за шкалами Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії (WIPPF)

Актуальні здібності	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	μ	σ
Акуратність	4	10	7,64	1,496
Чистоплотність	4	12	7,30	1,960
Охайність	3	11	7,58	2,062
Ввічливість	5	12	8,48	1,716
Щирість	3	11	8,03	2,008
Наполегливість	4	11	8,76	1,582
Обов'язковість	5	12	9,27	1,941
Бережливість	3	10	6,45	1,986
Слухняність	3	10	7,33	1,689
Справедливість	3	12	7,55	2,412
Вірність	6	12	9,12	1,949
Терпіння	6	12	8,79	1,409
Час	7	12	9,36	1,578
Контакти	6	12	9,33	1,689
Довіра	3	12	7,97	1,879
Надія	6	12	10,36	1,765
Ніжність/Сексуальність	5	12	8,94	1,580
Любов	3	12	9,24	2,208
Віра/сенс/релігія	3	12	8,36	1,800
Тіло/відчуття	4	12	7,61	1,968
Діяльність/професія	3	10	6,85	2,002
Контакти2	3	10	7,91	1,528
Фантазії/майбутнє	7	12	9,58	1,324
Я-мати	3	12	7,06	2,657
Я-батько	3	12	7,24	2,598
Ти	3	12	7,06	2,783
Ми	3	11	7,27	1,957
Пра-ми	3	11	6,55	2,599

подекуди значного розмаху і значень стандартних відхилень. До прикладу, така актуальна здібність як Справедливість, середнє значення якої по вибірці становить μ=7,55, характеризується розмахом R=9 та ст. відхиленням σ=2,4. Останнє вказує на те, що середньостатистична тенденція не повною мірою відображає картину міри вираженості актуальних здібностей у вибірці в силу доволі значної варіативності.

Попередній аналіз даних показав, що середньостатистичний досліджуваний характеризується використанням як конструктивних, так і неконструктивних механізмів психологічного захисту.

Наступна процедура кореляційного аналізу була застосована до змінних, представлених методиками «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Г. Келлерманом та Вісбаденським опитувальником (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденбаха.

Як зазначають дослідники, діагностичний потенціал WIPPF спрямований на визначення внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють досягненню нею позитивних життєвих пріоритетів [20]. Таким чином, завданням даного етапу дослідження було визначення потенційної ролі захисних механізмів у розвитку й функціонуванні первинних і вторинних актуальних здібностей особистості. Деталізовані результати кореляційного аналізу наведено у таблицях 2 та 3.

Як можемо побачити з таблиці 2.3.6., індекс загальної напруженості захисних механізмів у вибірці має обернену помірну кореляцію з любов'ю (r=-0,356; p=0,042) і пряму помірну кореляцію з вірою, смислами і релігією (r=0,406; p=0,019).

Низка актуальних здібностей також мають кореляти серед захисних механізмів, а саме: час корелює з витісненням та компенсацією, довіра – із запереченням; віра, смисл, релі-

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки психологічних захистів особистості і первинних актуальних здібностей

Первинні актуальні здібності / Захисні механізми	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Витіснення	-,006	,450**	,209	,087	,151	,160	-,149	,311
Регрессія	-,100	-,038	-,046	,065	-,017	,037	-,324	,227
Заміщення	-,125	,168	-,139	-,181	-,044	,118	-,391*	,335
Заперечення	,221	-,015	,203	,393*	,138	-,015	,267	-,103
Проекція	-,236	,297	,025	,015	-,053	,136	-,476**	,411*
Компенсація	,098	,424*	,289	,149	,312	,137	-,213	,366*
Гіперкомпенсація	,244	,150	,148	,067	,091	,078	-,216	,396*
Раціоналізація	,187	,148	,163	,088	,018	-,006	-,129	,314
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,021	,227	,174	,129	,102	,104	-,356*	,406*

*Примітка:*** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки психологічних захистів особистості і вторинних актуальних здібностей

Вторинні актуальні здібності / Захисні механізми	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Бережливість	Послушливість	Справедливість	Вірність
Витіснення	,137	,291	,230	,211	,037	,226	,031	,247	,214	,393*	,067
Регрессія	-,223	,055	,159	,226	-,155	,097	-,178	,090	-,015	,337	,036
Заміщення	,003	,039	,151	,105	,242	,047	-,384*	,143	-,020	,340	-,281
Заперечення	-,175	-,107	-,257	,030	,197	-,070	-,019	-,060	-,145	-,231	,332
Проекція	-,119	,325	,034	,436*	-,038	,076	-,315	,158	-,259	,482**	-,264
Компенсація	,099	,490**	,082	,538**	,193	,286	-,111	,536**	-,007	,570**	,042
Гіперкомпенсація	-,156	,449**	,352*	,488**	,003	,283	,000	,404*	-,041	,395*	,156
Раціоналізація	-,219	,212	,121	,503**	,249	-,054	-,119	,459**	,259	,469**	,106
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,159	,346*	,141	,503**	,069	,191	-,194	,361*	-,094	,516**	,016

Примітка:** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

гія – з проекцією, компенсацією та гіперкомпенсацією, а любов обернено корелює із заміщенням та проекцією.

Кореляційни аналіз вторинних актуальних здібностей (таблиця 3), показав наявність прямих помірних статистично значущих зв'язків зі змінними чистоплотність (r=0,346; p=0,049), ввічливість (r=0,503; p=0,03), бережливість (r=0,361; p=0,039) та справедливість (r=0,516; p=0,002). Незначна вираженість кореляційного зв'язку свідчить про невисоку взаємозумовленість досліджуваних показників і вказує на те, що рівень напруженості захисних механізмів скоріш за все залежить від інших чинників, які будуть предметом нашого подальшого розгляду. До того ж, як відомо, захисні

механізми є неусвідомлюваними, такими, що виникають без активної участі індивіда. У той же час, вторинні актуальні здібності апелюють до раціо, тобто усвідомленого пізнання і аналізу власної психічної реальності.

Відтак, на основі отриманих результатів можемо стверджувати, що в основі загальної напруженості захисних механізмів в цілому, як і кожного з них зокрема, лежать як характеристики представлені переліком первинних і вторинних актуальних здібностей як внутрішніх ресурсів особистості, так і інші чинники, змістову сутність яких нам належить встановити.

Для більш глибшої деталізації була здійснена спроба диференційованого кореляційного аналізу у групах досліджуваних, залежно від рівня розвитку актуальних здібностей. Нижче, на рисунках 1 та 2, наведено відсотковий розподіл досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем розвитку актуальних здібностей.

Слід зауважити, що при частотному аналізі первинних актуальних здібностей, вибірка умовно розділилась на дві групи – з високим і середнім рівнем розвитку актуальних здібностей. Лише за змінними «любов» та «віра, релігія, смисл» досліджувані розділилися на три умовні групи. При цьому кількість досліджуваних з низьким рівнем вказаних актуальних здібностей є незначною (9,1% та 6,1% відповідно).

В результаті частотного аналізу вторинних актуальних здібностей було виділено три групи досліджуваних, відповідно до рівня розвитку актуальних здібностей (низький, середній та високий). Виключення становлять такі актуальні здібності, як ввічливість та вірність – тут спостерігаємо лише середній та високий рівні.

Аналізуючи загальну картину розвитку актуальних здібностей у досліджуваній вибірці, зазначимо, що переважну більшість становлять досліджувані з високим і середнім рівнем показників. Проте, керуючись принципом об'єктивності і прагнучі до максимального рівня інформативності, для подальшого аналізу ми сформували три підвибірки відповідно до рівня рівнів розвитку актуальних здібностей – 1) високий, 2) низький, 3) середній. Адже як підвищення, так і недостатня вираженість тієї чи іншої характеристики можуть виступати ознаками психологічного неблагополуччя особистості.

Таблиця 4 містить деталізацію кореляційних зв'язків первинних актуальних здібностей і механізмів психологічного захисту у досліджуваних першої підгрупи. Примітно, що єдиним показником, який має статистично значущі зв'язки із захисними механізмами є любов. На рівні значущості $p \leq 0,01$ кореляції присутні з показниками: витіснення ($r=-0,645$), компенсація ($r=-0,659$); на рівні $p \leq 0,05$: заміщення ($r=-0,520$), гіперкомпенсація ($r=-0,565$), загальна напруженість захисних механізмів ($r=-0,616$).

Входячи до переліку первинних актуальних здібностей, любов визначає емоційні переживання, пов'язані зі ставленням до себе, прийняттям себе та іншого як особистості, міжособистісними стосунками, оскільки має зв'язок з такими психодинамічними феноменами як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності. Підвищений показник даної актуальної здібності свідчить про тенденцію до гіперопікаючої позиції у ставленні до іншого, надмірній зацікавленості іншим тощо. Це, у свою чергу, може бути наслідком таких особливостей як високий рівень особистісної тривожності (опіка і надмірний контроль виникає через прагнення уникнути негативних подій), низька самооцінка (реакція – прагнення її компенсувати нав'язуючи

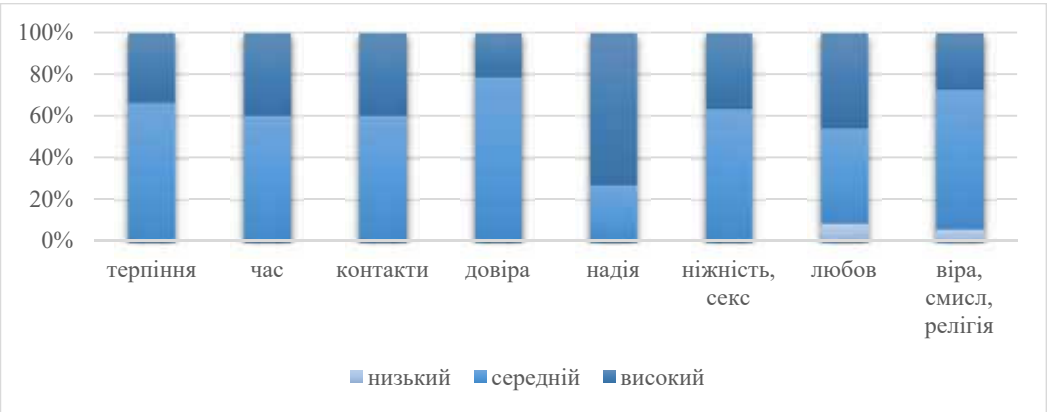


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості первинних актуальних здібностей

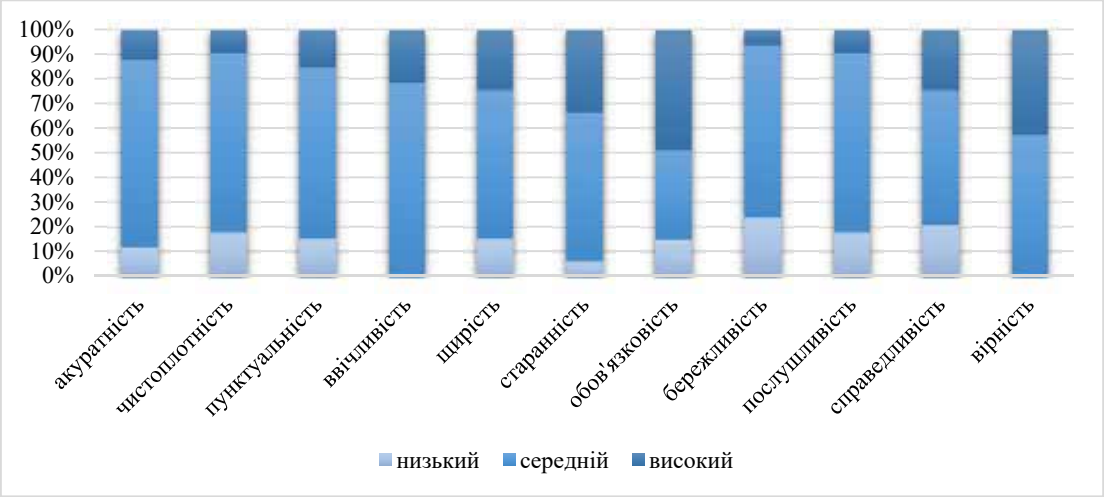


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості вторинних актуальних здібностей

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки первинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних із високими показниками вираженості первинних актуальних здібностей)

Первинні актуальні здібності / Захисні механізми	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Витіснення	,099	-,195	-,175	,624	-,155	,324	-,645**	,428
Регресія	,414	-,135	,045	,618	-,018	,158	-,505	-,496
Заміщення	,224	,034	-,465	,424	-,123	,538	-,520*	,469
Заперечення	-,304	,422	-,181	-,424	-,018	-,111	,151	-,555
Проекція	,286	,016	-,181	,618	-,040	,777	-,495	-,326
Компенсація	,262	,122	-,195	,214	,233	,632	-,659**	-,261
Гіперкомпенсація	,261	-,362	,100	-,569	,057	,269	-,565*	,015
Раціоналізація	,271	-,153	,042	,642	-,036	-,162	-,431	-,265
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,367	-,105	-,190	,626	,044	,634	-,616*	-,251

*Примітка:*** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

підтримку іншим; прагнення до визнання себе як дбайливої, відповідальної людини), страх втрати контролю (гіпертрофована увага до іншого може давати ілюзорну впевненість в утриманні контролю над ситуацією) тощо.

Аналогічна процедура аналізу була застосована до характеристик досліджуваних з другою групи – тих, чиї показники первинних актуальних здібностей відповідають середньому рівню.

Дані, наведені у таблиці 5 свідчать, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів психіки є така актуальна здібність як Час, що полягає у здатності приділяти собі та іншим достатню увагу. На рівні значущості $p \leq 0,05$ даний показник корелює: з витісненням (r=0,472), раціоналізацією (r=0,532), загальною напруженістю механізмів психологічного захисту (r=0,512).

Усі кореляційні зв'язки є прямими, що дає нам змогу припустити, що потреба у часі для себе і для інших у більшості досліджуваних даної групи є фрустрованою, а підтримка відповідної здатності реалізується шляхом несвідомого використання захисних механізмів. До прикладу: раціоналізація зазвичай має місце і при прокрастинації, і при ідеалізації зайнятості, і при компульсивній зайнятості як засобу відволікання від власних емоційних проблем. Крім цього, така актуальна здібність як любов, має пряму статистично значущу кореляцію із запере-

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки первинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних із середніми показниками вираженості первинних актуальних здібностей)

Первинні актуальні здібності / Захисні механізми	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Витіснення	,262	,472*	-,017	-,010	,725	,027	-,139	,074
Регрессія	-,087	,299	-,538*	-,252	,010	-,019	-,467	-,047
Заміщення	-,321	,048	-,120	-,282	-,294	-,040	-,370	,117
Заперечення	,243	,196	,300	,386	,382	-,396	,518*	-,323
Проекція	-,090	,385	-,411	-,419*	,000	-,075	-,569*	,186
Компенсація	,251	,364	,034	-,104	,290	-,239	-,371	-,026
Гіперкомпенсація	,353	,407	,141	-,274	,605	-,154	-,119	,218
Раціоналізація	,164	,532*	,249	-,027	,364	-,207	,005	,151
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,196	,512*	-,133	-,293	,289	-,126	-,286	,056

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 6

Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних з високими показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)

Вторинні актуальні здібності / Захисні механізми	Чисто-плотність	Пункту-альність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Справед-ливість	Вірність
Витіснення	-,866	,167	-,510	-,397	,137	-,111	,366	,059
Регрессія	,500	-,296	,243	-,765*	-,261	-,274	,487	-,272
Заміщення	,543	-,152	-,89*	-,650	,132	-,568*	,113	,010
Заперечення	,498	,761	,632	,276	-,446	-,045	,171	-,191
Проекція	-,550	-,740	-,577	-,770*	-,196	-,316	,198	-,245
Компенсація	-,380	-,323	-,158	-,541	,267	-,209	,080	,010
Гіперкомпенсація	-,667	-,889*	-,099	-,779*	,166	-,495	,436	,351
Раціоналізація	,530	-,645	-,626	-,260	,230	-,554*	,441	-,226
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,567	-,880*	-,396	-,765*	,398	-,521*	,682	-,067

Примітка 1: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Примітка 2: акуратність, бережливість і послушливість були виключені з аналізу на даному етапі, через незначну кількість досліджуваних, які мають високі бали за вказаними показниками.

ченням (r=0,518) і обернену – з проекцією (r=-0,569).

Кореляційний аналіз первинних актуальних здібностей і захисних механізмів у досліджуваних із низькими показниками вираженості первинних актуальних здібностей не здійснювався в силу недостатньої кількості досліджуваних.

Таким чином, резюмуючи результати кореляційного аналізу на матеріалі груп досліджуваних з різним рівнем вираженості первинних актуальних здібностей, зазначимо, що як високі, так і середні показники первинних актуальних здібностей, що проявляються у ставленні до себе, до інших, до ідеалів частково пов'язуються із тенденцією до засто-

сування психологічних захистів, які й підтримують вказані здібності, проте, як вже зазначалося, не завжди на адаптивному рівні.

Даний висновок розповсюджується і на результати кореляційного аналізу механізмів психологічного захисту з вторинними актуальними здібностями.

Зокрема, на матеріалі вибірки досліджуваних з надмірно вираженими вторинними актуальними здібностями (таблиця 6), можна побачити, що обернені високі кореляційні зв'язки на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ спостерігаються за змінними: пунктуальність з гіперкомпенсацією (r=-0,889), індексом загальної напруженості захисних механізмів (r=-0,880); ввічливість із заміщенням (r=-0,890); щирість із регресією (r=-0,765), проекцією (r=-0,770), гіперкомпенсацією (r=-0,779), індексом загальної напруженості захисних механізмів (r=-0,765). Середні обернені кореляційні зв'язки має Обов'язковість з заміщенням (r=-0,568), раціоналізацією (r=-0,554), загальною напруженістю психологічних захистів (r=-0,521).

Як бачимо, попри наявність значної кількості зв'язків, усі вони мають обернений характер. Це може бути підтвердженням різновекторної феноменології досліджуваних явищ, або, як і у випадку з первинними актуальними здібностями, підтверджувати той факт, що надмірно розвинені вторинні актуальні здібності самі по собі виконують роль захистів, компенсуючи дисбаланс первинних.

Висунуті вище припущення підтверджуються результатами кореляційного аналізу показників психологічних захистів і вторинних актуальних здібностей у вибірці досліджуваних з середніми показниками останніх.

Як видно з таблиці 7, така актуальна здібність як обов'язковість обернено корелює з низкою психологічних захистів, а саме: регресією (r=-0,590), заміщенням (r=-0,626), проекцією (r=-0,651). Вказані кореляції встановлені на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Проте більшість зв'язків мають прямий характер: чистоплотність прямо корелює з витісненням (r=0,402), компенсацією (r=0,466), гіперкомпенсацією (r=0,410); пунктуальність – з гіперкомпенсацією (r=0,702); ввічливість – з компенсацією (r=0,493) та раціоналізацією (r=0,412); бережливість – з компенсацією (r=0,490) та раціоналізацією (r=0,411); справедливість – з гіперкомпенсацією (r=0,406); вірність – з раціоналізацією (r=0,561). Індекс загальної напруженості захисних механізмів прямо корелює з чистоплотністю (r=0,414) та пунктуальністю (r=0,485). Усі вказані зв'язки є значущими і прямими, а отже можемо стверджувати що вказані актуальні здібності значною мірою підтримуються психологічними захистами, які виступають засобами зни-

Таблиця 7

Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних із середніми показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)

Вторинні актуальні здібності / Захисні механізми	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Бережливість	Послушливість	Справедливість	Вірність
Витіснення	,095	,402*	,359	-,116	-,011	-,104	-,043	,148	,230	,175	,124
Регрессія	-,207	,192	,355	,058	-,151	-,030	-,590*	,050	-,034	,222	-,080
Заміщення	-,095	,075	,201	,009	,191	-,004	-,626*	,086	-,048	,017	-,048
Заперечення	-,057	,077	-,025	,104	,012	,085	,387	-,032	-,063	-,211	,221
Проекція	-,033	,338	,246	,357	-,137	,079	-,651*	,127	-,223	,297	-,080
Компенсація	,361	,466**	,330	,493*	,037	,112	-,399	,490**	,135	,274	,289
Гіперкомпенсація	-,065	,410*	,702**	,192	-,105	,146	,074	,286	,154	,406*	-,031
Раціоналізація	,003	,394*	,371	,412*	,137	,068	-,154	,411*	,318	,219	,561*
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,022	,414*	,485**	,253	-,023	,139	-,336	,304	,015	,309	,118

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 8

Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних із низькими показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)

Вторинні актуальні здібності / Захисні механізми	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Щирість	Бережливість	Послушливість	Справедливість
Витіснення	,333	,612	-,152	,408	,214	-,417	-,432
Регрессія	,816	,433	-,866	-,870*	,591	-,417	,214
Заміщення	,816	,320	-,323	-,304	,149	,664	,441
Заперечення	-,816	-,426	-,148	-,645	,061	,135	,428
Проекція	,816	,320	-,577	-,289	,317	,465	-,312
Компенсація	,775	,000	-,913*	-,304	,707*	,266	-,342
Гіперкомпенсація	-,258	,533	,167	,296	,847**	,566	-,107
Раціоналізація	,544	,000	-,740	-,889*	,778*	,664	,642
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,544	,210	-,866	-,889*	,882**	,531	,113

Примітка 1: ** – кореляція значуща на рівні 0,01;
* – кореляція значуща на рівні 0,05;
*** – недостатня кількість спостережень за змінною.
Примітка 2: ввічливість, старанність, обов'язковість і вірність були виключені з аналізу на даному етапі, через незначну кількість досліджуваних, які мають низькі бали за вказаними показниками.

ження психологічного дискомфорту або способами забезпечення психологічної стійкості. Таким чином, взаємозумовленість актуальних здібностей і захисних механізмів психіки відображає складну природу психічних явищ, які допомагають особистості адаптуватися до навколишньої дійсності та зберігати психологічний баланс у різноманітних ситуаціях і умовах життя.

На матеріалі вибірки досліджуваних з низько вираженими вторинними актуальними здібностями (таблиця 8), можна побачити, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів психіки є така актуальна здібність як бережливість, що значущо корелює з: компенсацією (r=0,707), гіперкомпенсацією (r=0,847), раціоналізацією (r=0,778), індексом загальної напруженості захисних механізмів (r=0,882). Як відомо, низький розвиток бережливості як вторинної актуальної здібності поведінково проявляється у знеціненні матеріального, марнотратстві, невмінні планувати витрати, тобто у відсутності контролю над матеріальними ресурсами. Таким чином, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація (зокрема, виправдання недоцільних витрат чи невміння керувати матеріальними ресурсами) можуть виступати механізмом виправдання низького контролю над матеріальними аспектами власного життя і, відповідно, механізмом зниження пов'язаної з цим тривоги.

Щирість (відкритість) як вторинна актуальна здібність значущо корелює з: регресією (r=-0,870), раціоналізацією (r=-0,889), індексом загальної напруженості механізмів психологічного захисту (r=-0,889). З урахуванням низького показника аналізованої актуальної здібності, що виявляється у замкнутості, нещирості, схильності до брехні, тобто примітивних і соціально неприйнятних способах реагування, вказані психологічні захисти забезпечують достатній рівень адаптації і зниження емоційної напруги.

Крім того, обернений статистично значущий кореляційних зв'язок був виявлений між пунктуальністю і компенсацією (r=-0,913). Високий кореляційний зв'язок може свідчити, що захисний механізм у даному випадку є засобом відновлення балансу і внесення коректив до ситуації, де низька пунктуальність могла б стати причиною психологічного дискомфорту.

Таким чином, здійснений нами аналіз показав цілком експліцитну тенденційність у мірі вираженості захисних механізмів залежно

від особистісних диспозицій досліджуваних. Встановлено, що найбільш підтримуваним з боку механізмів психологічного захисту є саме середній рівень вираженості вторинних актуальних здібностей.

Такий зв'язок розглядається нами як компенсаторно-підтримуючий. Наше дослідження показало, що механізми психологічного захисту мають місце при будь-якій вираженості аспектів самоставлення чи актуальних здібностей – від гіпертрофованої до недостатньої. Таким чином вони виступають як способи виправдання, уникнення конфронтації з реальністю і, як результат, підтримання психічного гомеостазу.

Висновки. Напруженість психологічних захистів пов'язана з конфігурацією актуальних здібностей: частина зв'язків відображає підтримувальну, а частина – компенсаторну (малоадаптивну) роль захистів. Поза внеском первинних і вторинних здібностей ймовірно діють додаткові чинники, що потребують подальшої ідентифікації.

Буферна роль зрілих захистів полягає в сприяюнні позитивнішому самоставленню й інтеграції первинних/вторинних здібностей, оскільки зрілі захисти корелюють із більш позитивним самоставленням і кращою інтеграцією первинних/вторинних здібностей.

Уразливість при домінуванні примітивних захистів – підвищений самокритицизм, афективна нестабільність, збої в соціалізації вторинних здібностей; примітивні захисти пов'язані з уразливістю (самокритицизм, афективна нестабільність) і збоєм соціалізації вторинних здібностей.

Медіаторний ефект регуляції/копінгу і модерація стосунками – якість міжособистісного контексту (прив'язаність, психологічна безпека) і свідомі стратегії визначають, чи стане захист інструментом розвитку чи фактором фіксації.

Регуляторний каскад (копінг, емоційна регуляція) та міжособистісний контекст (прив'язаність, психологічна безпека) модифікують ці зв'язки, визначаючи, чи працюватимуть захисти як ресурс розвитку, чи як фактор фіксації.

Оптимальна стратегія психокорекції – зміщення профілю регуляції від компенсаторної опори на примітивні/невротичні захисти до розвитку зрілої регуляції (самоспівчуття, терпіння, контакт, довіра) та цілеспрямованого підсилення дефіцитних первинних здібностей; паралельно – нормалізація «гіпертрофованих» вторинних як потенційних замінників.

Подальші перспективи досліджень полягають у проведенні лонгітюдних досліджень, спрямованих на зв'ясування предикторів інтеграції актуальних здібностей в структурі особистості; з'ясувати, як саме працюють «посередники»: навички подолання стресу, емоційна саморегуляція, підтримка у стосунках; перевірці ефективності програм (позитивна психотерапія, тренінги регуляції емоцій) щодо зменшення ролі «примітивних» захистів.

Література:

1. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

2. Bowins B. Psychological defense mechanisms: A new perspective. The American Journal of Psychoanalysis, 2004. 64*(*1), 1–26. https://doi.org/10.1023/B:TAJP.0000017989.72521.26

3. Campbell J. D., Trapnell P. D., Heine S. J., Katz I. M., Lavallee L. F., Lehman D. R. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. Journal of Personality and Social Psychology, 1996. 70(1), 141–156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

4. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology, 2010. 61*,* 679–704. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131650

5. Cramer P. Seven pillars of defense mechanism theory. Social and Personality Psychology Compass, 2008. 2(5), 1963–1981. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x

6. Cramer P. Understanding defense mechanisms. Psychodynamic Psychiatry, 2015. 43(4), 523–552. https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523

7. Di Giuseppe M., Perry J. C., Lucchesi M., Michelini M., Vitiello S., Conversano C. Defense mechanisms, gender, and adaptation. Frontiers in Psychology, 2019. 10, 1273. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01273

8. Freud A. The ego and the mechanisms of defense (Rev. ed.). New York, NY: International Universities Press. 1966.

9. Granieri A., La Marca L., Mannino G., Giunta S., Guglielmucci F., Schimmenti A. The relationship between defense patterns and DSM-5 maladaptive personality domains. Frontiers in Psychology, 2017. 8, 1926. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01926

10. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review, 2012. 32(6), 545–552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

11. McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2011.

12. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2016.

13. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2003. 2(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309032

14. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 2014. 23(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

15. Perry J. C., Henry M. Studying defense mechanisms in psychotherapy using the DMRS. In U. Hentschel, G. J. W. Smith, J. G. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives 2004. (pp. 165–192). Amsterdam: Elsevier.

16. Peseschkian N. Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method. Berlin: Springer. 1996. https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0

17. Peseschkian N., Deidenbach G. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. 1988. https://doi.org/10.1007/978-3-642-73005-4

18. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. N.Y.: Plenum Publishing Corporation, 1979. 229–257.

19. Remmers A. WIPPF 2.0 international: Transcultural adaptation of the Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy. Journal Positum, 1996. 43(1), 13–28.

20. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation of the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). The Global Psychotherapist, 2021. 1(1), 11–14.

21. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 2013. 139(1), 213–240. https://doi.org/10.1037/a0028931

22. Werner K. H., Jazaieri H., Goldin P. R., Ziv M., Heimberg R. G., Gross J. J. Self-compassion and social anxiety disorder. Anxiety, Stress, & Coping, 2012. 25(5), 543–558. https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842

23. Vaillant G. E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1992.

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.15

Олексій ТЕРЯХІН
аспірант кафедри психології розвитку,
Київський національний університету імені Тараса Шевченка
ORCID: 0009-0003-8863-1682

СТАВЛЕННЯ ДО КОРУПЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ

На сьогодні корупція залишається поширеним явищем у багатьох країнах світу, особливо в державах із низьким рівнем демократії та прозорості. Вона руйнує економічні та політичні системи, створюючи нерівність, підриваючи довіру до влади й гальмуючи соціально-економічний розвиток. Дослідження психологічних аспектів ставлення до корупції обумовлено його значущістю для розуміння причин і наслідків корупційної поведінки, а також для розробки ефективних стратегій боротьби з корупцією на рівні особистості, суспільства та держави.

Метою роботи є виявлення психологічних характеристик ставлення до корупції громадян, його особливостей.

У статті подається відмінність між ставленням та сприйняттям корупції. Наголошується, що ставлення до корупції – це особистісна внутрішня установка, яка визначає поведінкову реакцію, тоді як сприйняття корупції стосується оцінки цього явища в суспільному контексті. Розглядаються види ставлення до корупції, яке може варіюватися від активного неприйняття та опору корупційним діям до нейтральної або свідомої підтримки корупції з численними проміжними станами. Розкриваються витоки корупції через «трикутника шахрайства» Кресі (ситуація, мотивація, виправдання) із додаванням четвертого елемента – особистісних здібностей; через тісний зв'язок із такими явищами, як депривація, фрустрація та девіація, які взаємно підсилюють одне одного і штовхають індивіда до «коротких шляхів» задоволення потреб. Робиться акцент на тому, що проблема корупції пов'язана з певними особистісними рисами (брак емпатії, егоцентризм, маніпулятивність, почуття винятковості, уникнення відповідальності). Відзначається зв'язок «темної тріади особистості» (нарцисизм, психопатія та макіавеллізм) з корупційною поведінкою. Макіавелліст и виправдовують корупцію як стратегію, нарциси використовують її для зміцнення статусу, а психопати ігнорують моральні заборони.

Ключові слова: *корумпованість, ставлення до корупції, сприйняття корупції, «трикутника шахрайства» Кресі, особистість, «темна тріада».*

Oleksii Teriakhin. ATTITUDES TOWARDS CORRUPTION: PSYCHOLOGICAL CONTEXT

Today, corruption remains widespread in many countries around the world, especially in states with low levels of democracy and transparency. It destroys economic and political systems, creating inequality, undermining trust in the authorities, and hindering socio-economic development. Research into the psychological aspects of attitudes toward corruption is important for understanding the causes and consequences of corrupt behavior, as well as for developing effective strategies to combat corruption at the individual, societal, and state levels.

The aim of this study is to identify the psychological characteristics of citizens' attitudes toward corruption and their specific features.

The article presents the difference between attitudes and perceptions of corruption. It is emphasized that attitudes toward corruption are personal internal feeling that determine behavioral responses, while perceptions of corruption relate to the assessment of this phenomenon in a social context. The article examines types of attitudes towards corruption, which can vary from active rejection and resistance to corrupt actions to neutral or conscious support for corruption, with numerous intermediate states. The origins of corruption are revealed through: Cressy's "fraud triangle" (motivation, opportunity, and rationalization) with the addition of a fourth element–personal abilities; through its close connection with phenomena such as deprivation, frustration, and deviation, which reinforce each other and push the individual toward "shortcuts" to satisfy their needs. Emphasis is placed on the fact that the problem of corruption is associated with certain personality traits (lack of empathy, egocentrism, manipulativeness, a sense of exceptionality, avoidance of responsibility). A connection is noted between the "dark triad of personality" (narcissism, psychopathy, and machiavellianism) and corrupt behavior. Machiavellians justify corruption as a strategy, narcissists use it to strengthen their status, and psychopaths ignore moral prohibitions.

Key words: *corruption, attitude toward corruption, perception of corruption, Cressy's "fraud triangle," personality, "dark triad."*

Постановка проблеми. Корупція є серйозною проблемою в багатьох країнах, включаючи Україну. Вона негативно впливає на економічний розвиток, соціальну справедливість і довіру до державних інститутів, що призводить до значних економічних втрат, зменшуючи ефективність використання ресурсів, підриваючи конкуренцію та створюючи бар'єри для бізнесу та інвестицій.

Однак сьогодні корупційна поведінка визначається не стільки зовнішніми обставинами, скільки залежить від внутрішніх детермінант зокрема комплексу певних якостей особистості, її установок, ціннісних орієнтацій та моральних норм регуляції поведінки. Згідно з Антикорупційною стратегією на 2021–2025 роки однією з ключових умов для подолання корупції є ставлення населення до цієї проблеми [8]. Саме тому у контексті протидії корупції важливим є вивчення психологічних чинників, які формують ставлення громадян до цього явища.

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Україна зараз проходить через значні соціальні трансформації та реформи, що зачіпають усі сфери суспільного життя. Одним із пріоритетних напрямків цих змін є боротьба з корупцією, яка виступає необхідною умовою для успішного проведення реформ. Сьогодні проблему корупції аналізують фахівці з різних галузей – психологи, юристи, експерти з державного управління, філософи тощо. Деякі дослідники концентрують увагу на психологічних механізмах запобігання корупційним порушенням в органах влади та місцевого самоврядування, зокрема через використання психодіагностичних методів (наприклад, роботи О. Кудерміної, Л. Казміренка, В. Андросюка, А. Фодчука та інших). У той же час М. Кікалішвілі [2] вивчає соціально-психологічні чинники корупції та формування корупційного середовища в правовій сфері, підкреслюючи, що протидія корупції є комплексною задачею, що включає як боротьбу з правовим нігілізмом, так і активну нетерпимість до корупційних проявів у всіх сферах суспільства. Крім того, аналіз причин та умов корупційної злочинності з позицій кримінології та соціальної психології, а також дослідження механізмів формування та розвитку корупції серед окремих осіб проводили І. Гурьєва, Н. Гусак, О. Литвин, О. Лозинський, О. Прохоренко, В. Саламатов, О. Шевченко, І. Шинкаренко та інші. Велика кількість дослідників (серед яких Д. Калмиков, Д. Сінченко, О. Сорока, М. Хавронюк, Г. Шведова) виділяють низку психологічних чинників корупції: недостатньо розвинену громадянську свідомість, корисливу мотивацію державних службовців, відсутність відповідальності та моральних принципів серед керівників і посадовців, а також механізм кризи довіри. Особливу увагу для даного дослідження заслуговує дисертаційна робота О. Лозинського [3], в якій розроблено діагностичний інструментарій для аналізу ставлення до корупції. Він виокремлює психологічні чинники саме інтолерантного ставлення громадян до корупції, порівнюючи дані української та польської вибірок.

О. Зарічанський [1], в свою чергу, досліджує психологічні витоки корупції, зокрема депривацію, фрустрацію та девіацію, розглядаючи глибокий взаємозв'язок між екзистенційними та психологічними чинниками, які в сучасних умовах набувають подібного значення.

Серед зарубіжних дослідників, М. Чисічено та Дж. Травальйо [14] аналізують, як сприйняття корупції пов'язане із загальним рівнем задоволеності життям та довірою до інституцій. Ван-Шен Лі та К. Гувен [18] вивчають вплив культурних цінностей і феномену ефекту зараження на рівень корупції. А група дослідників на чолі з Г. Коррадо [15] доводить, що існує розбіжність між сприйняттям корупції та реальною корупційною практикою (наприклад, хабарництвом) в державних службах Європи.

Метою дослідження є виявлення психологічних характеристик ставлення до корупції громадян, його особливостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні проблема корупції є однією із основних, до осмислення якої звертаються сучасні дослідники. Зазвичай її науковий дискурс доволі поліваріативний, зокрема політологічний, філософський, соціологічний, психологічний підходи. У залежності від мети дослідження, науковці подають різноманітні визначення корупції. Для нашого дослідження слушною є думка українського науковця М. Предка, який зазначає, що корупція – це не лише процес, який здійснюється в межах «підкуп-продажність», але й певний стан, певна установка свідомості на спосіб життя. В даному випадку мова йдеться про корумпованість, яка часто спричиняється закладеними в нормах права можливостями сприяння корупційним діям [7, с. 154]. У даному контексті корупція – це конкретна дія чи набір дій (правопорушення), що порушують законодавство. Натомість корумпованість – це психологічна, моральна схильність до таких дій, яка може проявлятися як у конкретних випадках, так і в ширшому соціальному контексті. Вважаємо, що корумпованість – це, перш за все, психологічний феномен, що характеризується схильністю індивіда, групи чи організації до порушення етичних, правових та соціальних норм з метою досягнення особистої вигоди чи привілеїв шляхом зловживання владою, службовим становищем або суспільною довірою. В даному контексті психологічний аспект включає схильність до корумпованості, яка залежить від особистісних рис та від сприйняття моральних норм. Також вона може бути підкріплена соціальними умовами, такими як толерантність до корупції у суспільстві чи середовищі.

В цьому контексті варто звернути увагу на смислові нюанси ряду понять, завдяки яким розгортається ставлення до корупції. Український науковець О. Лозинський подає таку дефініцію ставлення до корупції: «Ставлення до корупції є емоційно-ціннісним сприйняттям (несприйняттям) особистістю корупцій-

ної соціальної дійсності, що залежить від низки індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та ситуативних чинників і більшою або меншою мірою впливає на прийняття нею соціально значущих рішень та подальшої корупційної або антикорупційної поведінки» [3, с. 41]. Отже, в даному дослідженні мова йдеться про визначення ставлення до корупції через емоційне ціннісне сприйняття (несприйняття), виокремлюються її чинники, які впливають на рішення та подальшу корекцію поведінки. Загалом, у деякій мірі можна погодитися з даним визначенням. Однак, на нашу думку, в даному підході потребують уточнення та корегування концепти ставлення до корупції та її сприйняття.

Вважаємо, що ставлення до корупції – це система оцінок, переконань, емоцій та поведінкових реакцій особистості щодо корупційних явищ, яка формується під впливом моральних, культурних, соціальних і психологічних чинників та може варіюватися від повного неприйняття й осуду до нейтрального або навіть схвального ставлення. Цей феномен відображає, як людина відноситься до корупції, оцінює її наслідки для суспільства та особистого життя, а також як вона ставиться до власної участі в корупційних практиках чи до спроб їх уникнення.

Звернемо увагу на смислові нюанси феномену «сприйняття». Німецький філософ Г. Ляйбніц [19] розглядав сприйняття як фундаментальну характеристику монади (найпростіша субстанція у його філософії), як внутрішній стан монади, який відображає зміни у всесвіті. Причому він розрізняв перцепцію (неусвідомлене сприйняття) і апперцепцію (усвідомлене сприйняття, що супроводжується рефлексією), позаяк людина має здатність до апперцепції, що дозволяє їй усвідомлювати свої думки та досвід. Отже, сприйняття – це когнітивний процес отримання, обробки та інтерпретації сенсорної інформації про навколишній світ, що дозволяє формувати уявлення про об'єкти, явища та події.

Щодо поняття «сприйняття корупції», то даний концепт використовується в соціології, політології та економіці для оцінки корупції на основі опитувань, експертних оцінок та індексів (наприклад, Індекс сприйняття корупції від Transparency International). Transparency International з 1995 р. публікує індекс сприйняття корупції (CPI) (індекс, який оцінює та ранжує країни за сприйнятим рівнем корупції в державному секторі за оцінками експертів і керівників підприємств). Причому Україна отримала 35 балів зі 100 можливих в Індексі сприйняття корупції (Corruption Perceptions Index – CPI) за 2024 рік, і тепер наша країна посідає 105 місце поміж 180 країн. Хоча Україна зросла у рейтингу за останні роки, однак вона відноситься до країн, які сприймаються як корумповані. Європейська комісія в своєму звіті звернула увагу антикорупційні кроки, які Україна має здійснити у 2025 році, зазначивши, що «інституційна база для боротьби з корупцією в Україні в основному створена, але потребує подальшого вдосконалення як щодо превентивних заходів, так і правоохоронної діяльності» [13]. Понад дві третини країн (індекс сприйняття корупції класифікує 180 країн і територій по всьому світу за сприйнятим рівнем корупції в державному секторі, оцінюючи за шкалою від 0 до 100) мають оцінку нижче 50 зі 100, що переконливо свідчить про серйозні проблеми з корупцією.

Попри різні зміни в суспільстві, громадяни постійно вважають корупцію однією з найважливіших проблем країни. Згідно з даними 2024 року, 92% опитаних сприймають корупцію як головну загрозу для України після війни. За останні більше двадцять років рівень занепокоєння цією проблемою залишається дуже високим. Наприклад, у 2007 році 90% українців називали корупцію провідною проблемою, у 2009 році цей показник сягав 93%, а у 2011 році – 92%. У 2015, 2018 і 2021 роках відсоток опитаних, які вказували на корупцію як на найсерйознішу проблему, зростав до 94%. Хоча у 2023 році відзначилося незначне зниження цього показника до 89%, загальна тенденція залишається незмінною[11]. Таким чином, сприйняття корупції – це уявлення людей про рівень поширеності та впливу корупційних практик у певному суспільстві, державних установах або організаціях.

Юцзі Чжан у своєму дослідженні [26] ставить питання про те, що сприйняття корупції є важливим фактором ризику депресії. Він зазначає, що на психологічному рівні сприйняття корупції викликає у людей негативні емоції. На фізіологічному рівні вище сприйняття корупції може означати більш несправедливе соціальне середовище, яке не сприяє здоров'ю людей. Однак механізм, що зв'язує сприйняття корупції та депресію, до кінця не вивчений. Результати дослідження засвідчили, що підвищення сприйняття корупції може посилити депресію. На психологічному рівні сприйняття корупції позитивно пов'язане з негативними емоціями, такими як тривога, гнів, і розчарування. Більше того, відчуття несправедливості, викликане сприйняттям корупції, може призвести до ворожості і безсилля, що в кінцевому підсумку

може призвести до погіршення психічного здоров'я, наприклад, депресії. На фізіологічному рівні сприйняття корупції є відображенням фактичної корупції. Водночас довіра до влади частково опосередковувала вплив сприйняття корупції на депресію. Примітно, що ознайомлення з онлайн-новинами спричиняє вплив сприйняття корупції на депресію

Звернемо увагу на відмінність між ставленням до корупції та сприйняттям корупції, яка полягає у тому, як особистість взаємодіє з цим явищем на внутрішньому рівні (ставлення) та як вона оцінює його у зовнішньому середовищі (сприйняття). **Сприйняття** – це уявлення особистості про масштаби, частоту та наслідки корупції в суспільстві, яке формується на основі зовнішніх сигналів і суб'єктивних оцінок. В даному контексті мова йдеться про інформаційне середовище (вплив медіа, громадської думки, розмов у соціальних групах тощо), про соціокультурні установки (норми та традиції, які впливають на уявлення про корупцію як «норму» чи «аномалію»), про рівень довіри до інституцій: оцінка здатності держави боротися з корупцією тощо. Натомість **ставлення** – це внутрішня позиція особистості щодо корупції, яка впливає на її готовність підтримувати або засуджувати корупційні практики. Вважаємо, що у даному контексті варто виокремити низку чинників, у яких сфокусовано особистісні складові. До них відносяться мотиваційні аспекти, зокрема бажання отримати вигоду, уникнути покарання, досягти особистих цілей; такі етичні установки як моральні принципи, які визначають, чи вважає особа корупцію прийнятною; емоційні реакції (почуття провини, страху або безкарності щодо участі у корупційних діях); когнітивні раціоналізації, що проявляються у процесі виправдання або засудження корупційних дій через внутрішню логіку.

Подамо смислові нюанси ставлення до корупції та сприйняття корупції у вигляді (табл. 1).

Таким чином, ставлення до корупції – це особистісна внутрішня установка, яка визначає поведінкову реакцію, тоді як сприйняття корупції стосується оцінки цього явища в суспільному контексті. Розуміння обох аспектів дозволяє ефективніше впливати на боротьбу з корупцією на індивідуальному та суспільному рівнях.

Ряд дослідників ставлення до корупції розглядають переважно у системі бінарної опозиції «толерантність- інтолерантність» [9] у залежності від історичних чинників, культури, ментальності тощо. В. Лозинський [3] зазначає, що ставлення до корупції може варіюватися від повної нетерпимості й активного опору корупційним діям до свідомої підтримки корумпованих чиновників та їхніх груп. Між цими крайнощами існують проміжні позиції: вимушена пасивна толерантність, суперечливе (амбівалентне) сприйняття та байдужість (індиферентність) громадян до корупційних проявів і зловживань владою [3, с. 41]. Інші дослідники [17] звертають увагу на вплив ситуаційних факторів на корупційну поведінку в організаціях та наголошують на необхідності врахування взаємозалежності різних чинників для її розуміння, підкреслюючи, що корупційна поведінка є результатом складної взаємодії

Таблиця 1

Порівняльна характеристика психологічних відмінностей ставлення до корупції та сприйняття корупції

	Ставлення до корупції	**Сприйняття корупції**
Сфера дії	Внутрішня позиція особистості щодо корупції	Уявлення про масштаби, частоту та наслідки корупції в суспільстві
Формуючі чинники	Базується на моральних принципах, переконаннях, емоціях і мотивації	Формується під впливом медіа, соціального оточення, досвіду та рівня довіри до інституцій
Рівень усвідомлення	Глибоко особистісний, пов'язаний із самоконтролем та самооцінкою	Більше пов'язаний із оцінкою зовнішнього світу та впливу інших людей чи інституцій
Прояви	Готовність брати участь у корупційних діях, виправдання або засудження корупції, прагнення уникнути ситуацій, пов'язаних із корупцією.	Оцінка корупції як поширеного чи рідкісного явища, визначення корупції як «серйозної проблеми» чи «неістотного явища», формування думки про ефективність боротьби з корупцією
Як змінити	Вимагає формування моральних установок, розвиток відповідальності та самоконтролю	Вимагає роботи із соціальним інформуванням, підвищення прозорості інституцій та боротьби зі стереотипами

Джерело: Авторська розробка на основі [3, 9, 10].

психологічних аспектів, таких як емоції, когнітивні здібності та сила волі, що впливають на процес ухвалення рішень. При цьому важливу роль також відіграють стратегії раціоналізації, які застосовуються як виправдання корупційних дій. Водночас вони рідко використовуються для пояснення їхніх наслідків, а радше слугують аргументом на користь «благих намірів» неправомірних вчинків. Ще одним значущим аспектом є концепція «підприємницької орієнтації». Дослідження в цій сфері дали неоднозначні результати, однак було встановлено, що ризиковані стратегії можуть підвищувати схильність до корупції. Водночас орієнтація на інновації, як інший компонент цієї конструкції, навпаки, зменшує ймовірність участі в корупційних схемах [17].

Таким чином, ставлення людини до корупції може варіюватися залежно від моральних, мотиваційних чинників. Основні види ставлення до корупції можна класифікувати за кількома критеріями, зокрема за етичним оцінюванням як негативне (засуджувальне), коли людина вважає корупцію аморальною та шкідливою для суспільства, засуджує будь-які її прояви та не бере участі у корупційних діях (як приклад, активна підтримка антикорупційних ініціатив); як нейтральне, коли людина не має вираженої думки про корупцію, сприймає її як звичну частину життя, без сильного осуду чи підтримки (як приклад «це є, але я не можу нічого змінити»); як позитивне (схвальне), коли людина виправдовує корупцію як «необхідність» або як спосіб досягнення цілей у системі, де «всі так роблять» (признавати хабар швидшим і зручнішим способом вирішення проблем).

Ставлення до корупції за мотиваційною складовою можна ідентифікувати як принципове (відмова від корупції через внутрішні переконання та цінності, зокрема, наприклад, відмова від вигод, здобутих нечесним шляхом); утилітарне (підтримка корупції задля досягнення власних інтересів, зокрема, наприклад, використання хабаря для швидшого вирішення проблеми); конформістське, коли ставлення визначається пристосуванням до існуючих умов без відповідної оцінки (наприклад, «я просто роблю те, що всі»).

Отже, ставлення до корупції є багатовимірним явищем, яке залежить від особистісних, соціальних факторів. Його вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми, що сприяють корупції, та розробити ефективні стратегії боротьби з нею. Однак корупція починається з індивідуальних рішень, які залежать від психологічних факторів, таких як моральні установки, цінності, рівень толерантності до корупційних дій.

Одним із пояснень природи корупції дослідники пропонують вважати гіпотезу Дональда Р. Кресі [16], яку ідентифікують як «трикутник шахрайства» Кресі, сутність якого полягає у тому, що для «темних справ» потрібні три умови: ситуація – можливість вкрасти, мотивація – потреба вкрасти, виправдання – можливість обілити себе. Згодом трикутник Кресі перетворився на чотирикутник, що включає певні здатності – набір певних особистісних якостей, що уможливлюють шахрайство.

Погоджуємося з думко українського науковця О. Зарічанського, який зазначає, що психологічні витоки корупції мають тісний зв'язок із такими явищами, як депривація, фрустрація та девіація. Однак важко погодитися з положенням автора про те, що «депривація означає втрату, позбавлення прибуткової посади» [1], позаяк депривація – це стан, коли людина відчуває нестачу важливих ресурсів (матеріальних, соціальних чи емоційних). У даному випадку йдеться мова лише про можливість вдаватися до корупційних дій для виживання, що може спонукати до корупційної поведінки як способу компенсації «втрат». О. Зарічанський підкреслює, що у цьому контексті представляє інтерес антидепривація як спосіб боротьби з корупцією, оскільки «в цьому аспекті відбувається найсуттєвіше взаємопроникнення екзистенційних (депривація) й етичних (жадібність, нажива) моментів корупції, які найбільш точно і глибоко розкривають її природу» [1, с. 14–15]. Вважаємо, що у даному випадку радше можна стверджувати про психологічний механізм компенсаторних витоків корупції та вироблення системи профілактичних засобів протидії їй. При цьому психологічний механізм формування фрустрації може розглядатися як один із чинників, що сприяють виникненню корупційної поведінки. Цей механізм пояснює, як незадоволення потреб, очікувань чи цілей індивіда може спонукати до дій, спрямованих на отримання бажаного результату шляхом порушення соціальних чи правових норм.

Отже, фрустрація виникає, коли людина стикається з перешкодами у досягненні своїх цілей, що може спровокувати агресію або спроби обійти перешкоди, використовуючи незаконні методи, включаючи корупцію, та часто спонукати людей до пошуку «коротких шляхів» досягнення мети, зокрема завдяки хабарництву чи маніпулятивним практикам.

Корупція є формою соціальної девіації, тобто поведінки, що порушує моральні

норми. «Корупція як індикатор дефектності соціальної моралі в широкому сенсі виявляється в Україні в моральному розкладі влади, за умов якого корупційні практики стають стратагемами змови владних груп проти пересічних громадян, які фактично втрачають будь-які права за умови недоступності ресурсу влади» [5, с. 25].

Виникнення девіантної поведінки може бути зумовлене як соціальними умовами, які толерують або навіть заохочують корупцію, так психологічними чинниками, коли особа, зневірившись у чесності системи, вдається до порушення норм як до єдиного способу реалізації своїх цілей. Однак між депривацією, фрустрацією та девіацією існує взаємозв'язок, який проявляється у тому, що депривація створює передумови для відчуття несправедливості й невдоволення; натомість фрустрація посилює бажання знайти «обхідні шляхи» для досягнення своїх потреб, а девіація виникає як реакція на несправедливу систему або як прояв адаптації до умов, де корупція сприймається як прийнятна поведінка. Деякі особистісні риси можуть сприяти схильності до корупційної поведінки. Як зазначає Дель Фаббро, до таких характеристик належать:

Брак емпатії, оскільки людина не здатна співпереживати або зрозуміти, як її дії впливають на інших.

Егоцентризм, коли пріоритет надається власним інтересам і потребам, навіть на шкоду оточуючим.

Схильність до маніпуляцій, позаяк люди використовують обман для впливу на інших або на роботу систем.

Відчуття власної винятковості як переконаність у тому, що особисті потреби важливіші, ніж потреби інших, і що вони заслуговують особливого ставлення.

Уникнення відповідальності, коли відстежується схильність перекладати провину за свої дії на інших, щоб уникнути наслідків [цит. за:20].

Таким чином, ставлення до корупції вирізняється особистісним проявом у контексті депривації як почуття несправедливого доступу до ресурсів, яке мотивує до пошуку нечесних способів їх отримання; фрустрації як невдоволення через неможливість досягнення цілей законними шляхами; девіації, яка характеризується поступовим відхиленням від моральних норм і соціальних стандартів. Ці три явища є взаємопов'язаними факторами, які сприяють формуванню стратегії корупційної поведінки як способу задоволення особистих потреб, компенсації депривації чи подолання фрустрації в умовах соціальної нерівності або слабкої правової системи.

Н. Сметаніна [10] зазначає, що негативне ставлення до корупції формується шляхом впливу на всі усвідомлені мотиваційні чинники поведінки людини. Це досягається через, по-перше, стимулювання як зовнішній вплив, який за певних обставин спонукає до певних дій і поведінки, навіть якщо особисті інтереси чи потреби суперечать цьому. Стимули включають моральні та матеріальні заохочення й покарання, створення антикорупційного середовища та формування громадської думки. По-друге, через активізацію мотивації до спільної правомірної поведінки, що включає наведення позитивних прикладів, демонстрацію перспектив, переконання та надання інформації. Такі дії допомагають людині свідомо обирати антикорупційну поведінку [10, с. 99].

Дослідники [17] виявили, що так звана «темна тріада особистості»[1] (нарцисизм, психопатія та макіавеллізм) пов'язана з корупційною поведінкою.

Маккіавелісти виправдовують корупцію як необхідний інструмент для досягнення своїх цілей. Вони схильні використовувати свої службові повноваження або вплив, щоб отримати особисту вигоду. Даними особистостями корупція сприймається як стратегічний інструмент. «Концепція персоналістичної влади (переконання, що влада служить для досягнення особистих цілей) сприяла корупції та толерантності до цього явища, тоді як соціалізована концепція влади (переконання, що влада служить досягненню колективних цілей) сприяла зменшенню тенденції брати участь у корупційної діяльності та знизили їх толерантність» [17, с. 334].

Натомість нарциси можуть брати участь у корупції, щоб зміцнити свій статус і досягти визнання. Вони часто недооцінюють моральні ризики своїх дій, адже впевнені у своїй винятковості та безкарності. Нарциси прагнуть влади, а корупція може бути засобом її здобуття. О. Меленко, Л. Гриндей, О. Стратій зазначають, що основою корупційної поведінки моделі поведінкового стереотипу українського корупціонера є егоїстичний тип особистості, для якого характерні егоцентризм, прагнення до особистої вигоди та зневажливе ставлення до правових норм [4, с. 97].

Психопати не відчувають провини чи

[1] Темна тріада – це концепція в психології, яка описує три взаємопов'язані, але різні риси особистості: маккіавелізм, нарцисизм і психопатія. Ці риси характеризуються егоїзмом, маніпулятивністю, емоційною холодністю і низьким рівнем моральності. Ці три риси особистості пояснюють схильність індивідів до поведінки, яка порушує етичні норми, включаючи корупцію.

сорому, тому моральні заборони для них не є перешкодою. Вони можуть залучатися до корупційних схем без вагань, якщо це приносить швидкий зиск. Їхня схильність до ризику підвищує ймовірність участі в незаконних діях. Люди з високими показниками у рисах «Темної тріади» частіше виправдовують корупцію як допустиму або навіть необхідну практику. Для них характерно низьке усвідомлення етичних норм та нехтування суспільними інтересами заради власних. Їм притаманна короткострокова вигода, отже, інтерес до негайного отримання вигоди, незалежно від довгострокових наслідків. Вважаємо, що дослідження «темної тріади» у цьому контексті дає важливі інструменти для прогнозування, попередження та боротьби з корупцією.

Висновки. Отже, аналіз ставлення до корупції допомагає зрозуміти готовність людей до участі в корупції; натомість аналіз її сприйняття дозволяє оцінити рівень суспільної довіри та виявити проблемні сфери. При цьому обидва явища є внутрішніми процесами, які визначають, як особистість взаємодіє з навколишнім світом. Вони пов'язані з когнітивною, емоційною та поведінковою сферами. Ставлення може спонукати до певних дій, а сприйняття формує контекст, у якому приймаються рішення. Однак як ставлення, так і сприйняття корупції формуються на основі особистого досвіду, соціального оточення та отриманої інформації.

Корупція зумовлена моральним розкладанням влади та нерівним доступом до ресурсів. Її, витоки можна систематизувати за «трикутником шахрайства» Кресі (ситуація, мотивація, виправдання) із додаванням четвертого елемента – особистісних здібностей, що уможливлюють протиправні дії, а механізми її поширення випливають із взаємодії депривації (відчуття несправедливості), фрустрації (неможливість досягти цілей законними шляхами) та девіації (адаптація до корупційного середовища). Дослідники дель Фаббро та ін. виокремлюють п'ять рис, що сприяють корупційній активності (брак емпатії, егоцентризм, маніпулятивність, почуття винятковості, уникнення відповідальності), а також «темну тріаду» – нарцисизм, макіавеллізм і психопатію, які демонструють позитивний зв'язок із корупцією. Макіавелісти виправдовують корупцію як стратегію, нарциси використовують її для зміцнення статусу, а психопати ігнорують моральні заборони. Системне розуміння цих чинників відкриває шлях до ефективних профілактичних заходів: поєднання зовнішніх стимулів (моральні та матеріальні заохочення й покарання, прозоре правове середовище, громадський контроль) з формуванням внутрішньої мотивації через етичну освіту, ціннісне виховання та популяризацію позитивних моделей поведінки створює умови для прогнозування ризиків корупції, запобігання їй і відновлення суспільної довіри.

Література:

1. Зарічанський О. Психологічні витоки корупції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 2(16). С. 14–18. https://doi.org/10.17721/BPSY.2022.2(16).3

2. Кікалішвілі М. В. Соціально-психологічні фактори корупції. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2023. №4. С. 324–329.

3. Лозинський О. М. Психологічні чинники інтолерантного ставлення громадян до корупції : дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2021. 277 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/Dis_Lozynskyi.pdf

4. Меленко О. В., Гриндей Л. М., Стратій О. В. Психолого-правові аспекти протидії корупції в Україні на сучасному етапі. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2021. № 5. С. 93–99.

5. Пархоменко С. Є. Корупційні практики держави як девіація соціальної моралі. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2016. №19(12). С. 22–27. https://doi.org/10.15421/1716134

6. Предко М. Є. Вплив корупції на систему публічного управління в Україні. *Всеукраїнський науковий часопис «Літопис Волині»*. 2022. №23. С. 262–267. URL: http://litopys.volyn.ua/index.php/litopys/article/view/397

7. Предко М. Смислові контексти феномена «корупція». *Літопис Волині*. 2021. №23. С. 153–159. https://doi.org/10.32782/2305-9389/2020.23.27

8. Про засади державної антикорупційної політики на 2021–2025 роки. Закон України : Закон України від 20.06.2022. № 2322-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2322-20#Text

9. Савич І. Підходи до класифікації толерантності в політичній сфері. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації».* URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/105

10. Сметаніна Н. В. Формування негативного ставлення до корупції як напрям сучасної антикорупційної політики України. Світ без корупції: міф чи реальність? : матеріали дискусійної панелі Першого Харків. міжнар. юрид. форуму «Право та проблеми сталого розвитку в глобалізованому світі» (м. Харків, 3–6 жовт. 2017 р.). Харків, 2017. С. 96–101.

11. Стан корупції в Україні 2024: сприйняття, досвід, ставлення. URL: https://engage.org.ua/stan-koruptsii-v-ukraini-2024-spryjniattia-dosvid-stavlennia/

12. Abraham J., Suleeman J., Takwin B. Psychological mechanism of corruption: A comprehensive review. *Asian Journal of Scientific Research*. 2018. URL: https://philpapers.org/archive/ABRPMO.pdf

13. Anti-corruption steps Ukraine must take in 2025. URL: https://ti-ukraine.org/en/news/anti-corruption-steps-ukraine-must-take-in-2025/

14. Ciziceno M., Travaglino G. A. Perceived corruption and individuals' life satisfaction: The mediating role of institutional trust. *Social Indicators Research*. 2019. Vol. 141. №2. pp. 685–701. https://doi.org/10.1007/s11205-018-1850-2

15. Corrado G., Corrado L., De Michele G., Salustri F. Are Perceptions of Corruption Matching Reality? Theory and Evidence from Microdata. *CEIS*. 2017. Working Paper No. 420. http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3086711

16. Cressey D. R. Other people's money; a study of the social psychology of embezzlement. Glencoe, IL: Free Press, 1953. 212 p.

17. Julián M., Bonavia T. Psychological variables related to corruption: a systematic review. *Annals of psychology.* 2020. №2(36). pp. 330–339. https://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.2.389371

18. Lee W. S., Guven C. Engaging in corruption: The influence of cultural values and contagion effects at the microlevel. *Journal of Economic Psychology*. 2013. Vol. 39. pp. 287–300. https://doi.org/10.1016/j.joep.2013.09.006

19. Leibniz G. W. The Principles of Nature and of Grace, Based on Reason: 1714. URL: https://www.earlymoderntexts.com/assets/pdfs/leibniz1714a.pdf

20. Pillay K. The psychology of corruption. *Corruption Watch.* URL: https://www.corruptionwatch.org.za/the-psychology-of-corruption/

21. Sujeewa G. M. M., Yajid M. S. A., Azam S. M. F., Dharmaratne, I. The new fraud triangle theory-integrating ethical values of employees. *International Journal of Business, Economics and Law*. 2018. №16(5). pp. 52–57.

22. Tan X., Liu L., Huang Z., Zhao X., Zheng W. The dampening effect of social dominance orientation on awareness of corruption: moral outrage as a mediator. *Social Indicators Research.* 2016. №125(1). pp. 89–102. https://doi.org/10.1007/s11205-014-0838-9

23. Tan X., Liu L., Huang Z., Zheng W. Working for the Hierarchical System: The Role of Meritocratic Ideology in the Endorsement of Corruption. *Political Psychology*. 2017. №38(3). pp. 469–479. https://doi.org/10.1111/pops.12341

24. Tan X., Liu L., Huang Z., Zheng W., Liang, Y. The Effects of General System Justification on Corruption Perception and Intent. *Frontiers in Psychology*. 2016. №7. pp. 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01107

25. Tan X., Liu L., Zheng W., Huang, Z. Effects of social dominance orientation and right-wing authoritarianism on corrupt intention: The role of moral outrage. *International Journal of Psychology.* 2016. №51(3). pp. 213–219. https://doi.org/10.1002/ijop.12148

26. Zhang Y. The relationship between corruption perception and depression: A multiple mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. pp. 1943–1954. https://doi.org/10.2147/PRBM.S370045

Дата надходження статті: 01.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.923.2:7.071.1
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.16

Христина ТУРЕЦЬКА
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і психотерапії,
Український католицький університету
ORCID: 0000-0001-9513-6338

Роман КЕЧУР
кандидат медичних наук, завідувач кафедри психології і психотерапії,
Український католицький університету
ORCID: 0000-0002-9489-7351

Ольга ЯСКЕВИЧ
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і психотерапії,
Український католицький університету
ORCID: 0000-0002-4671-9120

Олеся ЯНІВ
здобувач вищої освіти кафедри психології і психотерапії,
Український католицький університету
ORCID: 0009-0003-3314-4107

ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ВІДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА ТА ЗНАННЯ МИСТЕЦТВА»

Мета дослідження полягала в адаптації українською мовою «Віденського опитувальника інтересу до мистецтва та знань мистецтва» (VAIAK) та перевірці його психометричних характеристик у вибірці українських респондентів. Методологія. У дослідженні взяли участь 230 осіб віком від 18 до 55 років із різним рівнем залучення до мистецтва. Для оцінки конструктивної валідності було проведено експлораторний та конфірматорний факторний аналіз. Надійність визначали через показники внутрішньої узгодженості (α=0,829–0,946) та ретестової відтворюваності (R=0,866–0,921). Дискримінантна валідність перевірялася шляхом порівняння груп із різним мистецьким досвідом. Конвергентну валідність досліджували через кореляції з особистісними рисами (відкритість до нового досвіду, екстраверсія, нейротизм) та інтолерантністю до невизначеності. Наукова новизна. Вперше в Україні адаптовано VAIAK, що дозволяє достовірно оцінювати інтерес до мистецтва та знання про нього серед україномовної вибірки. Отримані результати підтверджують валідність та надійність інструменту, а також реплікованість міжнародних даних в українському контексті. Висновки. Адаптована версія опитувальника виявилася психометрично надійною та валідною. Результати підтверджують зв'язок між особистісними характеристиками та рівнем мистецького інтересу й знань, що відкриває нові можливості для досліджень у сфері психології мистецтва. Отримані дані підкреслюють важливість відкритості до нового досвіду у формуванні мистецьких уподобань. Водночас виявлені обмеження свідчать про необхідність подальших досліджень у ширшій вибірці та з використанням додаткових методик.

Ключові слова: *інтерес до мистецтва, мистецька обізнаність, опитувальник, особистісні риси, психологія мистецтва, психометрія.*

Khrystyna Turetska, Roman Kechur, Olha Yaskevych, Olesia Yaniv. PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE VIENNA ART INTEREST AND ART KNOWLEDGE QUESTIONNAIRE

Purpose. The aim of this study was to adapt the Vienna Art Interest and Art Knowledge Questionnaire (VAIAK) into Ukrainian and to evaluate its psychometric properties in a Ukrainian-speaking sample. Methodology. The study involved 230 participants aged 18 to 55 years with varying degrees of engagement in art. Exploratory and confirmatory factor analyses were conducted to assess construct validity, confirming the two-factor structure of the interest scale. Internal consistency (α = .829–.946) and test–retest reliability (R = .866–.921) indicated high reliability. Discriminant validity was tested by comparing groups with and without artistic experience. Convergent validity was assessed through correlations with personality traits (openness to experience, extraversion, neuroticism) and intolerance of uncertainty. Scientific novelty. This study provides the first Ukrainian adaptation of the VAIAK, offering a validated tool for assessing interest in and knowledge of art within a Ukrainian cultural context. The results replicate international findings and confirm the relevance of this instrument for Ukrainian psychological research. Conclusions. The adapted questionnaire demonstrated strong psychometric qualities. Findings highlight the role of personality factors – especially openness to experience – in shaping artistic interests and expertise. The validated Ukrainian version of the VAIAK opens new avenues for empirical studies in the psychology of art. Limitations identified in the study indicate the need for further research with broader samples and additional assessment tools.

Key words: *art interest, art knowledge, questionnaire, personality traits, psychology of art, psychometrics.*

© Турецька Х., Кечур Р., Яскевич О., Янів О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вступ. Актуальність дослідження детермінант експертності в мистецтві зумовлена зростаючим інтересом до вивчення психологічних чинників, що впливають на формування мистецьких уподобань, знань та здатності до оцінки художніх творів. У сучасному суспільстві мистецтво стає не лише культурним феноменом, а й важливим медіатором розвитку емоційного інтелекту, креативності та здатності до розуміння інших людей. Однак, попри значну кількість досліджень у сфері психології мистецтва за кордоном, в Україні відсутні валідні інструменти для комплексного вимірювання інтересу до мистецтва та обізнаності в цій сфері, що обмежує можливості розвитку досліджень і практичного застосування результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обізнаність у мистецтві – це здатність розпізнавати, інтерпретувати й оцінювати твори мистецтва на основі знань про сюжети, авторів, стилі та техніки. Ряд досліджень підтверджують зв'язок обізнаності в мистецтві з особистісними рисами. Зокрема, високий рівень відкритості до нового досвіду корелює з підвищеним інтересом, знаннями та здатністю до оцінки мистецьких творів [22, с. 123; 24, с. 123]. Інтроверсія, на відміну від екстраверсії, виявляється пов'язаною з більш високим рівнем обізнаності та здатності до мистецького судження, тоді як екстраверти частіше беруть участь у мистецьких подіях, але не завжди демонструють глибокі знання [8, с. 123]. Водночас високий рівень сумлінності, що характеризується схильністю до самоконтролю, ретельності та орієнтації на результат, асоціюється з меншою залученістю до мистецьких активностей, обізнаністю та оцінкою мистецтва [9, с. 123].

Інша особистісна характеристика – згідливість, яка відображає тенденцію до уникання конфліктів і готовність підпорядковувати власні потреби інтересам групи, також демонструє обернений зв'язок із інтересом і знаннями в мистецькій сфері. Дослідження свідчать, що чим нижчий рівень згідливості, тим більш виражений інтерес до мистецтва та вища обізнаність [немає джерела в списку]. Нейротизм, що відображає схильність до підвищеної емоційної реактивності, навпаки, має обернений зв'язок із зацікавленістю мистецтвом, хоча статистично значущого зв'язку між нейротизмом та мистецькою обізнаністю чи оцінкою творів виявлено не було [15, с. 123; 17, с. 123; 24, с. 123].

Важливою змінною у сприйнятті мистецтва є також здатність до менталізації – розуміння власних і чужих психічних станів, тобто думок, почуттів, намірів. Високий рівень менталізації сприяє кращому розумінню художніх творів, дозволяє усвідомлювати мотиви персонажів або ідеї автора, що зумовлює більш глибоке і позитивне сприйняття мистецтва [7, с. 123; 30, с. 123]. Дослідження показують, що тривала взаємодія з мистецтвом, зокрема з художньою літературою, сприяє розвитку менталізації, проте дані про зв'язок менталізації саме з рівнем мистецької обізнаності залишаються обмеженими [13, с. 123; 21, с. 123].

Одним із найперспективніших інструментів для комплексного вимірювання інтересу до мистецтва та знань про нього є «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знань мистецтва» [28, с. 123]. Опитувальник був створений міжнародною дослідницькою командою на чолі з Євою Спекер разом із Майклом Фостером, Ганною Брікман, Джейн Боді, Метью Пеловскі, Рафаелем Розенбергом та Гелмутом Ледером. Його розробка і апробація тривали три роки і включали вибірку із 740 досліджуваних. Опитувальник складається з двох основних шкал: «інтерес до мистецтва» (із субшкалами суб'єктивного інтересу та поведінки, обумовленої інтересом) і «знання мистецтва» (із субшкалами іконографічних здібностей і здатності до категоризації). Психометричні властивості інструменту підтверджують його надійність: внутрішня узгодженість шкали інтересу до мистецтва становить 0,94 (англійська версія) та 0,85 (іспанська версія), а шкали знань – 0,87 та 0,72 відповідно [26, с. 123]. На сьогодні опитувальник адаптований англійською та іспанською мовами і використовується в дослідженнях у Данії, Бельгії, Нідерландах, Великій Британії та Австралії, де триває його культурна адаптація. Водночас дані щодо психометричних характеристик української версії опитувальника досі відсутні, що створює потребу в його адаптації для використання у вітчизняних дослідженнях і практичній психології мистецтва.

Метою нашого дослідження була адаптація українською мовою та перевірка психометричних властивостей «Віденського опитувальника інтересу до мистецтва та знань мистецтва», а також вивчення зв'язків між інтересом до мистецтва, мистецькою обізнаністю та особистісними характеристиками (відкритістю до нового досвіду, екстраверсією, сумлінністю, згідливістю, нейротизмом) і рівнем менталізації для визначення психологічних детермінант експертності у сфері мистецтва серед української вибірки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протокол дослідження було подано

на затвердження до Інституційної етичної ради Українського католицького університету (УКУ). Дослідження отримало схвалення на проведення відповідно до протоколу №35-24-п від 02.01.2025 року. Усі учасники дослідження перед його проходженням були ознайомлені з текстом інформованої згоди, в якій зазначалося про добровільність участі, право на відмову в будь-який момент без негативних наслідків, а також гарантії дотримання конфіденційності та анонімності зібраних даних. Інформована згода передбачала зобов'язання дослідниці дотримуватися принципів етичного поводження з учасниками, захисту персональних даних та їх шифрування.

Методики дослідження. Основним інструментом дослідження виступив «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знань мистецтва» (*The Vienna Art Interest and Art Knowledge Questionnaire*), який складається з двох основних шкал [28, с. 173–174]. Шкала «Інтерес до мистецтва» включає субшкали «Суб'єктивний інтерес» (7 питань, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лейкарта від 1 – «абсолютно не згоден» до 7 – «абсолютно згоден») та «Поведінка, обумовлена інтересом» (4 питання, що оцінюються за шкалою від 1 – «ніколи» до 7 – «дуже часто»). Максимальний бал за шкалою «Інтерес до мистецтва» становить 77 балів, що свідчить про високий рівень зацікавленості та активної участі в мистецьких подіях. Шкала «Знання мистецтва» складається із субшкал «Іконографічні здібності» (6 питань із вибором правильної відповіді з чотирьох варіантів) та «Здатність до категоризації» (10 картин, до яких досліджувані повинні вписати автора, стиль і вказати рівень знайомства з твором). Максимальний бал за шкалою знань становить 30. Переклад методики з англійської мови на українську здійснено із залученням експертів. Дозвіл на адаптацію надала авторка методики Єва Спекер [28; 27].

Для оцінки особистісних характеристик застосовувався «П'ятифакторний опитувальник особистості Коста–МакКре» (*Big Five Locator*) [11, с. 345–346; 1, с. 127], адаптований українською мовою. Опитувальник дозволяє вимірювати вираженість п'яти основних факторів особистості: відкритість до нового досвіду – закритість (α=0,535), екстраверсія – інтроверсія (α=0,756), згідливість – незгідливість (α=0,657), сумлінність – несумлінність (α=0,684) та нейротизм – емоційна стійкість (α=0,443). Для інтерпретації результатів використовувалася шкала балів: значення від 5 до 12 балів вказують на низьку вираженість фактора, а від 18 до 25 – на його високий рівень.

Рівень здатності до менталізації визначався за допомогою «Опитувальника менталізації MZQ» (*Mentalization Questionnaire*) [20, с. 699–700; 29], який містить 15 тверджень, що формують чотири шкали: «Відмова від саморефлексії» (α=0,725), «Емоційне усвідомлення» (α=0,534), «Режим психічної еквівалентності» (α=0,672) та «Регуляція афекту» (α=0,411). Усі твердження оцінюються за 5-бальною шкалою Лейкарта від 1 – «абсолютно не згоден» до 5 – «абсолютно згоден». Підсумковий бал використовується для класифікації рівня менталізації: 15–35 балів – високий рівень, 36–55 – середній, 56–75 – низький. Показник внутрішньої узгодженості на українській вибірці становив 0,75, а в актуальному дослідженні – 0,769.

Для вимірювання толерантності до невизначеності використовувалася «Шкала інтолерантності до невизначеності» (*Intolerance of Uncertainty Scale*) [2; 21], яка складається з 12 тверджень і включає дві шкали: «Прогностична тривога» (7 тверджень, α=0,76) та «Гнітюча тривога» (5 тверджень, α=0,7). Твердження оцінюються за 5-бальною шкалою Лейкарта від 1 – «зовсім не типово для мене» до 5 – «дуже типово для мене». Максимальна кількість балів за шкалами становить відповідно 35 і 25.

Група досліджуваних. У дослідженні взяли участь 230 осіб віком від 18 до 55 років (M=28,6; SD=7,9). Із них 178 жінок (77,4%) та 52 чоловіки (22,6%). За рівнем залученості до мистецтва всі учасники були поділені на дві групи: перша група (n=112) складалася з осіб, які активно займаються мистецькою діяльністю (художники, дизайнери, викладачі мистецьких дисциплін, студенти мистецьких спеціальностей) або відвідують мистецькі заходи щонайменше раз на місяць; друга група (n=118) – із осіб, які не мають професійного чи регулярного аматорського досвіду у сфері мистецтва та відвідують мистецькі заходи рідше ніж раз на пів року.

Усі досліджувані мали вищу або неповну вищу освіту. За місцем проживання 142 особи (61,7%) мешкали у великих містах (населення понад 200 тис.), решта 88 осіб (38,3%) – у малих містах і сільській місцевості. Жоден із учасників не мав діагностованих тяжких психічних розладів, що перевірялося шляхом самозвіту на етапі заповнення інформованої згоди. Всі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні, ознайомившись із метою, умовами та правами досліджуваного.

Факторна структура опитувальника. У результаті експлораторного та конфірматорного факторного аналізу шкали «інтерес до мистецтва» було встановлено, що найкращу відповідність емпіричним даним має двофакторна модель, яка передбачає виокремлення субшкал «суб'єктивний інтерес» та «поведінка обумовлена інтересом» (χ^2=95,3, p<0,001; CFI=0,957; TLI=0,945; RMSEA=0,0749). Це узгоджується з теоретичною структурою оригінальної та іспанської версій опитувальника, тоді як однофакторна модель не продемонструвала належної відповідності (CFI=0,924; RMSEA=0,0986). Отримані факторні навантаження були статистично значущими для всіх тверджень, за винятком двох (твердження №1 і №7), які продемонстрували низькі стандартизовані факторні навантаження, але залишилися значущими у моделі, що відображає специфічні аспекти минулого досвіду мистецького інтересу.

Внутрішня узгодженість і відтворюваність. Результати аналізу внутрішньої узгодженості (за методом α-Кронбаха) свідчать про високі показники для шкали «інтерес до мистецтва» (α=0,892) та її субшкал: «суб'єктивний інтерес» (α=0,829) і «поведінка обумовлена інтересом» (α=0,844). Шкала «знання мистецтва» також виявила високу внутрішню узгодженість (α=0,946), що відповідає або навіть перевищує показники оригінальної та іспанської версій.

Таблиця 1

Внутрішня узгодженість української версії методики «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знання мистецтва»

Шкала	α-Кронбаха
Інтерес до мистецтва (загальна)	0,892
Суб'єктивний інтерес	0,829
Поведінка, обумовлена інтересом	0,844
Знання мистецтва	0,946

Відтворюваність була перевірена за допомогою ретесту через 2 місяці: було виявлено статистично значущий зв'язок між результатами основного заміру та ретесту за шкалами «інтерес до мистецтва» (R=0,866; p<0,001) і «знання мистецтва» (R=0,921; p<0,001), що підтверджує ретестову надійність опитувальника.

Дискримінантна валідність. Порівняльний аналіз результатів осіб, що мають досвід у сфері мистецтва, та тих, хто не залучений до мистецтва, продемонстрував статистично значущі відмінності: особи, залучені до мистецької діяльності, показали вищий рівень інтересу (середнє значення 54,5 проти 38; Cohen's d=1,45) і знань (19,5 проти 9,84; Cohen's d=1,16), що свідчить про високу дискримінантну валідність опитувальника для визначення відмінностей між групами.

Таблиця 2

Відтворюваність української версії методики «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знання мистецтва»

Шкала	R (кореляція між основним заміром і ретестом)	p-значення
Інтерес	0,866	<0,001
Знання	0,921	<0,001

Конвергентна валідність. Було встановлено статистично значущий зв'язок між шкалами «інтерес до мистецтва» та «знання мистецтва» (R=0,614; p<0,001), що узгоджується з попередніми дослідженнями Specker et al. (2018). Аналіз зв'язку з особистісними характеристиками за результатами «П'ятифакторного опитувальника» показав, що інтерес до мистецтва позитивно корелює з відкритістю до нового досвіду (R=0,493; p<0,001) та на рівні тенденції з екстраверсією (R=0,139; p=0,041), тоді як спостерігався слабкий обернений зв'язок із нейротизмом (R=-0,156; p=0,02). Також був виявлений негативний зв'язок між інтересом до мистецтва та шкалою «гнітюча тривога» із «Шкали інтолерантності до невизначеності» (R=-0,192; p=0,023), що може свідчити про те, що низька інтолерантність до невизначеності сприяє вищому інтересу до мистецьких активностей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отримані результати підтверджують високі психометричні властивості української версії «Віденського опитувальника інтересу до мистецтва та знань мистецтва», що узгоджується з висновками, отриманими в процесі валідації оригінального інструменту [28] та його іспанської адаптації [19]. Виявлена двофакторна структура шкали «Інтерес до мистецтва» – із субшкалами «суб'єктивний інтерес» та «поведінка, обумовлена інтересом» – узгоджується з результатами досліджень, які підтверджують багатовимірність цього конструкту [8].

Високі значення внутрішньої узгодженості (α > 0,8) та надійність при повторному тестуванні (R > 0,86) свідчать про стабільність і консистентність інструменту. Подібні результати були продемонстровані в первинному дослідженні Є. Спекер [28] та повторно підтверджені в інших культурних вибірках

Таблиця 3

Дискримінантна валідність української версії методики «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знання мистецтва»

Шкала	Не залучені (M)	Залучені (M)	p-значення	Cohen's d
Інтерес	38	54,5	<0,001	1,45
Знання	9,84	19,5	<0,001	1,16

Таблиця 4

Конвергентна валідність української версії методики «Віденський опитувальник інтересу до мистецтва та знання мистецтва»

Змінна	Інтерес (R)	p-значення	Знання (R)	p-значення
Відкритість до нового досвіду	0,493	<0,001	0,353	<0,001
Екстраверсія	0,139	0,041	—	—
Нейротизм	-0,156	0,02	—	—
Гнітюча тривога	-0,192	0,023	—	—

[26, с. 451], що підкреслює кроскультурну надійність інструменту.

Дискримінантна валідність опитувальника виявилася високою: було зафіксовано статистично значущі відмінності між особами, залученими до мистецтва, та тими, хто не має такого досвіду, за рівнем інтересу й знань. Такі дані відповідають результатам дослідження М. МакМануса та А. Фернгама [23, с. 560], які встановили тісний зв'язок між культурною активністю та естетичною експертизою.

У межах перевірки конвергентної валідності було виявлено позитивну кореляцію між інтересом до мистецтва та відкритістю до нового досвіду ($R = 0,493$; $p < 0,001$), що узгоджується з попередніми результатами [7, с. 85–86; 6; 17]. Водночас зв'язки з екстраверсією, нейротизмом та гнітючою тривогою також підтверджують результати досліджень впливу особистісних рис на естетичні вподобання [18; 6; 25].

Відсутність статистично значущих зв'язків між знанням мистецтва та шкалами доброзичливості, сумлінності або менталізації не узгоджується з деякими попередніми дослідженнями [24; 13; 20], де було встановлено зв'язок між когнітивними аспектами естетичного сприйняття та емпатійними чи рефлексивними здібностями. Ймовірно, такі розбіжності зумовлені специфікою досліджуваної вибірки, контекстом збору даних або форматом онлайн-опитування, що не виключає використання зовнішніх джерел інформації при відповідях на завдання знань.

Окрему увагу слід приділити можливому впливу попереднього досвіду проходження опитувальника на результати ретесту. Зростання середніх показників за шкалою знань мистецтва може бути наслідком ефекту навчання. Подібні ефекти описані ще в класичних дослідженнях структури Его [16, с. 52], а також підтверджені сучасними емпіричними даними про тестування в онлайн-середовищі.

Таким чином, результати дослідження узгоджуються з основними теоретичними положеннями психології мистецтва і підтверджують важливість особистісних факторів, таких як відкритість до нового досвіду, для розвитку інтересу до мистецтва. Водночас виявлені обмеження вказують на необхідність подальших досліджень із більшими вибірками та можливістю контролю за умовами проходження опитування для точнішої перевірки конвергентної валідності шкали знань мистецтва.

Література:

1. Бурлачук Л. Ф., Корольов Д. К. Адаптація опитувальника для діагностики п'яти факторів особистості. *Питання психології.* 2000. № 1. С. 126–134.

2. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Т. 47, № 50. С. 115–130. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217.

3. Кечур Р. В., Яскевич О. І., Турецька Х. І. Естетична спрямованість особистості та її зв'язок з емпатією. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 6, № 5. С. 239–248. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.5.22.

4. Кечур Р. В., Яскевич О. І., Турецька Х. І. Психоаналітичний стиль та його відношення до літератури. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 5. С. 85–96. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.8.

5. Яскевич О. І., Турецька Х. І., Гнилко В. Структура естетичного переживання при дефіциті менталізаційної здатності. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 148–154. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.24.

6. Afhami R., Mohammadi-Zarghan S. The Big Five, aesthetic judgment styles, and art interest. *Europe's Journal of Psychology*. 2018. Vol. 14, No. 4. P. 764–775. DOI: https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1479.

7. Bullot N. J., Reber R. The artful mind meets art history: Toward a psycho-historical framework for the science of art appreciation. *Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36, No. 2. P. 123–137. DOI: https://doi.org/10.1017/S0140525X12000489.

8. Chamorro-Premuzic T., Furnham A. Art judgment: A measure related to both personality and intelligence? *Imagination, Cognition and Personality*. 2004. Vol. 24, No. 1. P. 3–24. DOI: https://doi.org/10.2190/U4LW-TH9X-80M3-NJ54.

9. Chamorro-Premuzic T., Furnham A., Reimers S. The artistic personality. *The Psychologist*. 2007. Vol. 20, No. 2. P. 84–87.

10. Costa P. T., McCrae R. R. The Five-Factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*. 1992. Vol. 6, No. 4. P. 343–359. DOI: https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343.

11. Cotter K. N. та ін. Updating the Aesthetic Fluency Scale: Revised long and short forms for research in the psychology of the arts. *PLoS ONE*. 2023. Vol. 18, No. 2. P. e0281547. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281547.

12. Dodell-Feder D., Tamir D. I. Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2018. Vol. 147, No. 11. P. 1713–1727. DOI: https://doi.org/10.1037/xge0000395.

13. Eysenck H. J. The 'general factor' in aesthetic judgements. *British Journal of Psychology*. 1940. Vol. 31. P. 94–102.

14. Eysenck H. J. Preference judgments for polygons, designs, and drawings. *Perceptual and Motor Skills*. 1972. Vol. 34, No. 2. P. 396–398. DOI: https://doi.org/10.2466/pms.1972.34.2.396.

15. Federn P. Narcissism in the structure of the ego. Basic Books. 1953. P. 38–59. DOI: https://doi.org/10.1037/10571-002.

16. Furnham A., Chamorro-Premuzic T. Personality, intelligence, and art. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 36, No. 3. P. 705–715. DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00128-4.

17. Furnham A., Walker J. Personality and judgements of abstract, pop art, and representational paintings. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15, No. 1. P. 57–72. DOI: https://doi.org/10.1002/per.340.

18. González M., Burin D. I. Adaptación y validación del cuestionario de interés y conocimiento en arte de Viena (VAIAK). *Revista de Psicología*. 2020. Vol. 16, No. 32. P. 68–78. DOI: https://doi.org/10.46553/rpsi.16.32.2020.p68-78.

19. Hausberg M. C. та ін. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. Vol. 22, No. 6. P. 699–709. DOI: https://doi.org/10.1080/10503307.2012.709325.

20. Kidd D. C., Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*. 2013. Vol. 342, No. 6156. P. 377–380. DOI: https://doi.org/10.1126/science.1239918.

21. McCrae R. R., Costa P. T. Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*. 1997. Vol. 52, No. 5. P. 509–516. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509.

22. McManus I. C., Furnham A. Aesthetic activities and aesthetic attitudes: Influences of education, background and personality on interest and involvement in the arts. *British Journal of Psychology*. 2006. Vol. 97, No. 4. P. 555–587. DOI: https://doi.org/10.1348/000712606X101088.

23. Silvia P. J. Knowledge-based assessment of expertise in the arts: Exploring aesthetic fluency. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2007. Vol. 1, No. 4. P. 247–249. DOI: https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.4.247.

24. Silvia P. J., Barona C. M. Do people prefer curved objects? Angularity, expertise, and aesthetic preference. *Empirical Studies of the Arts.* 2008. Vol. 27, No. 1. P. 25–42. DOI: https://doi.org/10.2190/EM.27.1.B.

25. Specker E. Further validating the VAIAK: Defining a psychometric model, configural measurement invariance, reliability, and practical guidelines. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2021. Vol. 18, No. 3. P. 449–462. DOI: https://doi.org/10.1037/aca0000427.

26. Specker E., Cotter K. N., Kim K. Y. The next step for the VAIAK: An item-focused analysis. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2023. DOI: https://doi.org/10.1037/aca0000559.

27. Specker E. та ін. The Vienna Art Interest and Art Knowledge Questionnaire (VAIAK): A unified and validated measure of art interest and art knowledge. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2018. Vol. 14, No. 2. P. 172–185. DOI: https://doi.org/10.1037/aca0000205.

28. Turetska H., Kunikevych B. Ukrainian language adaptation of the Mentalization Questionnaire in non-clinical samples. *Habitus*. 2020. No. 17. P. 131. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.23.

29. Zunshine L. Theory of mind and experimental representations of fictional consciousness. *Narrative.* 2003. Vol. 11, No. 3. P. 270–291. DOI: https://doi.org/10.1353/nar.2003.0018.

Дата надходження статті: 01.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

Віденський опитувальник інтересів до мистецтва та знань мистецтва (Vienna Art Interest and Art Knowledge Questionnaire) (Specker, Forster, Brinkmann, Boddy, Pelowski, Rosenberg & Leder, 2018)

Шкала «інтерес до мистецтва»
Субшкала «суб'єктивний інтерес»

Оцініть кожне з наведених тверджень по семибальній шкалі, де 1 – абсолютно не згоден/ абсолютно не згодна, а 7 – абсолютно згодний/згодна.

Мені подобалися уроки образотворчого мистецтва в школі
Мені подобається розмовляти про мистецтво з іншими
У мене багато друзів/знайомих, які цікавляться мистецтвом
Мене цікавить мистецтво
Я завжди шукаю нових мистецьких вражень та досвідів
У повсякденному житті я регулярно бачу мистецькі твори, які мене захоплюють
Я з родини, яка цікавиться мистецтвом

Субшкала «поведінка обумовлена інтересом»

Оцініть кожне з наведених тверджень по семибальній шкалі, де 1 – ніколи, а 7 – дуже часто.
Як часто Ви відвідуєте художні музеї чи/та галереї?
Як часто Ви читаєте книги, журнали чи каталоги про мистецтво?
Як часто Ви переглядаєте зображення творів мистецтва (в каталогах, інтернеті тощо)?
Як часто Ви відвідуєте лекції про мистецтво чи історію мистецтва?

Шкала «знання мистецтва» (частина В)

Нижче буде наведено 6 картин. До кожної картини буде одне питання. Поглянувши на картину та прочитавши запитання, прошу обрати одну відповідь з переліку, котра, на Вашу думку, є правильною. Прошу не використовувати сторонні джерела інформації (інтернет, мистецькі каталоги, журнали і т.д.).

1. Як звати чоловіка, який зображений з лівого боку на представленій картині?

- Купідон
- Себастьян
- Давид
- Самуїл

2. Як називають сцену, що зображена на картині?

- Венера відпочиває
- Венера і Купідон
- Народження Венери
- Смерть Венери

3. Як звати чоловіка, який зображений на фото?

- Паріс
- Себастьян
- Ахіллес (Ахілл)
- Робін Гуд

4. Як тлумачать фігуру лебедя на представленій картині?
- Лебідь є символом Венери
- Лебідь є батьком обох дітей
- Лебідь є вірним супутником Єлени Троянської
- Лебідь є символом незайманості дочки короля

5. Як називають сцену, що зображена на картині?
- Пастух на фоні Аркадійського пейзажу
- Мучеництво святого Себастьяна
- Іван Хреститель
- Уособлення страждань

6. Як називають техніку за допомогою якої виконаний цей твір мистецтва?
- Змішана (mixed media)
- Мультимедіа
- Інтермедіа
- Медіа-мистецтво (new media)

Шкала «знання мистецтва» (частина С)

Перегляньте картини, що наведені нижче. Відзначте, будь ласка, під кожною картиною, чи є для Вас вона знайомою, а також вкажіть її автора і мистецький стиль, до якого вона належить.

Чи Вам знайома ця картина?

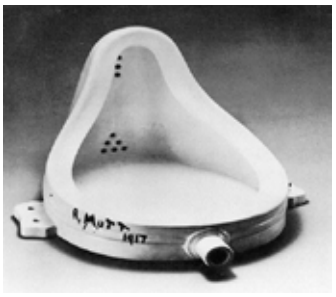
Вкажіть автора картини

Вкажіть до якого мистецького стилю належить ця картина

Картина 1	
Картина 2	

Картина 3	
Картина 4	

Картина 5	
Картина 6	
Картина 7	

Картина 8	
Картина 9	
Картина 10	

УДК 159.922.7:305-055.2
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.17

Олена УЛЬЯНКІНА
здобувач вищої освіти кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», ulitkahouse777@gmail.com
ORCID: 0009-0003-3022-9471

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНІХ ЖІНОК: ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

У статті подано результати емпіричного дослідження, присвяченого вивченню особливостей Я-концепції незаміжніх жінок у різних вікових групах. З'ясовано специфіку їхнього самосприйняття, самооцінки та функціонування когнітивних схем, що формують уявлення про себе, власну цінність та майбутнє. Особливу увагу приділено порівнянню вікових відмінностей між жінками 20–29 та 30–40 років, а також аналізу впливу емоційно-ціннісної та соціальної сфер на їхню Я-концепцію. Значну частину дослідження зосереджено на визначенні ресурсних і проблемних аспектів самооцінки, які можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати гармонійному особистісному розвитку.

Було визначено, що для молодших жінок характерною є відносна стабільність та гармонійність Я-концепції з опорою на професійно-інтелектуальні ресурси, проте із вираженою орієнтацією на зовнішнє схвалення та високі стандарти. Для жінок старшого віку більш притаманні амбівалентність, посилена самокритичність та актуалізація дисфункціональних когнітивних схем, пов'язаних із емоційною підтримкою, надійністю стосунків і життєвими перспективами. Порівняння двох груп дозволило простежити динаміку трансформацій Я-концепції у дорослому віці та виокремити ключові психологічні чинники, що впливають на її формування.

У вступі проаналізовано теоретичні підходи до проблеми Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психології, розглянуто значення самооцінки як базового регулятора поведінки й самореалізації особистості, а також окреслено актуальність вивчення цього феномену саме в контексті незаміжніх жінок. Дослідження базується на методиках Дембо-Рубінштейн, Розенберга та Янга, що забезпечило комплексне охоплення когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів Я-концепції.

Ключові слова: *Я-концепція, самооцінка, незаміжні жінки, когнітивні схеми, психологічне благополуччя.*

Olena Uliankina. FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF UNMARRIED WOMEN: AGE DIFFERENCES AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

The article presents the results of an empirical study devoted to the investigation of the self-concept of unmarried women in different age groups. The research clarifies the specifics of their self-perception, self-esteem, and functioning of cognitive schemas that shape ideas about the self, one's own value, and the future. Particular attention is paid to the comparison of age-related differences between women aged 20–29 and 30–40, as well as to the analysis of the influence of emotional, value-based, and social spheres on their self-concept. A significant part of the research is focused on identifying both resourceful and problematic aspects of self-esteem, which may either contribute to or hinder harmonious personal development.

It has been found that younger women are characterized by relative stability and harmony of the self-concept, with reliance on professional and intellectual resources, but with a pronounced orientation toward external approval and high personal standards. Women of an older age group demonstrate greater ambivalence, increased self-criticism, and the activation of dysfunctional cognitive schemas related to emotional support, the reliability of relationships, and life perspectives. A comparison of the two groups made it possible to trace the dynamics of self-concept transformation in adulthood and to identify the key psychological factors influencing its development.

The introduction also reviews theoretical approaches to the problem of the self-concept in Ukrainian and international psychology, highlights the importance of self-esteem as a basic regulator of behavior and self-realization, and outlines the relevance of studying this phenomenon in the context of unmarried women. The study is based on the Dembo-Rubinstein Self-Esteem Method, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and Young's Schema Questionnaire, which ensured a comprehensive coverage of the cognitive, emotional, and behavioral levels of the self-concept.

Key words: *self-concept, self-esteem, unmarried women, cognitive schemas, psychological well-being.*

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці все більшої уваги набуває дослідження особливостей формування Я-концепції особистості як одного з центральних регуляторів поведінки та самореалізації. Я-концепція визначає ставлення людини до себе, систему цінностей і життєвих орієнтацій, а також є важливим чинником соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Особливу актуальність ця проблема має стосовно жінок у контексті гендерних і соціальних змін, що впливають на їхні життєві сценарії, професійні орієнтації та міжособистісні стосунки.

Незаміжні жінки становлять специфічну соціально-психологічну групу, у якій процеси самосприйняття та самооцінки можуть мати як ресурсний, так і вразливий характер. З одного боку, вони мають можливість зосередитися на професійних досягненнях, особистісному зростанні та самореалізації, що сприяє розвитку позитивної ідентичності. З іншого боку, відсутність стабільних партнерських стосунків, тиск соціальних очікувань і культурні стереотипи можуть зумовлювати внутрішні суперечності, амбівалентність і зниження рівня психологічного комфорту.

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

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження вікових відмінностей у структурі Я-концепції незаміжніх жінок, оскільки саме вони дозволяють простежити динаміку особистісних трансформацій у період ранньої та зрілої дорослості, а також визначити чинники, що впливають на становлення цілісного та гармонійного образу «Я».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика Я-концепції жінок у сучасних соціокультурних умовах активно висвітлюється у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях. Зокрема, наголошується на тому, що уявлення про себе та власну цінність жінки значною мірою залежать від гендерних очікувань суспільства та специфіки міжособистісних стосунків [6]. У працях Л. Герасименко [1] показано, що Я-концепція жінок із різним сімейним статусом має суттєві відмінності, зокрема у рівні самоприйняття та задоволеності життям, що робить доцільним окреме вивчення групи незаміжніх жінок.

У дослідженнях останніх років також підкреслюється взаємозв'язок між глобальною самооцінкою та психологічним благополуччям жінок. Так, K. Crespi [9] довела, що низька самооцінка значно підвищує ризики тривожності й депресивних станів, тоді як адекватна самооцінка виконує захисну функцію у складних життєвих ситуаціях. Подібні результати отримано і в українських емпіричних дослідженнях, де зазначається, що позитивне самосприйняття жінок прямо корелює із рівнем їх соціально-психологічної адаптованості [2].

Сучасні праці також акцентують увагу на когнітивних чинниках формування Я-концепції. Зокрема, доведено, що дисфункціональні схеми, пов'язані з емоційною депривацією, покинутості чи гіперкритичністю, у жінок тісно пов'язані з переживаннями невпевненості у майбутньому та труднощами у сфері стосунків [8]. Ці дані узгоджуються з висновками В. Савчин [5], яка наголошує, що особистісна зрілість жінки безпосередньо пов'язана із здатністю інтегрувати суперечливі уявлення про себе та формувати цілісний образ «Я».

Крім того, результати міжнародних досліджень, опублікованих у журналах, що індексуються у Scopus, підтверджують універсальний характер цих тенденцій. Так, у статті Orth & Robins [10] показано, що самооцінка у жінок демонструє вікову динаміку: від підвищеної чутливості до зовнішніх оцінок у молодшому віці до посиленої самокритичності у зрілості. Аналогічні висновки містить дослідження Zeigler-Hill et al. [11], де підкреслюється, що дисфункціональні когнітивні патерни та емоційні чинники суттєво впливають на формування Я-концепції дорослих жінок у різних культурних контекстах.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують актуальність вивчення Я-концепції незаміжніх жінок як психологічного феномена, що формується у взаємодії індивідуальних, когнітивних та соціокультурних чинників, і потребує поглибленого аналізу у різних вікових групах.

Метою статті є виявлення особливостей Я-концепції незаміжніх жінок у різних вікових групах (20-29 та 30-40 років). Для цього проведено комплексне дослідження із застосуванням методик Дембо-Рубінштейн, Розенберга та Янга, що дозволило порівняти структуру самооцінки, рівень глобальної самоповаги та вираженість дисфункціональних когнітивних схем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірка дослідження була сформована з огляду на актуальні соціально-психологічні зміни, що відбуваються у сучасному суспільстві. Упродовж останніх десятиліть в Україні та у світі простежується тенденція до зростання кількості жінок, які свідомо відкладають вступ у шлюб або залишаються незаміжніми протягом тривалого періоду дорослості. Це зумовлено трансформаціями гендерних ролей, посиленням значущості професійної самореалізації та індивідуалістичних цінностей, а також переосмисленням традиційних сімейних сценаріїв [7; 5].

У психологічному плані ця група є особливо цікавою, оскільки перебуває на перетині кількох суперечливих тенденцій. З одного боку, незаміжні жінки мають більше можливостей для особистісного розвитку, побудови кар'єри та реалізації власних інтересів [5]. З іншого боку, на них продовжує чинити вплив соціальний тиск і стереотипи щодо «нормативності» сімейного статусу, що може провокувати внутрішні конфлікти та амбівалентність у сфері самосприйняття [2; 11]. Саме тому дослідження Я-концепції цієї категорії жінок є надзвичайно важливим для розуміння процесів їх психологічної адаптації та особистісного розвитку.

Для комплексного аналізу Я-концепції незаміжніх жінок було застосовано три психодіагностичні методики, що доповнюють одна одну й охоплюють різні рівні самосприйняття.

Методика Дембо-Рубінштейн, яка дозволяє оцінити рівень та структуру самооцінки за кількома параметрами: «Я-реальне»,

«Я-ідеальне» та величина розриву між ними. Вона дає можливість виявити загальну адекватність самооцінки та сфери найбільшої уразливості [1].

Шкала самооцінки Розенберга (RSES), яка є однією з найпоширеніших методик для визначення глобальної самооцінки. Складається з 10 тверджень, що відображають рівень самоповаги та самоприйняття. У сучасних дослідженнях вона підтверджує високу надійність та валідність для різних вибірок.

Опитувальник дисфункціональних схем Джефрі Янга, за допомогою якого відкривається доступ до виявлення ранніх когнітивних схем, які можуть негативно впливати на самосприйняття та міжособистісні стосунки. У скороченій версії з 50 тверджень діагностуються 18 основних схем, згрупованих за п'ятьма доменами.

Комплексне застосування цих методик забезпечує можливість вивчення Я-концепції на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, а також дозволяє поєднати кількісний та якісний підходи до аналізу отриманих даних. Це особливо важливо у дослідженні незаміжніх жінок, де поєднання ресурсних і проблемних аспектів самооцінки вимагає багатовимірного підходу.

Згідно з результатами методики Дембо-Рубінштейн аналіз рівня та структури самооцінки показав, що у вибірці незаміжніх жінок спостерігається суттєвий розрив між уявленнями про «Я-реальне» та «Я-ідеальне». У молодшій групі (20–29 років) середні показники засвідчили відносну гармонійність образу «Я»: респондентки загалом позитивно оцінювали власні здібності й професійні якості, проте демонстрували тенденцію до ідеалізації у сферах емоційної врівноваженості, міжособистісних стосунків і впевненості у майбутньому.

У старшій групі (30–40 років) розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» виявився більш вираженим. Жінки цієї групи частіше демонстрували підвищену самокритичність, невдоволення емоційним станом і більші сумніви щодо перспектив у сфері особистих стосунків. Водночас саме професійна компетентність та інтелектуальні здібності залишалися найбільш ресурсними компонентами самооцінки.

Отримані результати узгоджуються із сучасними дослідженнями, які свідчать про те, що у зрілому віці Я-концепція жінок характеризується більшою амбівалентністю й суперечливістю. Зокрема, дослідження U. Orth та R. Robins [10] показало, що з віком у жінок зростає критичність до себе й чутливість до невідповідності між очікуваними та реальними досягненнями. Подібні висновки зробили і V. Zeigler-Hill та співавт. [11], які наголосили, що ресурсні сфери у зрілому віці здебільшого концентруються навколо професійної діяльності та наявних результатів, тоді як емоційно-ціннісна сфера стає більш вразливою. У вітчизняних дослідженнях [6] також підкреслюється, що у жінок середнього віку посилюється амбівалентність у ставленні до себе, а опора на професійні досягнення часто компенсує невдоволення у сфері міжособистісних стосунків.

За шкалою самооцінки Розенберга дослідження глобальної самооцінки продемонстрували різні психологічні профілі у двох вікових групах. Молодші жінки (20–29 років) здебільшого сприймали себе з відносною впевненістю, поєднуючи позитивне ставлення до власних досягнень із прагненням до соціального схвалення. У їхніх відповідях простежувалася динаміка пошуку ідентичності: вони схильні визнавати власні сильні сторони, але водночас залишаються вразливими до критики та зовнішніх оцінок.

Старші жінки (30–40 років) частіше демонстрували внутрішню амбівалентність: вони могли одночасно визнавати власну гідність і сумніватися у власній цінності. Самооцінка в цій групі мала більш рефлексивний і критичний характер, відображаючи процес переосмислення життєвих результатів та ролі у міжособистісних стосунках. Такі особливості свідчать про зростання значення внутрішніх стандартів і критичних самооцінних суджень.

Відштовхуючись від отриманих результатів за методикою RSES, можна зробити висновок, що у жінок із віком посилюється схильність до самокритики та знижується залежність від зовнішнього схвалення [10]. Водночас адекватна глобальна самооцінка виконує захисну функцію, тоді як її зниження асоціюється з вищим рівнем тривожності та депресивних переживань.

За опитувальником Д. Янга аналіз результатів дозволив виділити низку домінуючих дисфункціональних схем у незаміжніх жінок обох вікових груп. У молодшій групі (20–29 років) найбільш вираженими виявилися схеми *покинутості* (36,7% учасниць мали високі бали), *невпевненості у стосунках* (40%) та *залежності* (33,3%). Це свідчить про актуалізацію проблем емоційної підтримки та пошуку стабільних партнерських зв'язків, що відповідає завданням ранньої дорослості.

У старшій групі (30–40 років) домінували інші тенденції: 46,7% респонденток показали

високі показники за схемою вимогливості/ гіперкритичності, 43,3% – за схемою зневіри у майбутньому, а третина (30%) – за схемою емоційної депривації. Це свідчить про переважання самокритичних настанов і труднощів у формуванні довіри до життєвих перспектив. При цьому схеми, пов'язані з професійною неспроможністю, були менш поширеними (лише 13,3% у старшій та 16,7% у молодшій групі), що вказує на стабільність професійно-інтелектуального ресурсу.

Загальна динаміка показала, що у молодшому віці переважають схеми, пов'язані з міжособистісною сферою (потреба у близькості, страх втрати, залежність), тоді як у зрілому віці акцент зміщується до внутрішніх когнітивних обмежень (самокритика, песимізм, депривація). Подібні результати узгоджуються з даними E. Calvete [8], яка вказує на ключову роль дисфункціональних схем у переживанні невпевненості у стосунках, та висновками V. Zeigler-Hill і співавт. [11], де підкреслено, що когнітивні патерни суттєво впливають на самосприйняття дорослих жінок у різних культурних контекстах.

У загальному підсумку зіставлення двох вікових груп показало, що у молодшому віці (20–29 років) Я-концепція незаміжніх жінок вирізняється більшою гнучкістю та пошуком точок рівноваги між уявленням про себе і соціальними очікуваннями. Вони демонструють загалом позитивне ставлення до власних здібностей та досягнень, однак у сферах емоційної стабільності й міжособистісних стосунків помітна ідеалізація, що створює розрив між бажаним і реальним образом «Я». Такий феномен відображає типові завдання ранньої дорослості: формування близьких стосунків, визначення життєвих планів і перевірка власних можливостей у соціальному середовищі.

Жінки у зрілому віці (30–40 років) виявили інший профіль Я-концепції. В їхніх оцінках виразніше простежується амбівалентність: поєднання визнання власних ресурсів із підвищеною самокритичністю та сумнівами у майбутньому. Якщо молодші учасниці більше зосереджуються на зовнішніх підтвердженнях власної цінності, то старші жінки частіше звертаються до внутрішніх стандартів, які нерідко виявляються завищеними. Це зумовлює зростання розриву між реальним і ідеальним образом себе та робить емоційно-ціннісну сферу більш вразливою. Водночас у обох групах стабільним ресурсом залишаються професійні та інтелектуальні компетентності, що виконують компенсаторну функцію у підтримці позитивного самосприйняття.

Отже, динаміка розвитку Я-концепції незаміжніх жінок демонструє перехід від відносно оптимістичного, хоча й ідеалізованого самосприйняття у молодшому віці до більш рефлексивного й критичного ставлення до себе у зрілості. Ця тенденція узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на вікові відмінності у поєднанні ресурсних і вразливих аспектів самооцінки та ролі когнітивних схем у регуляції емоційного благополуччя.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що Я-концепція незаміжніх жінок має складну і суперечливу структуру, яка варіює залежно від вікових особливостей. Молодші жінки (20-29 років) схильні до ідеалізації у сферах стосунків та емоційної стабільності, тоді як жінки зрілого віку (30-40 років) демонструють вищий рівень самокритичності й амбівалентності, зумовлених переосмисленням життєвих досягнень і майбутніх перспектив. Водночас стабільним ресурсом обох груп залишається професійна та інтелектуальна самореалізація, яка підтримує позитивне самосприйняття та виконує компенсаторну функцію.

З огляду на отримані результати, важливим завданням психологічної практики є розробка програм підтримки незаміжніх жінок, спрямованих на підвищення їхньої емоційної стійкості, розвиток навичок самоприйняття й формування реалістичних, але водночас конструктивних уявлень про власне майбутнє. Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення впливу соціальних стереотипів та гендерних очікувань на Я-концепцію, а також розробка інтервенцій, здатних зміцнити психологічне благополуччя й зменшити ризики внутрішньої амбівалентності.

Література:

1. Герасименко Л. І. Особливості Я-концепції жінок із різним сімейним статусом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2019. (4), 82–88.

2. Горбенко О. В. Самосприйняття жінок та його зв'язок із соціально-психологічною адаптованістю. *Психологічні перспективи*, 2021. (38), 110–118.

3. Карабанова О. А. Гендерні аспекти формування ідентичності особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2020. 16(3), 47–55.

4. Колодій А. М. Самооцінка та рівень життєвої задоволеності жінок різного сімейного статусу. *Психологія і суспільство*, 2021. (3), 56–63.

5. Савчин В. Особистісна зрілість жінки: структура та динаміка. *Психологічний журнал*, 2022. (2), 55–64.

6. Швед М. Р. Я-концепція жінки як чинник її психологічного благополуччя. *Психологічний журнал*, 2020. (2), 40–46.

7. Яременко К. В. Самооцінка та емоційне благополуччя жінок у контексті соціальних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2021. (2), 92–98.

8. Calvete E. Early maladaptive schemas and relationship functioning in adult women. *Cognitive Therapy and Research*, 2021. 45(2), 210–220.

9. Crespi C. Self-esteem and psychological well-being in women: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 2019. 54(1), 70–78

10. Orth U., Robins R. W. Development of self-esteem across the lifespan. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2022. 4, 321–345.

11. Zeigler-Hill V., Vrabel J. K., Besser A. Self-concept and self-esteem in women: Cognitive and affective determinants. *Journal of Personality*, 2020. 88(3), 410–430.

Дата надходження статті: 19.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.18

Оксана ФЕДИК
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології,
Карпатський національний університет імені В. Стефаника
ORCID: 0000-0002-9029-2611

Олег ФЕДИК
аспірант кафедри соціальної психології,
Карпатський національний університет імені В. Стефаника
ORCID: 0009-0001-0389-3401

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розкриваються результати теоретичного аналізу підходів до вивчення емоційного інтелекту й методів його розвитку. Зокрема, аналізуються моделі здібностей, компетенцій і змішані моделі, які використовуються з метою концептуалізації феномену емоційного інтелекту. Пояснюється актуальність дослідження теоретико-методологічних засад розвитку емоційного інтелекту в юних осіб, що зумовлюється сенситивністю їх віку для формування відповідних навичок. Мета роботи полягає в аналізі теоретичних засад розвитку емоційного інтелекту, як способу підвищення рівня резилентності осіб юнацького віку.

Методологія дослідження. Для досягнення визначеної мети проведено теоретичний аналіз публікацій, які розкривають сутність, структуру та механізми розвитку емоційного інтелекту. При цьому, визначено найбільш релевантні для вивчення особливостей функціонування емоційного інтелекту в юнацькому віці теоретичні моделі. Синтезовано дані, які вказують на зв'язок навичок емоційного інтелекту, а також важливих для юнацького віку самосвідомості, емоційної й соціальної компетентності. Систематизовано знання про доступні методи розвитку емоційного інтелекту та узагальнено дані про технології, які найбільш відповідні юнацькому віку. Також, розроблено практичні рекомендації щодо інтеграції розглянутих способів підвищення емоційної та соціальної компетентності юних осіб в навчальний процес і позанавчальні заходи. Особлива увага приділяється вивченню особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту з урахуванням викликів та завдань досліджуваного вікового періоду.

Новизна роботи полягає у деталізації особливостей розвитку навичок емоційного інтелекту в контексті психосоціального розвитку осіб юнацького віку. Виокремлені методи підвищення рівня внутрішньоособистісної та міжособистісної компетентності, як конструктів емоційного інтелекту, можуть лягти в основу розробки соціально-психологічних тренінгів та розвивальних програм для юних осіб. Представлені технології стануть корисними для психологів та інших фахівців, які працюють з юнацькою молоддю в академічному середовищі та поза ним.

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту являється критично важливим для осіб юнацького віку, оскільки сприяє вирішенню завдань їх психосоціального розвитку. Зокрема, особливої уваги потребують навички рефлексії, емоційної саморегуляції та емпатії. Для цього можна використовувати тренінгові та коучингові технології. Основні методи управління емоціями охоплюють когнітивну переоцінку, технології дихання та заземлення. Водночас для відпрацювання навички емпатії потрібно використовувати методи рольових ігор, дискусій та моделювання ситуацій.

Ключові слова: *емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, стресостійкість, емоційна стійкість, психологія емоцій, резилентність, юнацький вік.*

Oksana Fedyk, Oleg Fedyk. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUTH

The article reveals the results of theoretical analysis of approaches to the study of emotional intelligence and methods for its development. In particular, models of abilities, competencies and mixed models used to conceptualize the phenomenon of emotional intelligence are analyzed. The relevance of the study of the theoretical and methodological foundations of the development of emotional intelligence in young people is explained, which is due to the sensitivity of their age to the formation of appropriate skills. The purpose of the work is to analyze the theoretical foundations of the development of emotional intelligence as a way to increase the level of resilience of adolescents.

Research methodology. To achieve the specified goal, a theoretical analysis of publications was conducted that reveal the essence, structure and mechanisms of the development of emotional intelligence. At the same time, the most relevant theoretical models for studying the features of the functioning of emotional intelligence in adolescence were identified. Data were synthesized that indicate the relationship between emotional intelligence skills, as well as self-awareness, emotional and social competence, which are important for adolescence. The knowledge about available methods of developing emotional intelligence has been systematized and data on technologies that are most suitable for adolescence have been summarized. Also, practical recommendations have been developed for integrating the considered methods of increasing the emotional and social competence of young people into the educational process and extracurricular activities. Special attention is paid to studying the features of the formation and development of emotional intelligence, taking into account the challenges and tasks of the studied age period.

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

The novelty of the work lies in the detailing of the features of the development of emotional intelligence skills in the context of the psychosocial development of adolescents. The identified methods of increasing the level of intrapersonal and interpersonal competence, as constructs of emotional intelligence, can form the basis for the development of socio-psychological trainings and development programs for young people. The presented technologies will be useful for psychologists and other specialists who work with young people in the academic environment and beyond.

Conclusions. The development of emotional intelligence is critically important for adolescents, as it contributes to solving the tasks of their psychosocial development. In particular, the skills of reflection, emotional self-regulation and empathy require special attention. Training and coaching technologies can be used for this. The main methods of managing emotions include cognitive reappraisal, breathing techniques and grounding. At the same time, to practice the skill of empathy, it is necessary to use the methods of role-playing, discussions and simulations of situations.

Key words: *emotional intelligence, emotional self-regulation, emotional competence, stress resistance, emotional stability, psychology of emotions, resilience, adolescence.*

Постановка проблеми. Емоційний інтелект вважається однією із ключових навичок сучасної людини, оскільки забезпечує можливість досягати успіху в професійному й особистому житті. Зокрема, завдяки наявності зв'язку між рівнем розвитком емоційного інтелекту та рівнем усвідомленості, розуміння власних і чужих емоцій, а також здатністю керувати емоційними реакціями. Варто зазначити, що перераховані навички являються основою для стресостійкості, здатності до адаптації й розв'язання актуальних проблем сучасності, які виникають на фоні значного емоційного й інформаційного навантаження зумовлених економічними та соціальними кризами.

Водночас сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту охоплює юнацький вік [7]. При цьому, він характеризується переживанням юними особами ряду криз, оскільки саме в цей період продовжується формування ідентичності, підвищується рівень самосвідомості й установлюється система ціннісних орієнтацій особистості [20]. Серед основних викликів, які постають перед особами юнацького віку можна виокремити значне розширення кола спілкування, потребу професійного самовизначення та початку здобуття обраного фаху в закладі вищої освіти, підвищення рівня відповідальності в міру входження в нові соціальні ролі, а також збільшення кількості важливих рішень, які потрібно приймати.

При цьому, низький рівень розвитку емоційного інтелекту в цей час може зумовити прояви дезадаптації в академічному середовищі, проблем мотиваційної сфери, підвищення рівня конфліктності, тривожності, ризику розвитку депресії та схильності до ризикованої поведінки [20]. Отже, вивчення шляхів розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку являється особливо актуальним у сучасних умовах, коли звичні для даного вікового періоду зміни доповнені значним стресовим навантаженням зумовленим війною. Теоретико-методологічне обґрунтування розробки програм підвищення рівня емоційної компетентності й формування навичок, які входять до структури емоційного інтелекту має практичне значення для соціальних працівників та психологічних служб закладів вищої освіти, оскільки саме вони найчастіше зустрічаються з наслідками низького рівня здатності до адаптації юних осіб після зміни соціальної ситуації їх розвитку. Реалізація науково обґрунтованих програм розвитку емоційного інтелекту буде корисною для суспільства загалом завдяки їх профілактичним можливостям у питаннях запобігання розвитку проблем психічного здоров'я.

Відтак, **мета** статті полягає в аналізі теоретичних і методологічних засад розвитку емоційного інтелекту, як способу підвищення рівня резилентності осіб юнацького віку.

Методи та матеріали. Структуру та значення емоційного інтелекту досліджували Гоулман [8], Саловей та Майєр [18], Бар-Он [2] та Дрігас [6]. Зокрема, згадані вчені являються авторами фундаментальних моделей емоційного інтелекту, які розробити власні теоретичні підходи до дослідження даного феномену. Попри наявність значної кількості публікацій присвячених питанню концептуалізації емоційного інтелекту все ще залишається актуальною потреба у систематизації знань про особливості й методи його розвитку в осіб юнацького віку. Відтак, дане дослідження зосереджується на теоретико-методологічному обґрунтуванні розробки інтерактивних програм формування навичок, які входять до складу емоційного інтелекту та як наслідок підвищення рівня резилентності у юних осіб. Варто зазначити, що особливості когнітивної та емоційної сфер осіб юнацького віку враховані в процесі опису методологічних основ розробки тренінгових програм спрямованих на підвищення рівня їх самосвідомості, здатності до емоційної саморегуляції й використання інформації про емоції в процесі побудови міжособистісних відносин. Отже, основними методами дослідження являються аналіз і порівняння концептуальних моделей емоційного інтелекту, систематизація та узагальнення даних про методи розвитку нави-

чок, які виступають компонентами емоційного інтелекту. Водночас для обґрунтування рекомендацій щодо розробки програм розвитку емоційного інтелекту використовується метод теоретичного моделювання.

Результати та обговорення. Початок вивчення феномену емоційного інтелекту пов'язаний із введенням у психологію поняття соціального інтелекту Торндайком [6; 14]. Зокрема, автор пояснював його як сукупність навичок необхідних для порозуміння в процесі комунікації та побудови якісних міжособистісних відносин. Гарднер виокремив два компоненти, які згодом увійшли до структури емоційного інтелекту, а саме здатність до самопізнання (внутрішньоособистісну навичку емоційного інтелекту) та здатність до розуміння емоцій і станів інших людей (міжособистісну навичку емоційного інтелекту) [6]. Водночас першу концепцію емоційного інтелекту розробили Саловей та Майєр, які виокремили в його структурі здібності пов'язані з розпізнаванням і розумінням власних емоцій, станів інших людей і управління ними [18]. Попередником програм розвитку емоційного інтелекту став Гоулман, який зосередився на значенні емоційного інтелекту в повсякденному житті та виокремив внутрішньоособистісні (розуміння емоцій і самоконтроль) та міжособистісні (емпатія і використання емоцій для побудови стосунків) навички в його моделі [8]. Отже, загалом сучасна психологія оперує двома теоретичними підходами до вивчення емоційного інтелекту. Зокрема, серед них можна виокремити прихильників теорії здібностей, які розглядають емоційний інтелект, як здатність до когнітивного опрацювання інформації пов'язаної з емоціями, а також її використання з метою оптимізації процесів комунікації та побудови стосунків, контролю власних емоцій й імпульсів [18]. Основні здібності стосуються сфер емоційної самосвідомості, використання інформації про емоції, їх розуміння та управління ними. Водночас теорії компетенцій тлумачать емоційний інтелект, як набір навичок до яких належить самосвідомість, емоційна саморегуляція, емпатія та управління міжособистісними відносинами [2; 8]. Останній підхід характеризується поєднанням здібностей, навичок та особистісних рис у процесі концептуалізації емоційного інтелекту.

Сучасні дослідження пропонують розглядати емоційний інтелект у вигляді піраміди навичок і здібностей розташованих у строгій послідовності: знання емоційно значущих стимулів, перцептивні процеси пов'язані з емоційною інформацією, усвідомлення власних емоцій та переживань, управління власними емоційними реакціями й проявами, усвідомлення станів інших людей, емпатійне співпереживання, використання знання емоцій у побудові міжособистісних відносин, використання емоційних і соціальних компетенцій для розкриття внутрішнього потенціалу, інтеграція навичок емоційного та соціального інтелекту в повсякденне життя [6]. Розглянемо дану модель детальніше. Вона передбачає поєднання внутрішньоособистісних та міжособистісних навичок, а також підкреслює значення емоційного інтелекту в процесі самореалізації. Згідно з теоретичними поглядами авторів нової концепції емоційного інтелекту він забезпечує формування адаптивної та гнучкої поведінки, яка являється однією з базових умов досягнення високого рівня професійної ефективності та самоефективності загалом [2]. Водночас дослідники зазначають, що емоційний інтелект не варто розглядати, як статичний набір певних навичок і якостей. На відміну від інших вони концептуалізують його через призму послідовності розвитку окремих емоційних навичок. Перевагою цієї моделі виступає її практичність. Зокрема, описані шари можуть стати основою для розробки плану розвитку емоційного інтелекту після визначення його поточного рівня. Результати роботи над ним охоплюють підвищення ефективності прийняття рішень, розв'язання проблем та мислення загалом. Отже, дана модель може бути корисною для прикладного використання у сфері освіти. Окремої уваги заслуговує її застосування у процесі надання психологічної допомоги, що сприятиме підвищенню рівня розвитку здатності до усвідомлення власних станів, емоційної та поведінкової саморегуляції, а також використання знань про емоції інших людей у процесі побудови відносин з ними.

Фундаментом формування емоційної компетентності виступають перші три шари моделі, які пов'язані з базовою емоційною грамотністю, іншими словами, обізнаністю людини у сферах емоцій і почуттів [6]. Зокрема, перший шар охоплює перцептивний компонент емоційного інтелекту. При цьому, він забезпечує розуміння емоційно значущих стимулів, особливості уваги та її селективної функції, знання системи переконань, що здійснюють вплив на сприйняття та опрацювання сигналів від внутрішніх та зовнішніх стимулів. Автори описують даний рівень емоційного інтелекту, як сенсорний, оскільки він пов'язаний із вибірковістю уваги та сприйняття людини [2; 6]. Варто підкреслити, що саме він являється основою для ідентифіка-

ції власних емоцій та почуттів. Завдяки здатності до сенсорного опрацювання збирається інформація необхідна для формування оцінки того, що відбувається і про власні фізіологічні реакції на ситуацію.

Водночас другий шар пов'язаний із рівнем обізнаності у сфері емоцій та передбачає здатність до їх розпізнавання [6]. Варто підкреслити що навички ідентифікації емоцій охоплюють, як внутрішню особистісні, так і міжособистісні компетенції. При цьому третій шар розвитку емоційного інтелекту передбачає вміння вербалізувати власні емоції та стани. Завдяки цим умінням можливе усвідомлення того, що відбувається з людиною під впливом тих чи інших факторів, а також уточнення власних уявлень щодо станів та емоцій інших людей з перевіркою їх на реальність. Саме ці уміння дозволяють створити основу для глибшого вивчення власного емоційного світу, емоцій та почуттів інших людей, їх прояву у відносинах та виступає важливим компонентом емоційної грамотності.

Однак, в нас найбільше цікавлять наступні компоненти емоційного інтелекту та його шари в даній моделі які охоплюють здатність до когнітивного управління власним станом [2; 6]. Зокрема четвертий шар передбачає здатність до емоційної саморегуляції, тобто контролю своїх власних емоційних реакцій, імпульсів, а також поведінкових стратегій досягнення бажаного. Даний шар має прямий зв'язок із показниками емоційної й стресостійкості. П'ятий шар забезпечує здатність до рефлексії, зокрема аналізу причинно-наслідкових зв'язків виникнення емоцій та почуттів. Дана здатність тісно пов'язана із процесом самопізнання, який являється невіддільним компонентом процесу формування особистісної ідентичності. При цьому саме дана навичка дозволяє краще усвідомлювати власні емоційні патерни та за потреби змінювати їх на більш адаптивні, що веде до підвищення рівня особистісної стійкості та адаптивності. Водночас шостий шар передбачає інтеграцію описаних вище умінь у процес міжособистісної взаємодії. Завдяки цьому особистість може покращити навички комунікації, краще орієнтується у ситуаціях конфліктів та способах їх вирішення, а також стає більш адаптивною в соціальному плані, оскільки розуміння емоцій інших людей дозволяє робити кращий вибір щодо оптимального способу поведінки у тій чи іншій соціальній ситуації. Наступні шари даної моделі передбачають використання окремих навичок емоційного інтелекту з метою самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу у процесі виконання поставлених завдань та досягнення власних цілей. Підкреслюється, що здатність до аналізу емоційної інформації, а також емоційної саморегуляції являється важливою умовою цілеспрямованої діяльності. Отже, розвиток емоційного інтелекту має значення не тільки для підтримання емоційного добробуту особистості, але й для її професійної діяльності, міжособистісних відносин та розкриття закладеного в неї потенціалу загалом.

З урахуванням тематики статті та її мети ми розглядаємо емоційний інтелект, як комплексну здібність, яка передбачає здатність розуміти власні емоції й мотиви, керувати своїми емоційними реакціями та імпульсами, а також розуміти стани й емоційні переживання інших людей у процесі соціальних інтеракцій. Таке тлумачення ближче до змішаних моделей емоційного інтелекту та дозволяє виокремити набір навичок над якими можна працювати на інтерактивних заняттях з юними особами.

Питання розвитку емоційного інтелекту являється комплексним і передбачає послідовну роботу над трьома ключовими навичками до яких належить здатність до контролю проявів власних емоцій. Зокрема, в юнацькому віці відзначається перехід від переважання зовнішніх механізмів контролю емоцій до яких належить вплив батьків та вчителів до внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції серед яких можна виокремити когнітивну переоцінку та поведінковий самоконтроль [7]. При цьому, самосвідомість, яка базується на здатності до саморефлексії розвивається завдяки концентрації юних осіб на процесі самопізнання й самостійного дослідження власних емоцій, почуттів, бажань, цінностей, мотивів й інтересів [20]. Основою для розвитку самосвідомості в молодих людей виступає активне формування здатності до абстрактного мислення на когнітивному рівні та інтроспекції на рівні свідомості. Варто зауважити, що без розвиненої навички рефлексії неможливе удосконалення вміння регулювати власні емоції та поведінкові прояви породжені ними. Емпатія передбачає здатність розуміти емоційні переживання іншої людини, розділяти їх та співпереживати. Юнацький період характеризується формуванням здатності зрозуміти причини емоційних реакцій інших людей, а також співпереживати різним станам [7]. Юні особи стають більш чуйними, емпатичними та турботливими порівняно з підлітками, що сприяє полегшенню процесу їх адаптації до нового соціального середовища із початком навчання в іншому місці та перших спроб у професійному плані. Також, навичка емпатії пов'язана із підвищенням

ефективності комунікації та запобіганням проявам конфліктної поведінки. Дослідники наголошують на тому, що розвиток емоційного інтелекту, особливо в юнацькому віці дозволяє покращити показники академічної успішності, ефективність розв'язання повсякденних проблем, рівень внутрішньої мотивації, стресостійкості й адаптивності.

У процесі розвитку емоційного інтелекту важливо врахувати фактори, які пов'язані з його рівнем. Зокрема, до них належать вікові особливості емоційної сфери згідно з якими юнацький вік являється критичним для розвитку мозкових структур пов'язаних з емоційною самосвідомістю та контролем власних емоцій [1; 9; 13]. Відтак, юні особи поступово починають краще контролювати власні імпульси та емоційні прояви. При цьому, на здатність до самоконтролю впливають вроджені особливості темпераменту, які найсильніше проявляються в періоди підліткового та юнацького віку [3; 5; 15]. Отже, особам з холеричним темпераментом буде важче опанувати навичку емоційного самоконтролю. Дозрівання та розвиток когнітивної сфери в цей віковий період служить основою для кращого усвідомлення власних і чужих емоцій, причин їх виникнення та вербалізації. Серед зовнішніх факторів розвитку емоційного інтелекту можна виокремити вплив клімату в сім'ї, стилю виховання, педагогічного стилю викладачів з якими найчастіше взаємодіють юні особи, рівня асертивності однолітків з якими переважно спілкується юна особа, а також їх здатності до емпатії й соціальної взаємодії [4; 17]. Додатковими факторами пов'язаними із розвитком емоційного інтелекту в юнацькому віці виступають особливості освітніх програм за якими юні особи здобувають освіту, позанавчальна активність та інтеграція в навчальний процес завдань пов'язаних із формуванням емоційної компетентності. Початок професійної діяльності, зокрема, перша робота теж можуть мати вплив на розвиток навичок рефлексії, управління власними емоціями, емпатії й побудови міжособистісних відносин [11; 12]. При цьому, можливості для командної роботи, як в освітньому, так і в професійному середовищі дозволяють пришвидшити процес розвитку емоційного інтелекту в юних осіб та створює умови для відпрацювання навичок, які входять до його структури.

Найбільш ефективними методами навчання та розвитку юних осіб виступають тренінги та інші інтерактивні підходи. Зокрема, корисним у контексті розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з метою підвищення рівня їх резилентності буде проведення тренінгів спрямованих на відпрацювання навичок емоційної саморегуляції в різних стресових ситуаціях [11]. Основну увагу варто приділити технологіям зменшення інтенсивності переживання певних емоцій і гальмування їх проявів. При цьому, потрібно наголосити на важливості проживання емоцій та рефлексії над ними для запобігання розвитку психосоматичних розладів [22]. Найбільш ефективними для регуляції власного емоційного стану вважаються технології заземлення та дихальні вправи [10; 19]. З метою зміни відношення до ситуації й зниження рівня негативізму доречно навчити юних осіб когнітивній переоцінці.

Для вивільнення накопичених емоцій підійдуть різноманітні методи арт-терапії, які охоплюють створення зображень, колажів, ліплення та елементи тілесно-рухової терапії [16]. Зокрема, малювання дозволяє візуалізувати складні для ідентифікації й усвідомлення емоції й попрацювати з ними. Ігрові техніки, до яких належать рольові ігри та ситуаційне моделювання, допомагають відпрацювати уміння керувати власними емоціями у різноманітних звичних для молодих людей ситуаціях, що сприятиме їх ефективнішому використанню в реальних умовах.

З метою розвитку емпатії доречно використовувати елементи театральної гри, що дозволять покращити протікання процесів емоційної перцепції [21]. Корисним буде аналіз творів, фільмів, музичних композицій з акцентом на емоції, які в них переважають. Також, можна використовувати метод дискусій та обговорення ситуацій пов'язаних з різного роду моральними дилемами та емоцій характерних для людей, які з ними зустрічаються в реальному житті.

Навички соціальної взаємодії з урахуванням знань про емоції найкраще формуються у процесі парної роботи над відпрацюванням навичок активного слухання й надання зворотного зв'язку [3]. Особливої уваги потребує розвиток навички ненасильницького спілкування для формування здатності до екологічного вираження власних емоцій. Для підвищення рівня соціальної компетентності та відпрацювання навичок емоційної саморегуляції в стресових умовах можна розігрувати конфліктні ситуації з паралельним відпрацюванням навичок медіації.

Практичні рекомендації, які пов'язані з використанням описаних технологій розвитку емоційного інтелекту в юних осіб охоплюють надання переваги тренінговим форматам проведення занять, зайняття ведучими тренінгів менторської позиції та формування готов-

ності пояснювати складні взаємодії у світі емоцій. Для відпрацювання технік управління власним станом і емоційними реакціями необхідно моделювати найближчі до життєвих реалій ситуації асоційовані з підвищеним рівнем емоційного напруження. Водночас для індивідуальної роботи з юними особами корисним буде використання методу коучингу з акцентом на підвищення рівня усвідомлення автоматичних реакцій та шляхів їх корекцій для досягнення бажаних цілей.

Висновки. На основі проведеного дослідження виокремлено та систематизовано дані про структуру емоційного інтелекту, окреслено особливості та методи його розвитку в осіб юнацького віку. Зокрема, наголошується на доцільності використання змішаних моделей емоційного інтелекту у процесі розробки тренінгових програм для юних осіб. Також, визначено важливу роль емоційного інтелекту в досягненні бажаних показників академічної й професійної успішності. Зазначається необхідність використання інтерактивних методів навчання у процесі розвитку навичок самосвідомості, емоційної саморегуляції та емпатії. Акцент робиться на групових формах роботи з використанням технологій когнітивної переоцінки, заземлення, релаксації та арт-терапії. Водночас соціальні навички потребують для їх розвитку використання методів рольових ігор та ситуаційного моделювання.

Література:

1. Aldao A., Nolen-Hoeksema S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*. 2010. Vol. 48, № 10. P. 974–983.

2. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. In Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry; Psychology Press: London, UK, 2001. P. 82–97.

3. Boyatzis R. E., Goleman D., Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). In Handbook of Emotional Intelligence; Bar-On, R., Parker, J.D.A., Eds.; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2000. P. 343–362.

4. Coetzer G. H. Emotional versus Cognitive Intelligence: Which is the better predictor of Efficacy for Working in Teams? *J. Behav. Appl. Manag*. 2016. 16, P. 116–133.

5. Cohn M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*. 2009. 9, P. 361–368.

6. Drigas A. S., Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral sciences*. 2018. Vol. 8, № 5. P. 45.

7. Erikson E., Erikson J. On generativity and identity: From a conversation with Erik and Joan Erikson. *Harvard Educational Review*. 1981. Vol. 51, № 2. P. 249–269.

8. Goleman D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building In The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2001; Volume 13, P. 26.

9. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.

10. Harmon-Jones E. On the relationship of frontal brain activity and anger: Examining the role of attitude toward anger. *Cognition and Emotion*. 2004. Vol. 18, № 3. P. 337–361.

11. Hodzic S., Scharfen J., Ripoll P., Holling H. Zenasni F. How efficient are emotional intelligence trainings: *A meta-analysis. Emot. Rev*. 10(2), 2018. P. 138–148. https://doi.org/10.1177/1754073917708613

12. Kunnanatt J. T. Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness. *Hum. Resour. Dev*. Q. 2004, 15, P. 489–495.

13. Ochsner K. N., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences.* 2005. Vol. 9, № 5. P. 242–249.

14. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *Br. J. Psychol*. 98(2), 2007, P. 273–289. https://doi.org/10.1348/00071 2606X120618.

15. Phelps E. A. Emotion and cognition: insights from studies of the human amygdala. *Annu. Rev. Psychol*. 2006. Vol. 57, № 1. P. 27–53.

16. Potash J. S., Tripp T., Baxter C. Psychological flexibility in art therapy: Practice-based research. *The Arts in Psychotherapy*. 2025. Vol. 92. P. 102–244.

17. Ruvalcaba-Romero N. A., Fernández-Berrocal P., Salazar-Estrada J.G., Gallegos-Guajardo J. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *J. Behav. Health Soc*. Issues 2017, 9, P. 1–6.

18. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, 1995, P. 125–154.

19. Schutte N. S., Malouff J. M. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*. 2011. Vol. 50, № 7. P. 1116–1119.

20. Steinberg L., Morris A. S. Adolescent development. *Annual review of psychology.* 2001. Vol. 52, № 1. P. 83–110.

21. Vallette d'Osia A., Meier L. L. Empathy in the workplace: disentangling affective from cognitive empathy. *Occupational Health Science*. 2024. Vol. 8, № 4. P. 883–904.0

22. Wyss A. M., Knoch D. Berger S. When and how pro-environmental attitudes turn into behavior: The role of costs, benefits, and self-control. *J. Environ. Psychol.* 79, 2022, P. 101–748. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101748.

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9.072:351.74
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.19

Алла ШИЛІНА
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту №5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ORCID: 0000-0001-7377-0776

ГОТОВНІСТЬ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МАРКЕР АНТИКРИХКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Дослідження антикрихкості серед працівників поліції набуває особливої актуальності у сучасній психологічній науці, враховуючи специфіку їхньої професійної діяльності, що відбувається в умовах невизначеності, високих ризиків та постійного стресового навантаження. Основною метою дослідження було з'ясувати особливості проявів антикрихкості у поліцейських через аналіз рівня їхньої психологічної готовності до інноваційної діяльності, здатності до прогнозування та особливостей прийняття рішень. Завдання дослідження передбачали: 1) теоретично обґрунтувати доцільність розгляду психологічної готовності до інноваційної діяльності як критерію поділу поліцейських на групи з різним потенціалом антикрихкості; 2) здійснити емпіричний аналіз взаємозв'язків між складовими прогнозування, факторами та особистісними чинниками прийняття рішень у групах поліцейських з різним рівнем готовності до інноваційної діяльності. Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні психологічної готовності до інновацій як ключового маркера антикрихкості, що відображає здатність працівників поліції не лише протистояти стресу, а й знаходити в ньому ресурс для професійного зростання. Вибірку склали 97 поліцейських, розподілених на групи з високим (n=30) та низьким (n=29) рівнем готовності до інноваційної діяльності; респонденти із середнім рівнем (n=38) були виключені з подальшого аналізу. Для збору емпіричних даних застосовувалися комплекс психодіагностичних інструментів. Результати дослідження показали, що поліцейські з високим рівнем готовності до інноваційної діяльності відзначаються більшою гнучкістю мислення, аналітичністю та схильністю до конструктивного ризику, що узгоджується з концепцією антикрихкості. Натомість у групі з низьким рівнем готовності переважають уникнення, прокрастинація та низька раціональність, що відображає обмежені можливості до перетворення невизначеності на ресурс розвитку. Отримані результати підкреслюють значення готовності до інновацій як інтегративного показника антикрихкості та вказують на потребу у впровадженні програм, спрямованих на розвиток гнучкості, прогнозування та адаптивності у професійному середовищі поліції.

Ключові слова: *антикрихкість, працівники поліції, готовність до інноваційної діяльності, прогнозування, прийняття рішень, гнучкість, адаптивність, уникнення, прокрастинація, конструктивний ризик.*

Alla Shylina. READINESS FOR INNOVATION AS A MARKER OF ANTIFRAGILITY IN POLICE OFFICERS

The study of antifragility among police officers is gaining particular relevance in modern psychological science, given the specifics of their professional activities, which take place under conditions of uncertainty, high risk, and constant stress. The main purpose of the research was to identify the features of antifragility in police officers through the analysis of their psychological readiness for innovative activity, forecasting ability, and decision-making patterns. The research objectives included: (1) theoretically substantiating the feasibility of considering psychological readiness for innovative activity as a criterion for dividing police officers into groups with different antifragility potential; (2) conducting an empirical analysis of the interrelationships between the components of forecasting, factors, and personal determinants of decision-making in groups of police officers with different levels of readiness for innovative activity. The scientific novelty of the study lies in substantiating psychological readiness for innovation as a key marker of antifragility, which reflects the ability of police officers not only to withstand stress but also to find resources for professional growth within it.

The sample consisted of 97 police officers, divided into groups with high (n = 30) and low (n = 29) levels of readiness for innovative activity; respondents with an average level (n = 38) were excluded from further analysis. A set of psychodiagnostic instruments was used to collect empirical data. The results showed that police officers with a high level of readiness for innovative activity demonstrated greater cognitive flexibility, analytical thinking, and a tendency toward constructive risk-taking, which is consistent with the concept of antifragility. In contrast, the group with a low level of readiness was characterized by avoidance, procrastination, and low rationality, reflecting limited opportunities to transform uncertainty into a resource for development. These findings emphasize the significance of readiness for innovation as an integrative indicator of antifragility and point to the need for implementing programs aimed at developing flexibility, forecasting ability, and adaptability within the professional environment of the police.

Key words: *antifragility, police officers, readiness for innovative activity, forecasting, decision-making, flexibility, adaptability, avoidance, procrastination, constructive risk.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність поліцейських відбувається в умовах високої динаміки, невизначеності та постійних ризиків, що потребує від них не лише стійкості, а й здатності перетворювати кризові ситуації на ресурс розвитку. Традиційний акцент психологічних досліджень робився на збереженні функціональності під тиском стресу, однак сучасні виклики вимагають вивчення якостей, які забезпечують зростання через труднощі. Таку перспективу відкриває концепція антикрихкості (Н. Талеб),

© Шиліна А., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

що поступово інтегрується в психологію. Для поліцейських ця проблематика набуває особливого значення, адже їхня робота пов'язана з оперативним реагуванням і прийняттям рішень у ситуаціях невизначеності. У цьому контексті перспективним маркером антикрихкого потенціалу виступає психологічна готовність до інноваційної діяльності, яка поєднує гнучкість, здатність до прогнозування та відкритість новим рішенням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психології антикрихкість окреслюють як здатність системи чи особистості не лише витримувати дію невизначеності та стресорів, а й посилювати функціонування під їхнім впливом (Н. Талеб) [8]. Для поліцейського середовища, де професійні рішення ухвалюються в умовах ризику та браку інформації, цей підхід задає продуктивну рамку аналізу. Українські дослідження послідовно підкреслюють роль психологічної ресурсності, саморегуляції та організаційної підтримки у збереженні ефективності правоохоронців у стресогенних умовах [6; 14]. В умовах воєнного стану акцент зміщується до специфіки рішень під тиском часу, сенсорної перевантаженості та загроз, що відбивається на когнітивному балансі між інтуїтивними та аналітичними стратегіями (А. Шиліна, Я. Гончарова) [10]. Додатковим ризик-фактором постає професійне вигорання керівників поліції [11], а теоретичною опорою – взаємодія професійних вимог і контролю (П. Броу, А. Бігґс) [12]. Окремий напрям формують роботи про готовність до інновацій як інтегративний показник орієнтації на новизну, гнучкість і прорахований ризик. Показано її зв'язок із суб'єктністю та професійним самоздійсненням поліцейських (Я. Пономаренко) [6] і з індивідуально-стильовою саморегуляцією (О. Волуйко) [2]. Прогностична компетентність правоохоронців, критична для дій у невизначених ситуаціях, розглядається як змістовний компонент інноваційної готовності [7]. Дослідження взаємозв'язків між факторами прийняття рішень і життєстійкістю у майбутніх правоохоронців підсилюють тезу про регулятивну природу успішного рішення в ризикованих умовах [5]. Показано також, що рівень професійного самоздійснення пов'язаний з особливостями прийняття рішень у поліцейських [13] і з копінг-стратегіями подолання стресу [14]. Гендерні відмінності у зв'язках між інноваційною готовністю та факторами рішень засвідчують додаткову складність структури цього феномену [1]. Попри наявний доробок, інтегрованих емпіричних моделей, які прямо поєднують антикрихкість із готовністю до інновацій у поліцейських і водночас враховують компоненти прогнозування та прийняття рішень, бракує. Наявні праці або зосереджені на стресостійкості та копінгу [6; 10; 14], або описують окремі регулятивні/особистісні зв'язки [1; 2; 5; 7; 13]. Це окреслює дослідницьку нішу, яку заповнює наша робота: ми розглядаємо готовність до інновацій як маркер антикрихкого потенціалу поліцейських і аналізуємо її зв'язки з прогнозуванням та рішеннями як механізми перетворення невизначеності на ресурс професійного зростання.

Метою є вивчення особливостей взаємозв'язку здатності до прогнозування та процесів прийняття рішень у поліцейських з різним рівнем психологічної готовності до інноваційної діяльності у контексті концепції антикрихкості. **Завдання дослідження**: 1) Теоретично обґрунтувати доцільність розгляду психологічної готовності до інноваційної діяльності як критерію поділу поліцейських на групи з різним потенціалом антикрихкості. 2) Здійснити емпіричний аналіз взаємозв'язків між складовими прогнозування, факторами та особистісними чинниками прийняття рішень у групах поліцейських з різним рівнем готовності до інноваційної діяльності.

Наукова новизна. Уперше здійснено комплексний аналіз здатності до прогнозування та особливостей прийняття рішень поліцейськими з різним рівнем психологічної готовності до інноваційної діяльності у вимірі антикрихкості. Доведено, що готовність до інновацій може виступати валідним маркером антикрихкого потенціалу, оскільки поєднує здатність до гнучкості, адаптивності та прийняття рішень в умовах невизначеності. Виявлено відмінності у кореляційних профілях: у групі з високим рівнем готовності до інноваційної діяльності домінують позитивні зв'язки між гнучкістю, аналітичністю й готовністю до ризику, тоді як у групі з низьким рівнем – посилюються асоціації з уникненням, прокрастинацією та зниженням раціональності.

Для дослідження було використано «Опитувальник психологічної готовності до інноваційної діяльності» в адаптації В. Чудакової [9]. За допомогою кластерного аналізу методом k-середніх респондентів поділено на три групи: з низьким, середнім та високим рівнем готовності. До подальшого аналізу включено лише крайні полюси – групу з високим рівнем (30 осіб) і низьким рівнем (29 осіб), тоді як 38 поліцейських із середнім рівнем було виключено. Такий поділ дав змогу чіткіше простежити специфіку антикрихкості у про-

фесійній діяльності поліцейських. Отримані результати узагальнено у шкалі (рис. 1), що демонструє диференціацію груп за рівнем готовності до інновацій. Поліцейські з низьким рівнем («крихкі») відзначаються уникненням, прокрастинацією та низькою стійкістю до невизначеності. Середній рівень («потенційні») поєднує окремі ресурси (наприклад, орієнтацію на перспективність) із вразливістю (схильністю до уникнення). Високий рівень («антикрихкі») характеризується гнучкістю мислення, аналітичністю, готовністю до ризику й адаптивністю, хоча можливими залишаються ризики надмірної впевненості та внутрішніх суперечностей.

Для збору емпіричних даних застосовано три методики: опитувальник «Здатність до прогнозування» в модифікації Т. Кетлер-Митницької [4], Мельбурнський опитувальник прийняття рішень та ЛФР-25 («Особистісні фактори прийняття рішень») [2], що забезпечило комплексну оцінку когнітивних, поведінкових та особистісних аспектів процесу прийняття рішень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибір психологічної готовності до інноваційної діяльності як критерію групування респондентів зумовлений її тісним зв'язком із концепцією антикрихкості. Інноваційна діяльність передбачає дію в умовах невизначеності, прийняття ризикованих рішень за браку інформації та пошук нових способів дії. Такий поділ поліцейських дав змогу виокремити відмінності у стратегічних підходах до прогнозування й прийняття рішень, що створює підґрунтя для подальшого аналізу, результати якого подано у таблицях 1–4.

У групі поліцейських із високим рівнем готовності до інноваційної діяльності простежуються закономірні взаємозв'язки між складовими здатності до прогнозування та факторами прийняття рішень. Найбільш показовим є негативний зв'язок між аналітичністю та понадпильністю ($r = –0,34$; $p \leq 0,05$), що свідчить: зростання глибини аналізу та здатності передбачати можливі сценарії розвитку подій знижує схильність до надмірної сенсорної напруги та гіперконтролю. Це підкреслює значення аналітичності як ресурсу, що допомагає уникати нераціонального перевантаження у процесі прийняття рішень. Крім того, виявлено негативний зв'язок між усвідом-

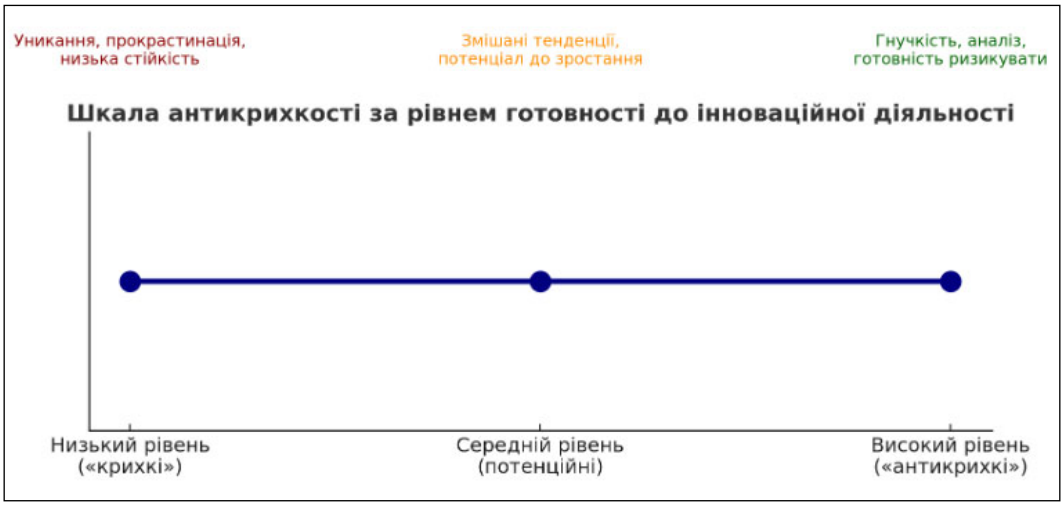


Рис. 1. Шкала антикрихкості за рівнем готовності до інноваційної діяльності

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між складовими здатності до прогнозування та факторами прийняття рішень у поліцейських з високим рівнем готовності до інноваційної діяльності (r)

Шкали	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Понадпильність
Аналітичність	0,18	-0,12	0,09	-0,34*
Усвідомлення	-0,04	-0,29*	-0,07	-0,15
Гнучкість	0,28*	-0,10	-0,05	-0,06
Перспективність	-0,02	0,11	0,15	0,27*
Доведеність	0,07	0,46*	0,08	0,14

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між складовими здатності до прогнозування та факторами прийняття рішень у поліцейських з низьким рівнем готовності до інноваційної діяльності (r)

Шкали	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Понадпильність
Аналітичність	-0,12	-0,21	-0,10	-0,27
Усвідомлення	0,25	-0,28	-0,36*	-0,38*
Гнучкість	0,06	0,30*	-0,05	0,19
Перспективність	0,20	0,29*	0,16	0,12
Доведеність	0,08	0,02	-0,18	0,14

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

ленням і уникненням ($r = –0,29$; $p \leq 0,05$), що вказує: здатність усвідомлювати власні дії та їхні наслідки зменшує ймовірність ухилення від прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Позитивний зв'язок гнучкості з пильністю ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$) демонструє, що адаптивність посилює уважність до деталей, необхідних для ефективного прогнозування. Інші зв'язки, зокрема між перспективністю та понадпильністю чи між доведеністю та уникненням, виявилися менш однозначними й відображають суперечливу конфігурацію взаємин когнітивних та поведінкових характеристик. Це дозволяє припустити, що навіть у групі з високою готовністю до інноваційної діяльності поєднуються як ресурси антикрихкості, так і потенційні зони вразливості.

У групі поліцейських із низьким рівнем готовності до інноваційної діяльності кореляційні зв'язки відображають обмеженість когнітивно-прогностичних ресурсів і схильність до менш конструктивних стратегій прийняття рішень. Найбільш виразним є негативний зв'язок між усвідомленням і прокрастинацією ($r = –0,39$; $p \leq 0,05$) та понадпильністю ($r = –0,40$; $p \leq 0,05$), що свідчить: брак рефлексії та усвідомленості посилює як відкладання рішень, так і гіперконтроль з надмірною сенсорною напругою. Це суттєво знижує ефективність регуляції поведінки в умовах невизначеності. Парадоксальними виявилися позитивні зв'язки гнучкості з уникненням ($r = 0,31$; $p \leq 0,05$) та перспективності з уникненням ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$). Вони демонструють, що навіть потенційно ресурсні якості – здатність адаптуватися й орієнтація на майбутнє – у частини респондентів поєднуються з ухиленням від активних дій у теперішньому.

Отже, для цієї групи характерним є поєднання низької усвідомленості з прокрастинацією та гіперпильністю, що відображає вразливість до деструктивних форм реагування на невизначеність і обмежує потенціал антикрихкого зростання. Вони тяжіють до реактивного стилю прийняття рішень, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток ефективніших стратегій прогнозування та поведінкової регуляції.

Аналіз результатів за Мельбурнським опитувальником виявив як ресурсні, так і деструктивні тенденції у стратегіях реагування поліцейських з різним рівнем готовності до інноваційної діяльності. Ці стратегії відображають переважно поведінковий і ситуативний рівень ухвалення рішень, тому для повнішого розуміння механізмів дії в умовах невизначеності та ризику слід враховувати й особистісні детермінанти. Саме тому наступним

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між складовими здатності до прогнозування та особистісними факторами прийняття рішень у поліцейських із високим рівнем готовності до інноваційної діяльності (r)

Шкали	Готовність до ризику	Раціональність
Аналітичність	-0,46*	-0,18
Усвідомлення	0,05	-0,07
Гнучкість	0,34*	0,16
Перспективність	-0,09	-0,15
Доведеність	-0,29*	-0,04

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між складовими здатності до прогнозування та особистісними факторами прийняття рішень у поліцейських із низьким рівнем готовності до інноваційної діяльності (r)

Шкали	Готовність до ризику	Раціональність
Аналітичність	0,11	-0,39*
Усвідомлення	0,35*	0,04
Гнучкість	-0,12	0,07
Перспективність	0,05	0,15
Доведеність	-0,08	-0,10

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

етапом дослідження було застосування опитувальника ЛФР-25, спрямованого на вивчення індивідуально-психологічних чинників прийняття рішень. Інструмент дозволяє оцінити готовність до ризику та рівень раціональності як ключові детермінанти балансу між інтуїтивними й аналітичними стратегіями, що виступають маркерами антикрихкості у професійній діяльності поліцейських.

У групі поліцейських із високим рівнем готовності до інноваційної діяльності простежується низка закономірностей, що підкреслюють їхній потенціал до антикрихкого зростання. Аналітичність має негативний зв'язок із готовністю до ризику ($r = –0,51$; $p \leq 0,05$), що свідчить про раціонально виважений підхід до ухвалення рішень: зростання глибини аналітичного мислення знижує схильність до імпульсивних дій. Водночас гнучкість позитивно корелює з готовністю до ризику ($r = 0,36$; $p \leq 0,05$), що відображає конструктивну модель поведінки: здатність адаптуватися до змін сприяє прийняттю ризикованих, але потенційно продуктивних рішень. Крім того, доведеність, тобто здатність обґрунтовувати й відстоювати власні прогнози, негативно пов'язана з готовністю до ризику ($r = –0,32$; $p \leq 0,05$), що підтверджує тенденцію уникати необґрунтованих або хаотичних дій, орієнтуючись на логіку та доказовість. У цілому профіль цієї групи можна описати як збалансований: інноваційність і гнучкість поєднуються з критичністю та здатністю контролювати ризики, що безпосередньо відповідає концепції антикрихкості.

У групі поліцейських із низьким рівнем готовності до інноваційної діяльності простежується принципово інша структура взаємозв'язків. Аналітичність має негативну кореляцію з раціональністю ($r = –0,41$; $p \leq 0,05$), що відображає суперечність між прагненням до аналізу та здатністю ухвалювати послідовні й логічні рішення. Інакше кажучи, навіть схильність до обробки інформації не трансформується у стратегії, які забезпечують цілісність поведінки. Натомість усвідомлення позитивно корелює з готовністю до ризику ($r = 0,37$; $p \leq 0,05$), що може свідчити про схильність компенсувати брак системності підвищеною готовністю до експериментальних, але не завжди прорахованих дій. Інші змінні (гнучкість, перспективність, доведеність) не виявили значущих асоціацій, що додатково підкреслює фрагментарність когнітивно-регулятивного профілю. Загалом така конфігурація демонструє переважання реактивних і суперечливих стратегій прийняття рішень, які обмежують можливості для перетворення невизначеності на ресурс розвитку та знижують потенціал антикрихкості.

Висновки. Отримані результати підтвердили, що готовність поліцейських до інноваційної діяльності виступає важливим чинником, який дозволяє диференціювати їхні стратегії прогнозування та прийняття рішень у контексті концепції антикрихкості. Високий рівень готовності асоціюється з більш структурованими, адаптивними та збалансованими взаємозв'язками між аналітичністю, гнучкістю й перспективністю, що відображає здатність трансформувати невизначеність у ресурс особистісного та професійного зростання. Натомість низький рівень готовності пов'язаний із суперечливими й нестабільними зв'язками між складовими прогнозування та факторами прийняття рішень. Це вказує на підвищену вразливість до стресових умов і зниження потенціалу до антикрихкого зростання, що створює ризики дезадаптивних стратегій у професійній діяльності.

Таким чином, готовність до інноваційної діяльності можна розглядати як інтегральний показник антикрихкості, який визначає не лише здатність поліцейських підтримувати функціональність в умовах кризових впливів, але й потенціал до розвитку завдяки невизначеності.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі комплексних характеристик антикрихкості, зокрема життєстійкості, адаптивності, саморегуляції та стресостійкості. Доцільними є також порівняльні дослідження різних категорій сектору безпеки й оборони, а практична значущість зумовлює необхідність розробки програм формування антикрихких стратегій, спрямованих на розвиток здатності ефективно діяти в умовах високої невизначеності.

Література:

1. Алексєєнко Н. В. Взаємозв'язки психологічної готовності до інноваційної діяльності з факторами прийняття рішень поліцейськими: гендерний аспект дослідження. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71), № 2. С. 183–187.

2. Волуйко О. М. Психологічна готовність до інноваційної діяльності та індивідуально-стильова саморегуляція поліцейських. *Право і безпека.* 2018. № 3. С. 51–56.

3. Євдокімова О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції. Частина 1. Харків, 2023. 112 с.

4. Кетлер-Митницька Т. С. Інтернальність як чинник готовності майбутніх психологів до особистісно-професійного саморозвитку: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 421 с.

5. Клименко І. В. Взаємозв'язки факторів прийняття рішень та життєстійкості у курсантів-майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип.13. С. 57–66.

6. Пономаренко Я. С. Професійне самоздійснення поліцейських в контексті їх готовності до інноваційної діяльності та толерантності до невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. №13. С.123–129.

7. Сокуренко В., Швець Д., Уваров В. Прогностична компетентність правоохоронців у контексті їхньої готовності до інноваційної діяльності. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 85–91.

8. Талеб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.

9. Чудакова В. П. Формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності: дис.канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2016. 474 с.

10. Шиліна А. А., Гончарова Я. І. Специфіка прийняття рішень поліцейськими в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (спецвипуск)*. 2024. №5(47). С. 1735–1743.

11. Bloshchynskyi I., Okhrimenko I., Rivchachenko O., Okhrimenko S., Hresa N., Shylina A., Aleksandrov Y., Prontenko K.. Peculiarities of Professional Burnout of Police Organization Managers with Different Experiences of their Service Activities. *Remittances Review* 2023. Vol.8, №2. P. 62–78.

12. Brough P., Biggs A. Job demands x job control interaction effects: Do occupation-specific job demands increase their occurrence? *Stress & Health*. 2015. №31(2). P. 138–149.

13. Ponomarenko Y., Okhrimenko I., Klymenko I., Shvets D., Yevdokimova O., Okhrimenko S. Peculiarities of Decision Making by Police Officers with Different Levels of Professional Self-Fulfilment. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13(2). P. 328–346.

14. Yevdokimova O., Okhrimenko I. Coping Strategies for Overcoming Stress in Atypical Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. №11(2Sup1). P. 56–63.

Дата надходження статті: 26.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9:004.738.5
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.20

Аліса АНДРЕЙКО
здобувач вищої освіти, спеціальність 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-0046-2995

Яна РАЄВСЬКА
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

У статті здійснено всебічний аналіз феномена інтернет-залежності серед учасників комп'ютерних ігор як однієї з актуальних форм поведінкової адикції у цифрову епоху. Дослідження зосереджене на вивченні психологічних і соціальних чинників, що сприяють формуванню залежності від віртуального ігрового простору, а також на розробці ефективних підходів до її профілактики та психокорекції. Мета роботи полягає у виявленні структурних характеристик інтернет-залежної поведінки, аналізі зв'язку між типом геймерської активності та рівнем залежності, а також у формулюванні практичних рекомендацій для психологічної допомоги особам із високими ризиками.

Методологія дослідження передбачає поєднання кількісних та якісних підходів і базується на емпіричному обстеженні вибірки молоді, що активно бере участь у комп'ютерних іграх. Інструментарій включає анкетування, шкалу інтернет-залежності К. Янг, шкалу С. Чена для оцінки ступеня геймерської залученості, методику вивчення характерологічних акцентуацій Г. Айзенка, тест суб'єктивного благополуччя Дінера та шкалу соціального стресу Такера. Такий комплекс дозволяє виявити взаємозв'язки між емоційним станом, особистісними особливостями та ступенем залученості до онлайн-ігрової діяльності.

Результати дослідження засвідчили, що найвразливішими до інтернет-залежності є респонденти з вираженими акцентуаціями характеру, зокрема тривожно-недовірливого, емоційно-лабільного та екзальтованого типів. Додатковими предикторами є низький рівень суб'єктивного задоволення життям, підвищене емоційне напруження та схильність до уникнення міжособистісної взаємодії в реальному середовищі. Також встановлено, що тип геймерської активності (наприклад, захоплення багатокористувацькими рольовими іграми або шутерами) впливає на інтенсивність і характер залежної поведінки, що свідчить про необхідність диференційованого підходу в психокорекційній роботі.

Отримані дані мають значний прикладний потенціал для практичної психології, зокрема у сфері молодіжного консультування, шкільної та університетської профілактики, а також у створенні програм цифрової гігієни.

Ключові слова: *інтернет-залежність, комп'ютерні ігри, геймери, психологічна корекція, профілактика, акцентуація характеру.*

Alisa Andreiko, Yana Raievska. INTERNET ADDICTION AMONG COMPUTER GAME PARTICIPANTS

The article presents a comprehensive analysis of the phenomenon of Internet addiction among computer game users as one of the most relevant forms of behavioral addiction in the digital age. The study focuses on exploring the psychological and social factors that contribute to the development of dependency on virtual gaming environments, as well as on designing effective strategies for its prevention and psychological correction. The main objective of the research is to identify the structural characteristics of Internet-addictive behavior, examine the relationship between the type of gaming activity and the level of addiction, and develop practical recommendations for psychological assistance to individuals at high risk.

The research methodology combines both quantitative and qualitative approaches and is based on an empirical survey of a sample of young people who actively engage in computer gaming. The diagnostic toolkit includes questionnaires, K. Young's Internet Addiction Test, S. Chen's Gaming Engagement Scale, Eysenck's method for assessing character accentuations, Diener's Subjective Well-Being Scale, and Tucker's Social Stress Scale. This integrated approach enables the identification of correlations between emotional state, personality traits, and the degree of involvement in online gaming activities.

The results of the study reveal that individuals with pronounced character accentuations – particularly anxious-suspicious, emotionally labile, and exalted types – are most vulnerable to Internet addiction. Additional predictors include a low level of subjective life satisfaction, high emotional tension, and a tendency to avoid interpersonal interaction in real-life settings. It was also established that the type of gaming activity (e.g., engagement in multiplayer role-playing games or shooters) significantly affects both the intensity and nature of addictive behavior, underscoring the need for a differentiated approach in psychocorrectional interventions.

The findings have substantial practical implications for the field of applied psychology, especially in the context of youth counseling, school and university-level prevention programs, and the development of digital hygiene strategies.

Key words: *internet addiction, computer games, gamers, psychological correction, prevention, character accentuation.*

© Андрейко А., Раєвська Я., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. У XXI столітті стрімкий розвиток інформаційних технологій кардинально трансформував соціальні взаємини, дозвілля та способи пізнання світу. Водночас ці зміни супроводжуються появою нових форм соціальної та поведінкової патології, серед яких особливу стурбованість наукової спільноти викликає феномен інтернет-залежності. Цей розлад набуває характеру нав'язливої потреби постійно перебувати в онлайн-просторі – зокрема у віртуальних іграх, соціальних мережах або потокових платформах, – що дедалі частіше замінює живе спілкування, фізичну активність і конструктивні форми самореалізації. Інтернет-залежність дедалі більше виходить за межі індивідуальної поведінкової проблеми, набуваючи ознак масштабного психосоціального виклику, який вимагає системного міждисциплінарного аналізу.

Особливої гостроти проблема набуває у юнацькому віці – періоді, що характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, автономії та ціннісно-мотиваційної сфери. В силу вікових психологічних особливостей, молодь є більш вразливою до впливу зовнішніх стимулів, схильною до пошуку нових вражень і схвалення з боку референтної групи. Несформованість механізмів психологічного самоконтролю, критичного мислення та недостатній рівень соціальної зрілості значно підвищують ризики формування інтернет-залежної поведінки. З огляду на легкість доступу до цифрових технологій та майже повну відсутність обмежень у використанні гаджетів, молоді люди часто втрачають здатність регулювати час, проведений онлайн, що в перспективі може призвести до емоційного виснаження, ізоляції, розладів сну, зниження навчальної та соціальної мотивації.

Ускладненням ситуації є також те, що комп'ютерні ігри, онлайн-чати та соціальні мережі дедалі частіше інтегруються в структуру повсякденного життя молоді, стаючи не лише джерелом дозвілля, а й засобом соціалізації, відреагування стресу, конструювання «альтернативної» ідентичності. У багатьох випадках віртуальні світи пропонують відчуття контролю, досягнення й безпеки, яких бракує в реальному житті, що ще більше ускладнює процеси відмови від компульсивного онлайн-перебування. Наявна тенденція свідчить про поступову зміну пріоритетів у сфері міжособистісної взаємодії: онлайн-комунікація заміщує живе спілкування, а цифрові аватари стають виразниками особистісних прагнень та уявлень про себе.

Таким чином, проблема інтернет-залежності в юнацькому віці виходить за межі окремого клінічного явища і постає як складне соціально-психологічне явище, що вимагає глибокого аналізу її етіологічних чинників, динаміки розвитку, а також пошуку ефективних профілактичних і психокорекційних підходів. Її актуальність зумовлюється не лише поширеністю, а й потенційною загрозою для психічного здоров'я майбутнього покоління, що потребує підвищеної уваги з боку психологів, педагогів, соціальних працівників та суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика інтернет-залежності, незважаючи на відносно короткий період свого існування в академічному полі, вже набула міждисциплінарного характеру та стала предметом численних емпіричних і теоретичних досліджень у різних наукових традиціях. Вивчення цього феномена започатковано наприкінці XX століття, коли американська дослідниця Кімберлі Янг уперше описала явище патологічного використання Інтернету як окремий клінічний феномен. Вона запропонувала діагностичні критерії інтернет-залежності, розробила спеціальну опитувальну шкалу (Internet Addiction Test) і довела подібність механізмів розвитку цієї залежності до традиційних форм адиктивної поведінки, таких як ігроманія чи залежність від психоактивних речовин.

Подальший розвиток теоретичних засад вивчення інтернет-залежності відбувався в межах клінічної психології, психіатрії, нейропсихології, педагогіки, соціальної роботи та цифрової медицини. Відповідно, науковці фокусуються на різних аспектах феномену – від етіології та діагностики до методів психокорекції та профілактики. Наприклад, у клінічній психології та психіатрії наголошується на зв'язку інтернет-залежності з коморбідними психічними розладами (депресією, тривожністю, СДУГ), а також на особливостях мозкової діяльності у залежних осіб. У нейропсихологічному напрямі акцент зміщується на дослідження змін у роботі дофамінергічної системи, впливу стимулюючого контенту на префронтальну кору та формування нейропластичних порушень.

Значний внесок у вивчення інтернет-залежної поведінки зроблено і в українському науковому просторі. Так, у працях О. Камінської окреслено соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності, зокрема значення сімейної динаміки, стилів виховання та рівня емоційної підтримки. В. Гнатюк досліджує роль вікових особливостей, стате-

вих відмінностей та особистісної структури в розвитку патологічної онлайн-активності. Т. Кондес зосереджується на педагогічних аспектах проблеми, розглядаючи комп'ютерні ігри як інструмент компенсаторної поведінки підлітків і юнацтва, що використовуються для уникнення емоційної напруги та міжособистісних труднощів.

У зарубіжних дослідженнях простежується тенденція до нейроповедінкового аналізу інтернет-залежності. Зокрема, Дж. Рурш і Д. Дж. Кусс акцентують на особливостях функціонування мозку в умовах гіперстимуляції, що виникає під час використання онлайн-ігор, а також на нейропсихологічних паралелях з іншими видами залежної поведінки. М. Гріффітс, один із провідних європейських дослідників поведінкових залежностей, розглядає інтернет-залежність як форму «ненаркотичної» адикції, що відповідає шести базовим критеріям залежності: домінування, модифікація настрою, толерантність, симптоми відміни, конфліктність і рецидив.

Серед актуальних трендів сучасної науки – вивчення специфіки інтернет-залежності в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану, що супроводжувалися різким зростанням цифрової активності, ізоляцією та підвищеним рівнем тривожності серед молоді. Зростає також кількість досліджень, присвячених профілактиці та психологічним інтервенціям, зокрема на основі когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-підходів та сімейного консультування.

Метою статті є дослідити інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор з акцентом на виявлення психологічних факторів, що сприяють її формуванню, та обґрунтувати практичні шляхи профілактики і подолання цього явища шляхом використання ефективних психодіагностичних і психокорекційних методик.

Виклад основного матеріалу. Термін інтернет-залежність був використаний психіатром А. Голдбергом у 1995 році для опису патологічної пристрасті до використання інтернету, яка супроводжується зниженим рівнем самоконтролю. Пізніше А. Голдбергом були запропоновані перші діагностичні критерії інтернет-залежності. Паралельно, клінічний психолог К. Янг відкриває центр допомоги людям, які страждають інтернет-залежністю. У 1995 році центр надає послуги з консультування пацієнтів, освітніх закладів та корпорацій, співробітники яких на собі відчувають негативні симптоми, які викликані зловживанням інтернетом [1, с. 3–9].

Інтернет-залежність – це розлад у психіці, який супроводжується великою кількістю поведінкових проблем та загалом які полягають у нездатності людини вчасно вийти з мережі, а також в постійній присутності нав'язливого бажання туди увійти.

Дослідники наводять різні критерії інтернет-залежності. Основні симптоми інтернет-залежності, наступні: Нав'язливе бажання перевірити пошту; Скорочення часу на прийом їжі на роботі та вдома, їжа перед монітором; Вхід у інтернет у процесі не пов'язаному з роботою; Втрата відчуття часу онлайн; Більш частіше спілкування онлайн, ніж при особистій зустрічі; Постійне очікування чергової онлайн сесії чи спогадів про попередні; Скарги оточуючих на надмірно тривале знаходження в інтернеті; Ігнорування сімейних та робочих обов'язків, суспільного життя, наукової діяльності чи стану свого здоров'я у зв''зку з поглибленістю у інтернет; Вхід у інтернет з метою відійти від проблем чи заглушити почуття безпорадності, провини, тривоги чи пригніченості; Поява втомленості, роздратованості, зниження настрою при припиненні перебування у мережі та невплинне бажання повернутися за комп'ютер; Заперечення наявності залежності [2. с. 76–80].

Сучасні психологи б'ють на сполох порівнюючи феномен інтернет-залежності з пристрастю до алкоголю та наркотиків. Приводи для стурбованості дійсно є. Адже дослідження які проводяться на тему інтернет-залежності демонструють, що при тривалому та неконтролюючому знаходженні в мережі відбуваються зміни у стані свідомості та у функціонуванні головного мозку. Поступово це призводить до втрати здатності навчатися та глибоко мислити.

Інтернет-залежність має більшість спільних рис інших залежностей. Більшість терапевтів вважають, що Інтернет не є фактором, що викликає залежність; швидше, індивід, схильний до залежності, вважає діяльність дуже привабливою. Однак деякі автори вважають, що існує залежний тип особистості, і особи, які виявляють ці особливості, належать до категорії «групи ризику». Особливості надзвичайної залежності і не можуть сказати «ні»; «Ні» відмовитися, на тлі страху піддатися критиці чи незгоді, вразливості брати на себе відповідальність за прийняття рішень, зрештою, брати на себе відповідальність і рішення; така покірність домінуючим людям, значущим іншим. Вся ця пасивна життєва позиція, ініціювання контактів з іншими та прийняття рішень за них [3, с. 12–19].

Інтернет задовольняє більшість свідомих і підсвідомих потреб користувачів. У ньому є все, щоб захопити користувача, тому більшість людей називають його різновидом залежності. Останні дослідження показують, що відхід у світ фантазії є однією з типових стратегій поведінки сучасної молоді в складних життєвих ситуаціях. Вже існує концепція, що в постіндустріальну епоху «алкоголь» був наркотиками; ласкаво просимо в інформаційну еру – комп'ютерні ігри.

Залежність від комп'ютерних ігор визначається як модель хронічної або повторюваної ігрової поведінки (з використанням «комп'ютерних ігор» або «відеоігор»), яка відбувається в Інтернеті або офлайн і характеризується:

1) порушенням контролю над ігровою діяльністю (наприклад, контроль над початком, або частотою, інтенсивністю, або тривалістю, і годинами закінчення, або змістом ігор);

2) підвищений пріоритет ігор над іншими життєвими інтересами та повсякденною діяльністю.

3) продовження або посилення гри, незважаючи на негативні результати. Схема гри така, що вона спричиняє серйозні порушення в особистих, сімейних, соціальних, освітніх, професійних чи інших важливих сферах життя.

Модель ігрової поведінки може бути постійною або епізодичною/періодичною. Поведінка до азартних ігор та інші ознаки, пов'язані з нею, повинні бути очевидними протягом щонайменше 12 місяців для постановки діагнозу, хоча тривалість може бути скорочена, якщо дотримано всіх діагностичних вимог і симптоми серйозні.

На сучасному етапі розвитку цифрових технологій комп'ютерні ігри займають провідне місце у структурі дозвілля молоді. Водночас із їх популярністю стрімко поширюється інше явище – залежність від онлайн-активності, яка все частіше виявляється саме в контексті ігрової взаємодії. У зв'язку з цим виникає потреба у глибшому вивченні психологічних характеристик молоді, яка активно взаємодіє з інтернет-простором, зокрема – у геймерській спільноті. Зважаючи на це, було організовано емпіричне дослідження, головною метою якого стало вивчення особливостей прояву інтернет-залежності у юнаків, що регулярно беруть участь у комп'ютерних іграх [5, с. 417–419].

Завдання дослідження включали кілька ключових аспектів: по-перше, це організація діагностичного процесу на базі групи респондентів, що відповідають критеріям вибірки; по-друге, ретельний добір психодіагностичних методик, здатних найбільш повно і точно виявити симптоматику інтернет-залежності; і по-третє – опрацювання результатів, їх аналіз, графічна візуалізація і визначення статистичних закономірностей між змінними, що спостерігалися у процесі тестування.

У дослідженні взяли участь 30 осіб юнацького віку (від 17 до 21 року), які мають стабільний ігровий досвід (від 1 до 6 років) та проводять в інтернеті понад 3 години на день, причому значна частина часу припадає саме на комп'ютерні ігри. Вибірка була сформована за принципами добровільності участі, наявності стабільного геймерського бекґраунду, а також рівномірного представлення осіб із різним рівнем освітньої підготовки.

Методологічно дослідження було поділено на три етапи [6, с. 285–288]. Перший – *підготовчий* – передбачав збирання теоретичних матеріалів, опрацювання актуальних підходів до діагностики інтернет-залежності та формування тестових комплектів. Важливим елементом цього етапу було ознайомлення респондентів із метою дослідження, забезпечення добровільної інформованої згоди на участь, гарантування анонімності результатів. Другий – *основний* – охоплював безпосереднє проведення дослідження, під час якого кожен учасник заповнив анкету та пройшов серію стандартизованих психологічних тестів. Третій – *заключний* – включав статистичне опрацювання отриманих даних, їх класифікацію, визначення середніх значень, графічну інтерпретацію та аналітичну інтерпретацію виявлених тенденцій.

До психодіагностичного блоку було включено шість методик, кожна з яких розкриває окрему грань інтернет-залежної поведінки. Анкетування дозволяло виявити соціально-демографічні характеристики, оцінити загальні часові рамки геймерської активності, визначити тип ігрової поведінки (казуальні, сюжетні або кооперативні ігри), а також отримати інформацію про особисті відчуття респондентів щодо впливу ігор на їхнє життя.

Ключовим інструментом стала шкала К. Янг – одна з найбільш визнаних у світовій практиці методик, яка передбачає 40 запитань і дозволяє диференціювати ступінь інтернет-залежності: від її відсутності до клінічних форм. Паралельно застосовувалася шкала С. Чена, орієнтована на діагностику когнітивних, емоційних та поведінкових маркерів інтернет-залежності, зокрема в аспектах компульсивного використання інтернету, втрати контролю, труднощів у реальному соціальному функціонуванні.

Додаткову діагностичну цінність становив тест Такера, який, хоча і є менш поширеним, дозволяє за дев'ятьма пунктами оперативно зчитати рівень суб'єктивного впливу інтернету на повсякденне функціонування індивіда. Комплексне бачення емоційного стану респондентів забезпечили шкала задоволеності життям Є. Дінера та методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, які дозволяють оцінити рівень життєвої задоволеності, тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності – чинників, що безпосередньо впливають на розвиток або загострення інтернет-залежності.

Результати дослідження засвідчили, що лише 14% респондентів не продемонстрували ознак інтернет-залежності. Основна частина (48%) потрапила до категорії осіб з підвищеним захопленням інтернет-активністю, що вказує на потенційні ризики розвитку залежності. Близько 27% опитаних мали стійку схильність до інтернет-залежної поведінки, а 11% демонстрували яскраво виражені ознаки залежності, що підтверджувалися високими балами за усіма відповідними шкалами [7, с. 168–174].

При розрахунку середніх значень у групах були отримані наступні результати: у респондентів без ознак залежності середній бал склав 33,86 (що відповідає безпечному інтервалу 27–42); у групі зі схильністю – 54,34 (в інтервалі 43–64, що свідчить про наявність помірної симптоматики); у групі залежних – 76,47 бала, що виходить за межі діагностичної межі та вказує на сформований патологічний патерн поведінки.

Кореляційний аналіз результатів виявив наявність прямого зв'язку між підвищеним рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та високими показниками інтернет-залежності. Було встановлено, що чим вищий рівень негативних психоемоційних станів, тим більшою є ймовірність формування або закріплення інтернет-залежної поведінки. Зокрема, агресивність виявилась статистично значущою змінною, яка прямо корелює з кількістю годин, проведених у геймерському середовищі. Аналогічно, ригідність – як психологічна нездатність до адаптації – супроводжувалася зростанням емоційного напруження та униканням реальних соціальних контактів, що також підсилювало тенденцію до «втечі» в онлайн-ігри [8, с. 210–213].

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що інтернет-залежність у геймерів формується під впливом комплексу чинників, серед яких ключовими є емоційна нестабільність, низький рівень задоволеності життям, підвищена вразливість до стресу, а також домінування віртуальних контактів над реальними. Дані дозволяють не лише глибше зрозуміти специфіку формування інтернет-залежності в ігровому контексті, але й окреслити можливі вектори психокорекційної роботи з особами, які перебувають у зоні ризику.

В останні роки Інтернет все активніше входить у повсякденний побут практично всього населення. Освітній процес в реаліях сьогодення українських школярів та студентів значною мірою побудований на цифрових технологіях, і ця тенденція тільки наростатиме у зв'язку із застосуванням нових форм навчання: дистанційних курсів, онлайн-занять, вебінарів та ін. Пошук необхідної для навчання інформації, читання навчальної літератури, наукових статей, здійснення швидкої аудіо- та відеозв'язків студентів між собою – все це в сучасному світі відбувається за допомогою можливостей Інтернету. Студенти, школярі сприймають Інтернет як головний засіб освіти та особистої комунікації. У зв'язку з цим учні та студентство стає однією з найбільш незахищених від Інтернет-залежності [9, с. 339].

Грунтуючись на результати проведеного дослідження, була розроблена програма, актуальність якої пов'язана з необхідністю вивчення ефективності проведення комплексної профілактичної роботи, що включає первинну, вторинну та третинну профілактику Інтернет-залежності у студентів.

Метою Програми є: створення умов для запобігання виникнення інтернет-залежної поведінки у студентів, а у разі вже наявної інтернет-залежності – для зменшення її рівня та запобігання зривам ремісії та зниження шкоди від адикції, з використанням потенціалу навчального закладу [10, с. 444–448].

Програма розрахована на 72 години. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2 години. Загальний термін реалізації програми складає 9 місяців, тобто 1 навчальний рік. Оптимальна кількість учасників групи – 20 осіб.

Програма може бути реалізована у форматі екстерну, із «зануренням». У цьому випадку заняття проводяться щодня по 2 години на день 6 днів на тиждень. Загальний термін реалізації програми у цьому форматі складає 1,5 місяці.

Схема програми представлена у вигляді проекту перевірки дій учнів в Інтернеті. У першому класі всі учні цільової групи беруть участь у складанні проекту за кроками, визначеними вчителем. Це допомагає

їм побачити свою роль у створенні проекту; вони можуть вносити власні ідеї та вносити зміни, і тому на початку вони бачать проект не як даний їм ззовні, а як створений ними, навіть якщо за допомогою вчителя. Виконання цього першого кроку підштовхне студентів до захоплення та участі в усіх інших діях проекту [11, с. 149–154].

Інтернет-залежність та ігрова залежність (саме ігор за комп'ютером) це патологічна поведінка, яка проявляється у нав'язливому бажанні постійно проводити час в інтернеті. Ця проблема стає все більш актуальною в сучасному суспільстві, де доступ до різних ігор онлайн, та інтернету став простим та легким і зрозумілим.

Саме через загрозу та активне зростання інтернет-залежних серед молоді, підлітків, та дітей країни світу працюють над попередженням та подоланням інтернет-залежності [12, с. 126–130].

Існує кілька програм та підходів до лікування інтернет-залежності з використанням КПТ:

1. Індивідуальна терапія: В межах індивідуальних сесій терапевт працює з клієнтом над виявленням та зміною їхніх спотворених переконань, а також над розвитком навичок долання.

2. Групова терапія: Групи підтримки, що базуються на КПТ, можуть надати можливість ділитися досвідом та отримувати підтримку від людей з аналогічними проблемами. Це створює відчуття спільності та сприяє обміну ефективними стратегіями.

3. Віртуальні програми: В умовах глобальної пандемії багато клінік почали пропонувати онлайн-програми КПТ для лікування інтернет-залежності. Ці ресурси можуть бути доступними та зручними для людей з обмеженими можливостями пересування або тих, хто мешкає у віддалених районах.

4. Психоутворення: Навчання клієнтів та їх сімей про механізми інтернет-залежності та наслідки може значно покращити результати лікування. Розуміння цієї проблеми допомагає пацієнтам та їхнім близьким краще впоратися із ситуацією.

Таким чином, необхідно створювати психолого-педагогічні умови для профілактики інтернет-залежності, які будуть будуватися на принципі поділу правової відповідальності та інформування підлітків про наслідки комп'ютерної залежності, інтернет-залежності. Необхідно визначити значущість їхньої соціалізації та морально-психічного розвитку задля досягнення їхніх життєвих цілей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтверджує, що інтернет-залежність є складним і багатофакторним феноменом, який особливо яскраво проявляється серед учасників комп'ютерних ігор. Аналіз теоретичних підходів показав, що інтернет-залежність має не лише психологічні, але й соціальні та фізіологічні аспекти, впливаючи на емоційну сферу, поведінкові патерни та загальний рівень життєвої задоволеності особистості. У геймерів залежність посилюється завдяки характеру ігрової взаємодії, що передбачає глибоке занурення у віртуальну реальність, порушення часових меж та формування специфічних соціальних зв'язків.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність подальших міждисциплінарних розробок у галузі профілактики інтернет-залежності, з урахуванням динаміки розвитку технологій, трансформації культурних норм та еволюції цифрової поведінки молоді.

Література:

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. *Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни», присвяченої 100-річчю з дня народження Заслуженого лікаря України, Народного лікаря України О.Р. Довженка*, 10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда», С. 3–9.

2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2018»* 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemyśl: Nauka i studia, P. 76–80.

3. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2006. Вип. 9. С. 12–19.

4. Вакуліч Т. М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі *Інтернет. Освіта і управління*. 2006. № 2. С. 155–158.

5. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея.* 2013. № 78. С. 417–419.

6. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моісіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285–288.

7. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2015. № 1 (36). С. 168–174.

8. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210–213.

9. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.

10. Хомич Г., Потапенко Ю. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслів-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*. 2012. Вип. 24. С. 444–448.

11. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.

12. Шерман М. І. Інтернет-залежність як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності та комп'ютерних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. 2011. Вип. 10. С. 126–130.

Дата надходження статті: 21.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 316.663.5
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.21

Тетяна ГАВРИКОВА
здобувач вищої освіти, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті розглядається проблема психологічної готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин як актуальне питання сучасної психології. Автор наголошує, що особливо важливим є усвідомлення того, що формування міцного та гармонійного шлюбу потребує не лише бажання, але й достатньої психологічної підготовки, здатності до розподілу обов'язків та виконання сімейних ролей. В умовах соціально-економічних трансформацій, глобалізації та змін у моральних і культурних нормах, проблема психологічної готовності молоді до сімейного життя набуває особливої актуальності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив окреслити сутність поняття «психологічна готовність до шлюбу» як багатокомпонентного утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти особистості. Визначено, що готовність до шлюбу є одночасно психічним станом, процесом та результатом діяльності, що забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів, інтеграцію особистісних якостей і реалізацію соціально значущих дій. Узагальнено, що психологічна готовність до шлюбу є динамічним явищем, що включає когнітивний компонент (знання та усвідомлення сімейних ролей), емоційно-оцінний компонент (здатність до емпатії, саморегуляції та адекватного сприйняття партнера) та поведінковий компонент (соціально-психологічні навички, адаптація до ролей і обов'язків).

Водночас результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення та засвідчили, що рівень психологічної готовності студентської молоді є нерівномірним: достатньо сформованими виявилися когнітивний та поведінковий компоненти, тоді як емоційно-ціннісна сфера потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Це підкреслює необхідність упровадження психолого-педагогічних програм, психологічного консультування та освітніх заходів, спрямованих на розвиток емоційної зрілості та формування відповідального ставлення до подружніх і батьківських обов'язків. Таким чином, стаття поєднує результати теоретичного узагальнення й емпіричного дослідження, робить внесок у розвиток наукового осмислення проблеми психологічної готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин і визначає напрями подальших наукових розвідок, зокрема вивчення структурних компонентів готовності, впливу соціального та інформаційного середовища на мотивацію до сімейного життя, а також порівняльного аналізу готовності молоді в різних формах сімейних відносин.

Ключові слова: *психологічна готовність, шлюб, сімейні відносини, студентська молодь, компоненти готовності, сімейні цінності.*

Tetyana Havrykova. READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS FOR MARRIAGE AND FAMILY RELATIONS AS A PROBLEM IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

The article examines the issue of psychological readiness of student youth for marriage and family relations as a pressing matter of modern psychology. The author emphasizes that it is particularly important to recognize that the formation of a strong and harmonious marriage requires not only desire but also sufficient psychological preparedness, the ability to distribute responsibilities, and the performance of family roles. In the context of socio-economic transformations, globalization, and changes in moral and cultural norms, the problem of young people's psychological readiness for family life becomes especially relevant.

Theoretical analysis of scientific sources has made it possible to outline the essence of the concept of "psychological readiness for marriage" as a multi-component formation that includes cognitive, emotional, motivational, and behavioral aspects of personality. It is established that readiness for marriage is simultaneously a mental state, a process, and a result of activity that ensures the mobilization of internal resources, the integration of personal qualities, and the implementation of socially significant actions. It is generalized that psychological readiness for marriage is a dynamic phenomenon that comprises a cognitive component (knowledge and awareness of family roles), an emotional-evaluative component (the ability for empathy, self-regulation, and adequate perception of a partner), and a behavioral component (socio-psychological skills, adaptation to roles and responsibilities).

At the same time, the results of the conducted empirical study confirmed the theoretical propositions and demonstrated that the level of psychological readiness of student youth is uneven: the cognitive and behavioral components were found to be sufficiently developed, whereas the emotional-value sphere requires targeted psychological and pedagogical support. This highlights the need for the implementation of psychological and pedagogical programs, counseling, and educational initiatives aimed at developing emotional maturity and fostering a responsible attitude toward marital and parental responsibilities.

Thus, the article integrates the results of theoretical generalization and empirical research, contributes to the development of scientific understanding of the psychological readiness of student youth for marriage and family relations, and outlines directions for further scientific inquiry, in particular the study of structural components of readiness, the influence of social and informational environments on motivation for family life, as well as a comparative analysis of youth readiness across different forms of family relations.

Key words: *psychological readiness, marriage, family relations, university students, components of readiness, family values.*

© Гаврикова Т., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Постановка проблеми. Для кожної дорослої людини створення власної сім'ї означає наповнення і збагачення власного життя новим сенсом і значенням. Молоді люди схильні вірити у те, що після одруження життя стане цікавішим і кращим – саме ці сподівання найчастіше лежать в основі сім'ї, яку двоє вирішують створити. Але, на жаль, ці сподівання можуть не справдитись і подружжя може принести розчарування, якщо люди стали на шлях створення сім'ї не підготовлені психологічно. Готовність молоді до створення міцного та гармонійного шлюбного союзу, бути здатними розподіляти обов'язки в сім'ї та виконувати сімейні ролі – винятково важливий чинник життєдіяльності сучасної сім'ї [5, с. 18].

У сучасному українському суспільстві, яке переживає період глибоких соціально-економічних і культурних трансформацій, проблема соціально-психологічної готовності молоді до шлюбу та сімейних стосунків набуває особливої актуальності. В умовах інформаційної перенасиченості, глобалізації та постійних змін у соціальних нормах, молоді люди стикаються з численними викликами, що впливають на їхнє розуміння ролі шлюбу та сім'ї в особистому житті. Згідно з дослідженнями, значна частина української молоді виявляє недостатню готовність до виконання подружніх і батьківських обов'язків, що призводить до численних родинних конфліктів і високого рівня розлучень. Наприклад, статистика свідчить, що в 2024 році в Україні на кожні п'ять укладених шлюбів припадало одне розлучення, кожна п'ята дитина народжується поза шлюбом, близько 3 мільйонів дітей виховуються в неповних сім'ях, що становить майже половину дитячого населення країни [9]. Ці явища можуть бути зумовлені різноманітними чинниками. Серед об'єктивних – недостатня соціальна та економічна захищеність молоді, зміна моральних норм у суспільстві, омолодження шлюбів та поширення нетрадиційних форм сім'ї. Суб'єктивні чинники включають раннє фізіологічне дозрівання, поєднане з духовно-моральною та психологічною безвідповідальністю, а також небажання мати дітей або відкладання цього на невизначений термін.

Таким чином, дослідження готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин є надзвичайно важливим для розробки ефективних психолого-педагогічних програм підготовки до сімейного життя, створення систем ранньої профілактики сімейних конфліктів, організації служб психологічного консультування та інформаційно-освітніх кампаній, спрямованих на формування відповідального ставлення до подружніх і батьківських ролей. Особливо актуально це в сучасних українських умовах соціально-економічних трансформацій і культурної динаміки, коли молодь постає перед новими викликами у сприйнятті сім'ї, гендерних ролей і власних життєвих пріоритетів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що питання психологічної готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин знайшло відображення у працях сучасних дослідників. Так, Н. Потапчук і Д. Карпова розглядають формування майбутнього сім'янина як психологічну проблему, пов'язану із системою цінностей і мотиваційних установок. Г. Пріб та О. Яковенко акцентують увагу на особливостях психологічної готовності молоді до сімейного життя, виокремлюючи провідні фактори її формування. У дослідженнях А. Сидоренко, С. Шевченко та Н. Бочаріної наголошується на ролі психологічної готовності як необхідної умови стабільності шлюбу. Значний внесок зробили й Р. Федоренко та М. Мушкевич, які аналізують психологію молодої сім'ї, наголошуючи на важливості психологічного консультування. Додатково аспекти формування ціннісного ставлення до сім'ї та гендерної культури студентів розглянуті у працях Н. Шелест, Л. Шлєіної та Х. Цьомик та ін.

Водночас слід зазначити, що у наукових дослідженнях недостатньо висвітленими залишаються низка ключових аспектів, зокрема відкритим є питання цілісного розуміння та визначення структурних компонентів психологічної готовності студентської молоді до шлюбу як інтегральної характеристики особистості.

Метою статті є теоретична та методологічна систематизація проблеми психологічної готовності студентської молоді до шлюбу, що включає аналіз її сутності, структури та змісту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Передусім слід відзначити, що у сучасній психологічній та педагогічній науці не існує загальновизнаного погляду на сутність поняття «психологічна готовність до шлюбу та сімейних стосунків». Це зумовлює необхідність звернення до тлумачення суміжних категорій, зокрема поняття «готовність» у психологічній довідковій літературі.

У «Психологічному словнику» готовність визначається як активно-дієвий стан особистості, що виявляється у зібраності, мобілізованості сил та установці на вибір певної лінії поведінки. Її основою виступають зна-

ння, уміння, навички, а також наполегливість і рішучість у досягненні мети. Важливим аспектом є наявність мотивів і здібностей, які забезпечують спрямованість діяльності. Поняття «внутрішня готовність до діяльності» тлумачиться як високий рівень розвитку мотивації, пізнавальних, емоційних та вольових якостей, що у своїй сукупності формують адекватну установку на майбутню діяльність [7].

Поняття «готовність» розуміється вченими-психологами як наявність певних здібностей, набуття необхідних для конкретного виду діяльності особистісних якостей та їхній своєрідний синтез тощо [12, с. 160]. У психологічній літературі виділяють різні форми готовності: професійну, соціальну, моральну, психологічну та інші, що відображають комплексні можливості особистості до виконання відповідних ролей та завдань.

На основі узагальнення та систематизації наукових підходів, поняття психологічної готовності трактується дослідниками як багатокомпонентне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти особистості. У сучасній психології воно розглядається водночас як специфічний психічний стан, що забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів, як індивідуальний фон, що визначає спрямованість і якість діяльності, а також як процес, у ході якого формується прагнення особистості до здійснення певних соціально значущих дій. Такий підхід дозволяє тлумачити готовність не лише як статичний показник, але й як динамічне явище, що відображає рівень інтегрованості особистості у систему майбутніх життєвих та професійних ролей.

Коли суб'єкт реалізує власну готовність, відбувається відображення ним діяльності та ситуації, в якій він перебуває. Аналіз робіт сучасних дослідників (О. Самойленко, П. Лисак [8], С. Шевченко, Н. Бочаріна [11] та ін.) надає можливість умовно виокремити чотири рівні психологічної готовності: непідготовленість, неповна (стійкі психологічні бар'єри), наближена до повної (недооцінка сил, надмірна самовпевненість, недостатня стійкість до перешкод), повна готовність (стійкість до перешкод, висока впевненість).

Отже, узагальнення наведених підходів дозволяє зробити висновок, що психологічна готовність до шлюбу не зводиться лише до внутрішнього стану чи рівня зрілості особистості, а охоплює багатовимірний спектр проявів, які знаходять своє відображення у реальних подружніх взаєминах. Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на розкриття змісту сімейних стосунків як ключового контексту реалізації готовності, адже розуміння їхніх складових дозволяє більш глибоко усвідомити, які саме аспекти внутрішньої підготовленості особистості забезпечують гармонійність і стабільність шлюбного союзу.

У контексті дослідження варто зупинитися на складових сімейних стосунків, які виокремила О. Васильченко [2, с. 42], а саме йдеться турботу як головну складову сімейних стосунків. Складовими процесу турботи є: почуттєва складова (радість від стосунків, прийняття буття іншої людини, увага та небайдужість); організаційна складова (діяльне забезпечення благополуччя); процесуальна складова (безпосередній догляд за ким-небудь (інвалідом або хворим, старим, дітьми); інтегративна складова (прийняття турботи від тієї людини, про яку ти піклуєшся сам) [2, с. 42]. Друга сутнісна складова сімейних стосунків, як слушно вважає О. Васильченко, це добровільно взяте на себе зобов'язання бути у цих стосунках. Саме з цим критерієм безпосередньо пов'язана стійкість сімейних стосунків. Добровільність у прийнятті обов'язків дає можливість відрізнити нетривалі стосунки від тих, де дві особи стають значущою частиною життя один одного [2, с. 42]. Третя сутнісна складова міцних сімейних стосунків – це близькість, що передбачає грунтовне знання подружжя один про одного. Йдеться про знання особливе, характерне лише для сімейних взаємин, що сприяє розвиткові довірчих близьких стосунків у сімейній парі [2, с. 42]. На основі проведеного аналізу, можна стверджувати, що турбота, добровільно взяте зобов'язання та близькість у сімейних стосунках – це ті важливі знання, які сучасна молодь має знати про сім'ю ще до початку її створення.

Дослідженнями проблем створення шлюбу та сім'ї займалися класики закордонної психологічної думки. До прикладу, австрійський психолог А. Адлер виявив, що психологічна готовність до створення сім'ї передбачає наявність почуття симпатії, спільності з партнером, здатність співпереживати іншій людині й ототожнювати себе з нею [13, с. 44]. А. Адлер вказував на взаємозв'язок успішності шлюбу та психологічної готовності до нього, і насамперед зі стилем життя людини, а також його прототипом. Упродовж десятків років міркування вченого про шлюб та кохання не втратили своєї актуальності. Як вважав учений, для того, щоб бути психологічно готовим до кохання та шлюбу, слід, передусім, бути соціально адаптованим

і мати почуття спільності. А. Адлер також підкреслював, що всі схильності, здібності / нездібності і до кохання, і шлюбу закладені в прототипі, котрий формується в перші роки життя. Окрім звичайних якостей соціального пристосування, відношення кохання і шлюбу потребують від партнера виключного почуття симпатії, здібності ототожнювати себе з партнером і співпереживати йому [13, с. 45].

Останнє співзвучне з поглядами Е. Фрома на кохання. «Перший крок, котрий потрібно зробити – це осягнути, що любов – це мистецтво, точно так, як і життя – це мистецтво. Якщо ми хочемо навчитись кохати, треба діяти так само, як діють, коли хочуть навчитись іншому мистецтву або ремеслу: музиці, живопису, теслярській справі, медицині чи інженерному мистецтву. Які необхідні етапи при оволодінні будь-яким мистецтвом? Процес оволодіння зручно розділити на дві частини: 1) оволодіння теорією; 2) оволодіння практикою» [10, с. 75].

А. Адлер також виокремив таке поняття як нездатність до створення сім'ї та шлюбу. На його думку, ця нездатність зумовлена неправильним стилем життя. Так, діти, у котрих розвивали лише егоцентричні інтереси, коли вони подорослішали, виявляються не готові як до життя в суспільстві, так і до кохання. Ці люди в подальшому шукають опіки з боку своїх шлюбних партнерів, що виявляється можливим упродовж періоду залицяння і перших років шлюбу, проте згодом починає викликати труднощі. Якщо ж сім'ю створюють двоє «розпещених і опікуваних з дитинства, то виявляється, що у них є деяка «схожість»: вони обидва хочуть опіки, але при цьому не хочуть піклуватись один про одного, і кожен впевнений, що партнер його не розуміє. У результаті з'являється готове формулювання для розлучення – «відсутність взаєморозуміння», «несумісність». І дійсно, такі відносини доволі складно назвати гармонічними. Вчений, консультуючи подружні пари, помітив, що консультанту не варто давати пораду про розлучення, адже «що, по суті, змінює розлучення?» Як правило, після нього розлучені люди бажають знову вступити у шлюб, створити сім'ю і будувати відносини згідно з попереднім стилем життя. Інколи зустрічаються люди, котрі одружуються і розлучуються знову і знову, щоразу повторюючи одні й ті самі помилки [13, с. 46].

А. Денисенко розглядає готовність до створення сім'ї як стан особистості, який визначається цілеспрямованою активністю, що базується на усвідомлених потребах і мотивах. Цей стан також передбачає здатність до активних дій, що вимагають високої емоційно-вольової стійкості [3, с. 11]. Своєю чергою, А. Карасевич трактує «готовність до створення сім'ї» як морально-психологічну, соціальну та статево-рольову зрілість особистості студента. Ця зрілість означає досягнення певних соціальних стандартів поведінки, необхідних для успішного створення і повноцінного функціонування сім'ї [4, с. 9]. Аналізуючи ж зміст поняття «психологічна готовність» крізь призму суб'єктивного образу «Я – майбутній сім'янин», О. Кісь наголошує на важливості психологічних доробків, у яких воно розглядається в контексті рівня розвитку особистості, зрілості її статевої самосвідомості та гармонійності концепції Я. При цьому категорія «готовність» трактується як інтегральна характеристика особистості, що дає змогу здійснювати цілісну оцінку рівня й особливостей розвитку статевої самосвідомості та статеворольового «Я» [6, с. 9].

Теоретичний аналіз наукової літератури та досвід психологів-консультантів дають підстави стверджувати, що психологічна готовність до шлюбу є інтегрованим утворенням. Це поняття охоплює стійку позитивну мотивацію до створення сім'ї, актуалізацію знань, умінь і навичок, а також розвиток особистісних якостей, що сприяють гармонійному подружньому життю. Важливими елементами готовності є здатність до емпатичного розуміння партнера та конструктивна поведінка в сім'ї. При цьому, готовність до шлюбу можна розглядати як процес безперервного особистісного зростання, так і як результат внутрішньої трансформації [9, с. 130].

Для повнішого розуміння цього феномена, важливо звернутися до його структурних компонентів. Психологічна готовність до шлюбу трактується як динамічне утворення, що формується під впливом множини зовнішніх та внутрішніх факторів. Вона становить собою синтез взаємопов'язаних та взаємозумовлених елементів, які забезпечують її цілісність [9, с. 130]. Підготовка студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин, у свою чергу, є багатоаспектним процесом, що передбачає формування системи психологічних якостей, а ефективність цього процесу визначається ступенем сформованості провідних компонентів готовності, які виступають критеріями її зрілості [1, с. 34–40]. У рамках емпіричних досліджень соціально-психологічна готовність до сімейного життя розглядається через призму когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового критеріїв.

Когнітивний компонент готовності молоді до шлюбу відображає рівень усвідомлення

та раціональної оцінки сімейного життя. Він включає сукупність знань, уявлень та установок, що стосуються функціонування сім'ї, розподілу сімейних ролей, обов'язків та відповідальності. Дослідження цього критерію передбачає виявлення обізнаності щодо: типових етапів розвитку сім'ї та пов'язаних із ними криз; соціальних та психологічних функцій сім'ї (виховна, господарсько-побутова, рекреаційна тощо); правових аспектів шлюбу та сімейних відносин. Сформований когнітивний компонент є фундаментом для реалістичного сприйняття сімейного життя, дозволяючи майбутнім партнерам формувати адекватні очікування та запобігати можливим проблемам на основі раціонального аналізу.

Емоційно-оцінний компонент відображає емоційну зрілість особистості, її здатність до емпатії, саморегуляції та адекватного сприйняття почуттів партнера. Цей критерій також охоплює систему особистісних установок і цінностей, що лежать в основі ставлення до шлюбу та сімейних ролей. Зокрема, важливим є аналіз рольових очікувань (що людина очікує від себе та партнера в шлюбі) та рольових домагань (як вона прагне реалізувати власні сімейні ролі). Зрілість цього компонента визначається гармонійним поєднанням власних емоційних потреб і готовності до їх задоволення, з урахуванням емоційного світу іншої людини. Емоційна готовність до шлюбу передбачає здатність до конструктивного вирішення конфліктів, підтримки партнера, а також довіри, взаєморозуміння та поваги.

Поведінковий компонент є практичним проявом когнітивної та емоційної готовності, що виражається в наявності необхідних соціально-психологічних навичок для ефективного функціонування в сімейному житті. Цей критерій охоплює: навички конструктивної комунікації, що дозволяють відкрито обговорювати проблеми та виражати почуття; здатність до компромісу та пошуку рішень у конфліктних ситуаціях, що є ключовим аспектом запобігання деструктивним формам взаємодії; уміння розподіляти ролі та обов'язки, а також адаптуватися до змін у сімейному житті. Таким чином, поведінковий компонент свідчить про готовність особистості до практичної реалізації своїх сімейних ролей та успішного подолання повсякденних викликів. Цей критерій є інтегрованим показником, що демонструє здатність майбутніх партнерів до взаємодії, підтримки та співпраці.

Для перевірки теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин як інтегральної характеристики особистості. У роботі застосовано комплекс діагностичних методик, зокрема: авторську анкету для вивчення психологічної готовності до шлюбу та сімейних відносин (оцінка когнітивного критерію); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (оцінка емоційно-оцінного критерію); тест-карту оцінки готовності до сімейного життя І. Юнди (оцінка поведінкового критерію); методику К. Томаса для діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (оцінка поведінкового критерію). Отримані результати засвідчили низький рівень сформованості провідних компонентів готовності у значної частини студентів. Було встановлено, що уявлення більшості опитаних про сім'ю, її функції та рольові очікування залишаються фрагментарними та поверховими. Зокрема, чимало респондентів не усвідомлюють оптимальних етапів розвитку міжособистісних стосунків (наприклад, 1–3 роки як сприятливий період для ухвалення рішення про шлюб), а лише 40–45% підтримують ідею егалітарності у подружніх взаєминах.

Дані емоційно-оцінного компонента свідчать, що лише 5% студентів трактують любов як «працю», яка потребує зусиль і спільних цілей, тоді як для 80–85% вона зводиться до романтичних почуттів і закоханості. Близько 55–60% респондентів продемонстрували здатність планувати сімейний бюджет, що вказує на обмежену сформованість практичних навичок організації сімейного життя. Рольові очікування студентів у більшості випадків орієнтовані на зовнішню привабливість та емоційно-терапевтичні функції, тоді як сфери спільності інтересів, батьківського виховання й господарсько-побутових обов'язків займають периферійне місце. Узагальнені дані свідчать, що приблизно 67,5% студентів перебувають на середньому рівні готовності до подружнього життя, 15% – виявилися неготовими до створення сім'ї. Оцінка поведінкових характеристик показала недостатню здатність до конструктивної взаємодії в родині. Значна частина опитаних тяжіє до стратегій суперництва та уникнення в конфліктних ситуаціях, тоді як співпраця як найбільш ефективна стратегія використовується найрідше. Це вказує на високий ризик конфліктогенності майбутніх подружніх стосунків. Результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми соціально-психологічної готовності студентської молоді до шлюбу, засвідчили необхідність системної психолого-педагогічної підготовки, спрямованої на розвиток знань та усвідомлення сімейних ролей,

емоційної зрілості та практичних навичок взаємодії у сімейних стосунках.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу проблеми психологічної готовності студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин, а також емпіричного дослідження її рівня, можна зробити низку узагальнень і висновків. По-перше, проблема соціально-психологічної готовності молоді до шлюбу є надзвичайно актуальною для сучасного українського суспільства. Отримані емпіричні дані підтвердили, що значна частина студентів виявляє середній або низький рівень готовності до сімейного життя, що проявляється у нечіткому розумінні сімейних ролей, недостатніх навичках конструктивної взаємодії та переважанні неконструктивних стратегій поведінки у конфлікті. Це підкреслює необхідність розробки ефективних психолого-педагогічних програм для формування відповідального ставлення до сімейного життя. По-друге, психологічна готовність до шлюбу є складним, багатокомпонентним та інтегрованим утворенням. Вона охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти особистості. Теоретичний аналіз у поєднанні з результатами емпіричного дослідження показує, що готовність до шлюбу є як процесом безперервного особистісного зростання, так і результатом внутрішньої трансформації. Основними складовими міцних сімейних стосунків є турбота, добровільно взяте на себе зобов'язання та близькість, що ґрунтується на глибокому знанні партнерів один про одного. По-третє, аналіз наукових джерел і отриманих емпіричних результатів дозволяє стверджувати, що готовність до шлюбу не зводиться лише до внутрішнього стану чи рівня зрілості, а відображає багатовимірний спектр проявів, які знаходять своє відображення в реальних подружніх взаєминах. Саме тому подальше дослідження має бути спрямоване на розкриття змісту сімейних стосунків як ключового контексту, що забезпечує реалізацію готовності до шлюбу.

Водночас, проведене дослідження відкриває перспективи подальших наукових розвідок. Зокрема, доцільним є: вивчення особливостей психологічної готовності до сімейного життя у студентів, що перебувають у цивільному шлюбі, та порівняння їх з тими, хто офіційно одружений; дослідження впливу соціальних мереж та інформаційного простору на формування ціннісних орієнтацій і мотивації у сфері сімейних відносин у молоді. Таким чином, запропонований теоретико-емпіричний аналіз є вагомим внеском у розвиток системної психологічної підготовки молоді до шлюбу і водночас виступає основою для подальшого емпіричного дослідження та вдосконалення психолого-педагогічних інтервенцій в умовах сучасних суспільних викликів.

Література:

1. Адамова О. С., Тодощак О. О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 34–40.

2. Васильченко О.М. Концепт сім'я в постнекласичній психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки.* 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 38–42

3. Денисенко А. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: автореф. … канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2003. 17 с.

4. Карасевич А. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї: автореф. … канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2009. 13 с.

5. Карпова Д.Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії: 053. Хмельницький, 2021. 218 с.

6. Кізь О.Б. Формування психологічної готовності вихованців інтернатних закладів до створення сім'ї: дис. … канд. псих. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2003. 225 с.

7. Психологічний словник / авт.-уклад. В. Синявський, О. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.

8. Самойленко О., Лисак П. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 232–241.

9. Стралківська М. Становище української сім'ї: неповна сім'я, розлучення і виживання. *Слово про Слово.* 18 листопада 2021. URL: https://slovoproslovo.info/stanovische-ukrainskoi-sim-i-nepovna-sim-ya-rozluchennya-i-vizhivannya/ (дата звернення: 6.09.2025)

9. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

10. Фромм Е. *Мистецтво любові* / *пер. з англ*. *В. Кучменко*. 3-тє вид. *Харків: «КСД»*, *2021*. 188 с.
11. Шевченко С. С. Бочаріна Н. О. Психологічна готовність до створення сім'ї як головна умова стабільного шлюбу. *Наукові перспективи*. Київ, Вип. 11(41). 2023. С. 1360–1369.
12. Шевченко Ю. М. Аналіз концепту поняття «готовність» у словниковій літературі. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2018. Вип. 22. Т. 2. С. 154–161.
13. Adler A. Der Sinn des Lebens. Nikol Verlagsgesellschaft mbH, 2023. 224 s.
14. Colman A.A dictionary of psychology (3 ed.) Oxford University Press, USA, 2009. 878 p.

Дата надходження статті: 30.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9:331.108.37:347.962
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.22

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

ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ

У статті обґрунтовано актуальність дослідження психологічних критеріїв професійної придатності кандидатів на посаду судді в умовах реформування судової системи та зростаючих вимог до якості правосуддя. Метою роботи є визначення ключових психологічних параметрів, необхідних для ефективного виконання суддівських функцій. Для досягнення цієї мети застосовано комплекс методів: аналіз наукових джерел і законодавчих документів, психологічне тестування групи претендентів, анкетування та експертне оцінювання особистісних характеристик. Результати дослідження показали, що серед основних психологічних критеріїв професійної придатності майбутнього судді виділяються такі: висока особистісна відповідальність і морально-етична стійкість, здатність до об'єктивного та неупередженого судження, емоційна стабільність, толерантність і готовність до самоконтролю, а також розвинуті аналітичні здібності і комунікативні навички. Виявлено значущість емпатії і дипломатичності в роботі з учасниками процесу, що сприяє підтриманню балансу між формальною справедливістю і психологічним благополуччям учасників процесу. Отримані результати підкреслюють важливість врахування зазначених критеріїв при доборі суддівського кадрового резерву та доповнюють існуючі підходи до оцінювання претендентів.

Висновки дослідження полягають у тому, що врахування виокремлених психологічних критеріїв підвищує об'єктивність і якість кадрових рішень у судовій системі. Практичне застосування отриманих результатів може реалізовуватися через розробку профілів та стандартів психологічної експертизи претендентів на посаду судді, а також програм психологічної підготовки та професійного розвитку. Запропонована система критеріїв сприятиме відбору психологічно готових до служби у суді кандидатів, що в перспективі зміцнить довіру до судочинства та підвищить ефективність правосуддя.

Ключові слова: *професійна придатність, кандидат у судді, психологічні критерії, особистісні якості, психодіагностика, емоційна стабільність. професійний добір.*

Iryna Kalina, Svitlana Palii, Yuliia Mazur. PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR PROFESSIONAL SUITABILITY OF CANDIDATES FOR THE POSITION OF JUDGE

The article substantiates the relevance of studying the psychological criteria of professional suitability for candidates for judicial positions in the context of ongoing judicial reform and increasing public demands for the quality of justice. The purpose of the study is to identify key psychological parameters essential for the effective performance of judicial duties. To achieve this goal, a set of methods was applied, including the analysis of scientific literature and legal documents, psychological testing of candidates, surveys, and expert assessments of personality traits. The research findings indicate that the core psychological criteria of professional suitability for future judges include a high level of personal responsibility, moral and ethical resilience, the ability to make objective and impartial judgments, emotional stability, tolerance, self-control, as well as developed analytical and communication skills. The significance of empathy and diplomacy in interactions with trial participants is emphasized, as these qualities help maintain a balance between formal justice and psychological well-being. The results expand the current approaches to candidate assessment and highlight the importance of integrating psychological criteria into judicial selection procedures. The study concludes that the implementation of such criteria will enhance the objectivity and quality of personnel decisions, contribute to the development of psychological evaluation standards, and ensure the formation of a psychologically competent judiciary.

Key words: *professional suitability, judicial candidate, psychological criteria, personality traits, psych diagnostic.*

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

Постановка проблеми. Сучасні трансформації судової системи України, спрямовані на підвищення прозорості, підзвітності та довіри до правосуддя, зумовлюють необхідність перегляду підходів до добору суддівських кадрів. Окрім професійно-правової компетентності все більшого значення набувають психологічні аспекти особистості кандидата на посаду судді. Високі етичні стандарти, емоційна стабільність, здатність до неупередженого судження та стресостійкість стають критично важливими характеристиками, які впливають не лише на ефективність суддівської діяльності, а й на її суспільне сприйняття. Зважаючи на те, що наявність окремих нормативних положень щодо оцінювання особистісних якостей кандидатів у судді, системний аналіз психологічних критеріїв професійної придатності залишається недостатньо розробленим, існує потреба в науково обґрунтованому визначенні тих психофізіологічних і особистісних параметрів, які можуть бути предикторами успішної суддівської практики. З огляду на соціальну значущість судової професії, питання її психологічного забезпечення потребує поглибленого міждисциплінарного дослідження, що інтегрує знання психології, права та етики. Отже, актуальним є завдання розробки науково обґрунтованої системи психологічних критеріїв, які б стали фундаментом ефективної моделі професійного добору кандидатів у судді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні критерії професійної придатності кандидатів на посаду судді є предметом численних досліджень у галузі судової психології, психодіагностики та кадрового менеджменту. Особливої уваги заслуговує питання психоемоційної стійкості кандидатів у судді в умовах професійного стресу. Наукова зацікавленість проблемами психологічної придатності та професійного відбору кандидатів на посаду судді простежується в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, серед яких І. Білик [1], В. Колісник [1], О. Казачук [7], Дж. Х. Ліпшульц [8], Т. Відлак [9] та інші. У своїх роботах вони аналізують етичні засади суддівської діяльності, значення особистісних якостей для забезпечення об'єктивного правосуддя, а також роль психодіагностики в кадровому відборі. Однак, незважаючи на наявність окремих нормативних положень щодо оцінювання особистісних якостей кандидатів у судді, системний аналіз психологічних критеріїв професійної придатності залишається недостатньо розробленим. Існує потреба в науково обґрунтованому визначенні тих психофізіологічних і особистісних параметрів, які можуть бути предикторами успішної суддівської практики. Попередні дослідження не охоплюють повною мірою інтеграцію психологічних критеріїв у процес професійного добору кандидатів на посаду судді, що обумовлює актуальність і необхідність проведення комплексного дослідження в цій галузі.

Метою статті є визначення та наукове обґрунтування ключових психологічних критеріїв професійної придатності кандидатів на посаду судді, які забезпечують ефективність і об'єктивність суддівської діяльності. Задля досягнення цієї мети передбачено системний аналіз психофізіологічних та особистісних параметрів, що впливають на якість прийняття рішень у суді, а також розробку рекомендацій щодо їх врахування у процедурах професійного добору та оцінювання суддівських кадрів.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах комплексних трансформацій судової влади в Україні, зумовлених необхідністю адаптації до викликів демократизації, євроінтеграції та підвищення стандартів правосуддя, особливої уваги потребує формування якісної суддівської спільноти. Ця спільнота має складатися із професіоналів, які здатні забезпечувати не тільки високий рівень правозастосування, а й дотримуватися принципів законності, справедливості, рівності та гуманізму. Важливим чинником є наявність у суддів сформованої особистісної ідентичності, що ґрунтується на морально-етичних засадах, відповідальності, самоконтролі та стресостійкості. Адже діяльність судді супроводжується значним емоційним навантаженням, необхідністю приймати виважені рішення в умовах неоднозначності та конфліктних ситуацій. Сучасні судді в Україні стикаються з численними викликами, які можуть суттєво ускладнювати їхню роботу, зокрема:

1. Політичний та соціальний тиск, що виражається у спробах впливати на рішення через різноманітні канали, включаючи громадську думку, ЗМІ, політичні сили, а також безпосередній тиск на суддів або їхні родини. Це створює загрозу неупередженості та незалежності суду.

2. Корупційні ризики, які, попри активні антикорупційні реформи, досі присутні в деяких ланках судової системи. Судді змушені протистояти спокусам і забезпечувати прозорість своєї діяльності.

3. Інформаційні атаки та маніпуляції, що використовують сучасні технології для дискредитації суддів і підриву довіри до судової влади. Важливою є здатність судді зберігати

професійну репутацію і впевненість у собі, не піддаючись емоційному впливу.

4. Велика кількість справ і навантаження, що призводить до вигорання, зниження мотивації та помилок у роботі. У таких умовах надзвичайно важлива стресостійкість і вміння ефективно організовувати свій робочий час.

5. Постійні зміни у законодавстві та судовій практиці, що вимагають швидкої адаптації та безперервного професійного розвитку.

6. Соціально-психологічні виклики, зокрема робота з різними категоріями учасників процесу – від потерпілих до обвинувачених, що потребує емпатії, дипломатії та високої комунікативної компетентності.

7. Психоемоційна напруга, пов'язана з розглядом резонансних справ, де рішення мають широкий суспільний резонанс, що підвищує відповідальність та рівень стресу.

Усі ці виклики вимагають від суддів не лише професійних знань, а й сформованих індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують ефективність і об'єктивність їхньої діяльності. Тому формування суддівської спільноти має базуватися на комплексній оцінці кандидатів із урахуванням не лише фахової юридичної компетентності, а й психологічної придатності, яка включає емоційну стабільність, саморегуляцію, розвиток морально-етичних установок, аналітичне мислення, когнітивну гнучкість, здатність до емпатії, толерантність до невизначеності, внутрішню мотивацію до справедливого судочинства та відповідальність за наслідки прийнятих рішень. Ці якості в сукупності забезпечують здатність особи неупереджено, компетентно та етично здійснювати суддівську діяльність в умовах професійного і соціального тиску. Лише за таких умов можливо створити суддівську систему, що відповідатиме сучасним вимогам, забезпечить якісне і справедливе правосуддя, а також сприятиме зміцненню довіри суспільства до судової влади [3; 4; 5; 6].

Як зазначає О. Казачук, ефективне виконання суддівських обов'язків потребує не лише високого рівня емоційної стабільності, а й сформованих навичок управління власними емоціями у стресових та конфліктних ситуаціях, що є невід'ємною частиною суддівської діяльності [8].

Розвинені комунікативні навички дозволяють судді ефективно взаємодіяти з учасниками процесу, правовими колами та громадськістю, забезпечуючи при цьому дотримання принципу відкритості та прозорості. Стресостійкість, як психічна здатність зберігати працездатність і приймати зважені рішення у напружених обставинах, є критичною для запобігання професійному вигоранню і підтримання високої якості судових рішень. Щоденна діяльність судді передбачає прийняття важливих і часто складних рішень, які можуть суттєво впливати на життя та права людей. Тому від судді вимагається неупередженість, тобто здатність об'єктивно оцінювати обставини справи без особистих уподобань чи зовнішнього тиску. Самоконтроль, як уміння керувати своїми емоціями і поведінкою, дозволяє уникати необґрунтованих реакцій та підтримувати професійний рівень у будь-яких умовах. Внутрішня етична зрілість забезпечує дотримання суддею високих моральних стандартів, усвідомлення відповідальності перед суспільством і підтримку авторитету судової влади. Ці особистісні якості формують фундамент для прийняття справедливих, обґрунтованих і легітимних судових рішень.

Аналогічної думки дотримується Т. Відлак, який у своїх працях наголошує на важливості формування у суддів високих моральних чеснот, що є фундаментом їх професійної діяльності [2]. Зокрема, автор виділяє моральну автономію.

Моральна автономія судді – це здатність незалежно від зовнішніх впливів і тиску приймати рішення, ґрунтуючись на власних етичних переконаннях, принципах і внутрішніх моральних стандартах. Цей концепт передбачає, що суддя не лише слідує букві закону, а й керується глибоким усвідомленням моральної відповідальності за свої дії та їх наслідки для осіб, які звернулися до суду, і для суспільства в цілому.

Моральна автономія включає [2]:

– внутрішню свободу вибору, яка дозволяє судді ухвалювати рішення, не піддаючись політичним, економічним чи соціальним тискам, що часто супроводжують судочинство у складних і резонансних справах;

– відповідальність за наслідки, що означає усвідомлення суддею важливості своїх рішень і готовність нести відповідальність за вплив цих рішень на права, свободи і долі людей;

– самоідентифікацію з професійною етикою, коли моральні принципи стають внутрішнім компасом поведінки судді, а не зовнішньою примусовою нормою;

– здатність до критичного осмислення, що дозволяє судді розрізняти ситуації, де застосування права може мати різні моральні наслідки, і обирати найбільш справедливий варіант, виходячи з цінностей гуманізму, справедливості та рівності.

Таким чином, моральна автономія є фундаментальним елементом суддівської професійної етики, що забезпечує неупередженість, справедливість і легітимність судових рішень, а також зміцнює довіру суспільства до судової системи.

Т. Відлак також підкреслює важливість здатності до етичного судження, що полягає у вмінні розпізнавати моральні аспекти правових ситуацій, оцінювати їх з позиції справедливості, гуманізму та дотримання прав людини. Етичне судження допомагає уникати формалізму та механічного застосування норм права, сприяючи гнучкому, але водночас принциповому підходу до розгляду справ.

Етичне судження судді охоплює кілька ключових складових[2]:

1. Моральна чутливість. Суддя повинен уміти ідентифікувати, коли правова ситуація має етичний вимір – тобто коли йдеться не лише про формальне тлумачення норм, а про зіткнення прав, інтересів чи цінностей (наприклад, між законом і совістю, законом і гуманізмом, формальною рівністю та фактичною справедливістю).

2. Моральне міркування. Це процес зважування варіантів рішень з точки зору етичних норм, професійної відповідальності, загального блага та гуманності. Суддя має вирішити: яке рішення не тільки законне, а й морально виправдане в конкретному випадку.

3. Моральна мотивація. Суддя має бути внутрішньо мотивованим дотримуватися етичних принципів, навіть коли це не вигідно особисто або може викликати суспільний резонанс. Це демонструє незалежність і силу характеру.

4. Прийняття етичного рішення. Остаточне рішення має враховувати не лише юридичні аргументи, а й моральні наслідки – для сторін процесу, для правової системи, для суспільної довіри.

Етичне судження в судовій практиці забезпечує баланс між формалізмом і справедливістю, дозволяє інтерпретувати норми права в контексті життєвих обставин, підвищує легітимність судового рішення в очах суспільства, виступає у ролі запобіжника від морально неприйнятних, хоча і законних, рішень та є основою для вирішення етичних дилем, зокрема, коли різні моральні обов'язки суперечать одне. Етичне судження – це не додатковий елемент, а серцевина професійної діяльності судді, що вимагає не тільки знань, а й особистісної зрілості, моральної відповідальності та здатності бачити людину за буквою закону. Крім того, Т. Відлак акцентує увагу на необхідності неухильного дотримання принципу верховенства права як одного з ключових орієнтирів у діяльності судді. Верховенство права забезпечує рівність усіх перед законом, захист прав і свобод громадян, а також гарантує, що рішення суду базуються виключно на правових нормах, а не на суб'єктивних чи політичних мотивах.

Основні аспекти дотримання верховенства права суддею [2]:

1. Пріоритет права над волею держави або окремих осіб. Суддя має забезпечувати, щоб жодна особа, включно з органами державної влади, не була вище закону. Рішення суду не можуть базуватися на політичних вказівках, емоційних уподобаннях чи вигоді окремих груп – лише на об'єктивному тлумаченні та застосуванні права.

2. Забезпечення рівності перед законом. Дотримання верховенства права означає, що всі учасники судового процесу – незалежно від посади, статусу чи соціального походження – мають рівні процесуальні права та обов'язки. Суддя має гарантувати цю рівність у ході розгляду справи.

3. Правова визначеність і передбачуваність. Судове рішення повинне ґрунтуватися на сталих нормах права, що мають чітке, однозначне тлумачення. Суддя зобов'язаний тлумачити право так, щоб рішення були зрозумілими та передбачуваними для сторін і не створювали правової невизначеності.

4. Захист основоположних прав і свобод. Суддя повинен враховувати не лише національне законодавство, а й норми міжнародного права (зокрема Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод), надаючи перевагу тлумаченню, що найбільшою мірою гарантує захист людської гідності, свободи і справедливості.

5. Заборона свавільного втручання. Принцип верховенства права означає, що жодне судове рішення не повинне бути свавільним або непрозорим. Кожне рішення має бути аргументованим, логічно послідовним і базуватися на чіткій доказовій базі.

Суддя є не лише формальним виконавцем норм закону, а гарантом його справедливого застосування. Він виконує роль арбітра, який слідкує за дотриманням прав людини, не допускає дискримінації чи зловживань владою, протистоїть правовому нігілізму й узурпації влади, забезпечує баланс між юридичною доцільністю та моральною справедливістю. Верховенство права – це не лише юридичний принцип, а етичне та ціннісне зобов'язання судді, яке забезпечує легітимність судових рішень, довіру суспільства до правосуддя та функціонування Укра-

їни як правової держави. Дотримання цього принципу є критерієм професійної зрілості, моральної надійності та правової культури судді. Моральні чесноти, включно з автономією, етичним судженням та відданістю верховенству права, формують основу суддівської етики і сприяють зміцненню довіри суспільства до судової влади[5].

Окреме місце в системі критеріїв професійної придатності кандидата на посаду судді займає здатність до емпатійного сприйняття учасників судового процесу. Мова йде не лише про загальну емоційну чутливість, а про здатність глибоко розуміти емоційний стан, мотиви та потреби сторін, не втрачаючи при цьому неупередженості. Така професійна емпатія сприяє зниженню конфліктності під час слухання справ, покращує комунікацію між суддею та учасниками процесу й підвищує рівень довіри до правосуддя, оскільки створює відчуття справедливого та людяного ставлення з боку судової влади.

Як зазначає Дж. Ліпшульц, етична комунікація є не лише технічним аспектом професійної діяльності судді, а й сутнісною складовою моральної культури правосуддя [9]. На його думку, здатність до етично вивіреної комунікації, яка включає уважне слухання, коректність висловлювань, недопущення маніпуляцій чи вербального тиску, повинна розглядатися як предмет цілеспрямованої оцінки в межах психологічного добору кандидатів на суддівські посади. Суддя, який володіє етичною комунікативною компетентністю, здатен не лише ефективно керувати процесом, а й зберігати баланс між правовою формальністю та людською чуйністю, що є ключовим чинником у забезпеченні справедливості з точки зору учасників процесу. Емпатійність та етична комунікація виступають не другорядними рисами, а інтегральними складовими професійної компетентності судді, які слід обов'язково враховувати при доборі кандидатів у суддівський корпус [9].

Вітчизняні науковці, зокрема І. Білик і С. Колісник, звертають увагу на значущість профілю цифрової присутності – тобто інформаційного сліду, що залишається внаслідок діяльності особи в цифровому середовищі, насамперед у соціальних мережах. Науковці підкреслюють, що аналіз онлайн-поведінки кандидата, а саме його висловлювань, репостів, коментарів, візуального контенту, стилю комунікації, може надати цінну інформацію про особистісні риси, такі як [1]:

– етична орієнтація – наявність або відсутність толерантності, мови ворожнечі, дотримання норм професійної етики);

– соціальна відповідальність – участь у волонтерських ініціативах, публічна позиція щодо суспільно значущих подій);

– саморегуляція та стриманість – здатність уникати конфліктних дискусій або провокативних висловлювань);

– емоційна стабільність і рівень стресостійкості – реакція на критику, участь у дискусіях, публічна поведінка у кризових ситуаціях.

Такі цифрові прояви формують неофіційний психологічний портрет особи та можуть бути використані як додатковий індикатор при оцінюванні придатності до виконання суддівських обов'язків, адже суддя має бути не лише обізнаним у праві, а й зразком правової культури й етичної зрілості у публічному просторі.

Дослідники також зазначають, що цифровий слід стає частиною професійного іміджу, впливає на репутацію майбутнього судді та може бути критично важливим у контексті довіри суспільства до правосуддя. Особливо це актуально в умовах відкритого доступу до інформації та зростання ролі громадського моніторингу у процесах добору суддів. Вивчення цифрової активності може виступати як інструмент додаткової психологічної експертизи, який дозволяє виявити потенційні ризики або, навпаки, підтвердити відповідність кандидата високим моральним стандартам, що є обов'язковими для представників судової гілки влади[1].

Висновки. Комплексний аналіз психологічних аспектів професійної придатності кандидатів на посаду судді засвідчив, що ефективне здійснення суддівської діяльності в умовах сучасних викликів неможливе без сформованого набору індивідуально-психологічних якостей. Результати дослідження свідчать, що формалізований підхід до оцінки правових знань кандидатів має бути доповнений системою психодіагностичних методів, аналітичного аналізу соціальної поведінки, у тому числі у цифровому просторі, та психологічної експертизи, орієнтованої на виявлення особистісних рис, релевантних до суддівської діяльності. Запропонована модель психологічних критеріїв може бути використана для вдосконалення процедур відбору суддівського кадрового резерву, при розробці стандартів професійної підготовки суддів, у процесах моніторингу й оцінювання професійної етики чинних суддів. Інтеграція психологічного підходу до системи професійного добору кандидатів у судді сприятиме підвищенню ефективності правосуддя, зміцненню довіри суспільства до судової влади,

а також формуванню морально відповідальної суддівської спільноти, спроможної діяти в інтересах права, справедливості та громадян.

Література:

1. Білик І. І., Колісник В. С. Аналіз показників соціальних мереж як основа наукових досліджень при створенні маркетингових стратегій. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/388636840_Analiz_pokaznikiv_socialnih_merez (дата звернення 20.06.2025).

2. Відлак Т. Верховенство права та критерії призначення суддів: на захист суддівських чеснот. *Hague Journal on the Rule of Law*. 2024. Т. 17. С. 199–220. URL: https://doi.org/10.1007/s40803-024-00227-2 (дата звернення 21.06.2025).

3. Вища кваліфікаційна комісія суддів України. Про затвердження Положення про порядок та методологію кваліфікаційного оцінювання: рішення від 30.12.2023 № 166/зп-23. URL: https://vkksu.gov.ua/documents/166zp23.pdf (дата звернення 19.06.2025).

4. Вища кваліфікаційна комісія суддів України. Про визначення особливостей порядку проведення тестування когнітивних здібностей: рішення від 23.10.2024 № 331/зп-24. URL: https://vkksu.gov.ua/documents/331zp24.pdf (дата звернення 19.06.2025).

5. Вища кваліфікаційна комісія суддів України. Про затвердження методичних вказівок з оцінювання практичного завдання під час кваліфікаційного іспиту: рішення від 05.12.2024 № 364/зп-24. URL: https://vkksu.gov.ua/documents/364zp24.pdf (дата звернення 19.06.2025).

6. Вища кваліфікаційна комісія суддів України. Про призначення проведення тестування особистих морально-психологічних якостей і загальних здібностей: рішення від 26.06.2024 № 245/зп-24. URL: https://vkksu.gov.ua/documents/245zp24.pdf (дата звернення 19.06.2025).

7. Укрінформ. Україна мінімізувала політичний вплив під час відбору та оцінювання суддів – експерти ЄС. 2024. 24 грудня. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3840000.html (дата звернення 20.06.2025).

8. Казачук О. Особливості професійно-психологічного відбору кандидатів у судді. *Психологія.* 2023. № 3. С. 12–18.

9. Ліпшульц, Дж. Г. Етична комунікація в юридичній професії. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/388636840 (дата звернення: 21.06.2025).

Дата надходження статті: 27.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.9-051:[364.628:355.271](477)
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.23

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

Наталія КАРПОВА
магістр психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», гештальт-терапевт, акредитована в ЄАГТ, супервізор і тренер в Київському Гештальт Університеті, natalife2015@gmail.com
ORCID: 0009-0002-2368-1382

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена теоретичному і емпіричному дослідженню актуальної у сучасних реаліях воєнного стану в Україні проблеми самоактуалізації як одного з важливих критеріїв і особистісних ресурсів психологічного благополуччя та професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів. На основі теоретичного аналізу літератури автори простежують взаємозв'язок між феноменами самоактуалізації, психологічного благополуччя та професійного здоров'я. Підкреслено, що самоактуалізація грає важливу роль у підтримці і збереженні психологічного благополуччя та професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів, оскільки передбачає самопізнання, розуміння і прийняття себе й інших людей, успішну реалізацію власного потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії, що є критично важливим для надання якісної психологічної допомоги та своєчасного моніторингу фахівцями власних проблем, знаходження ними ефективних засобів самодопомоги і стратегій самовідновлення у складних умовах воєнного стану. Результати емпіричного дослідження продемонстрували наявність у більшості практичних психологів і психотерапевтів високого рівня самоактуалізації з вираженою автономністю, прагненням до саморозвитку, актуалізації своїх здібностей, спонтанністю, прийняттям інших людей і себе, здатністю до підтримки гармонійних взаємин та творчим відношенням до життя. Водночас, більшість досліджуваних мали середній та низький рівень прояву таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Проте, у вибірці була присутня незначна кількість фахівців з високим рівнем цих негативних психічних станів та з низьким рівнем самоактуалізації, що вказує на наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті й професійній діяльності. Кореляційний аналіз показав, що практичні психологи і психотерапевти з кращими показниками самоактуалізації одночасно є менш тривожними і ригідними, більш емоційно врівноваженими і стресостійкими, мають вищу фрустраційну толерантність. Тобто, самоактуалізація допомагає фахівцям ефективно боротися з надмірним стресом та іншими негативними психоемоційними станами, що в свою чергу, знижує вірогідність появи в них емоційного виснаження як однієї з ознак професійного вигорання та сприяє збереженню їх психологічного благополуччя і професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Ключові слова: *самоактуалізація, професійне здоров'я, психологічне благополуччя, практичні психологи і психотерапевти, умови воєнного стану.*

Lilia Koniaeva, Nataliya Karpova. SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY FOR PRACTICAL PSYCHOLOGISTS AND PSYCHOTHERAPISTS AS A CRITERION OF THEIR PSYCHOLOGICAL WELFARE AND PROFESSIONAL HEALTH IN THE CIRCUMSTANCES OF WAR IN UKRAINE

The article is devoted to a theoretical and empirical investigation of the question about self-actualization as one of the key criteria and personality resources for psychological welfare and professional health of practical psychologists and psychotherapists. The question is topical in the current realities of the war in Ukraine. The authors based on a theoretical analysis of the literature and traced the interconnection between the phenomena of self-actualization, psychological welfare, and professional health. It is pointed out that self-actualization is important to maintain and keep the psychological welfare and professional health of practical psychologists and psychotherapists. The matter is that it involves self-awareness, understanding and acceptance of oneself and others, successful realization of own potential, and the achievement of inner harmony – everything is critically important to provide qualitative psychological assistance, as well as monitoring of own issues by the specialists and identifying effective means of self-help and self-recovery strategies under the challenging circumstances of the war. The results of the empirical study demonstrated that the majority of practical psychologists and psychotherapists have a high level of self-actualization, marked by autonomy, a drive for self-development, the realization of their abilities, spontaneity, acceptance of others and themselves, the ability to maintain harmonious relationships, and a creative approach to life. At the same time, most respondents displayed medium or low levels of such mental states as anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. However, few specialists showed high levels of these negative mental states combined with low self-actualization. And this indicates that they have serious internal conflicts and a sense of unfulfillment in both life and professional activity. Correlational analysis

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

showed that practical psychologists and psychotherapists with higher indicators of self-actualization were simultaneously less anxious and rigid, more emotionally balanced and stress-resistant, and had greater frustration tolerance. In other words, self-actualization helps specialists effectively cope with excessive stress and other negative psycho-emotional states, which, in turn, reduces the likelihood of emotional exhaustion – a sign of professional burnout – and supports the preservation of their psychological welfare and professional health under circumstances of the war in Ukraine.

Key words: *self-actualization, professional health, psychological welfare, practical psychologists and psychotherapists, circumstances of war.*

Постановка проблеми. Суспільні виклики сьогодення у нашій країні, пов'язані з тривалою війною на українській території, спричинили появу великої кількості людей з серйозним психотравматичним досвідом: насильства, втрати близьких людей, житла, вимушеним переміщенням, бойовими травмами тощо. У таких умовах збільшилась потреба населення в отриманні професійної психологічної допомоги, внаслідок чого значно зросло навантаження на фахівців психічного здоров'я. Водночас додатковий тиск на їх психіку здійснюють складні умови життя і праці: повітряні тривоги, ракетні атаки, звістки про постраждалих тощо. Все це провокує появу у психологів і психотерапевтів синдрому професійного вигорання, і внаслідок цього зниження рівня їх психологічного благополуччя та погіршання професійного здоров'я, що, як правило, негативно впливає на ефективність їх професійної діяльності, а в крайніх випадках може призвести до професійної непридатності.

У зв'язку з цим особливий науковий інтерес представляє проблема самоактуалізації практичних психологів і психотерапевтів у контексті збереження їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я в умовах воєнного стану, оскільки самоактуалізація стимулює прагнення фахівців до саморозвитку, самовдосконалення, оволодіння новими компетенціями, сприяє розвитку їх особистісних ресурсів, пошуку сенсу в роботі та формуванню здорових меж між роботою й особистим життям. До того ж, реалізація свого потенціалу додає впевненості, що допомагає справлятися зі стресом та викликами на роботі. Вважається, що самоактуалізована особистість здатна краще розпізнавати власні потреби, переживання, вирішувати внутрішні конфлікти та знаходити різні способи для відновлення сил, що зменшує ризик емоційного виснаження, в тому числі і в професійній діяльності, та сприяє збереженню професійного здоров'я фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням психологічних аспектів професійного здоров'я серед українських вчених займались Л. Вербицька, Т. Дзюба, О. Завгородня, В. Корольчук, К. Кривда, Г. Мешко, О. Мешко та ін., а серед закордонних вчених – Дж. С. Еверлі, Дж. Реймонд, В. Шауфелі, К. Ріфф, П. Варрі та ін. Різні аспекти психологічного благополуччя особистості висвітлювали в своїх наукових працях К. Роджерс, А. Маслоу, Н. Бредберн, К. Ріф, Е. Дисі, А. Вотермен, Е. Вернер та ін., а серед українських науковців – Н. В. Волинець, Ю. Олександров, Ю. Мельник, Ю. Кашлюк, Л. Карамушка, О. Радько, У. Нікітчук, В. Федун, В. Шевчук, Л. Яворовська та інші. Самоактуалізацію як психологічний феномен, вивчення якої було започатковано представниками гуманістичної психології А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Е. Шостромом, досліджували такі українські науковці як І. Бех, М. Гриньова, В. Гомонюк, Н. Дідик, С. Максименко, Л. Московець та інші. Навчально-професійні аспекти самоактуалізації потрапили в фокус наукової уваги Ю. Долінської, Л. Карамушки, О. Кокуна, Н. Старинської, Ю. Рутиної та ін. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів вивчали Л. Заграй, Ю. Долінська, М. Кононова, А. Ткаченко, О. Сергєєнкова, Н. Старинська, Л. Усачова та ін.

Аналіз наукової літератури, що стосується професійного здоров'я, психологічного благополуччя та самоактуалізації, дозволяє констатувати, що ці феномени пов'язані між собою, але для розуміння зав'язків між ними необхідно, перш за все, розкрити сутність і зміст цих понять.

Так, професійне здоров'я розуміється Т. Дзюбою як «динамічний багатовимірний конструкт, що відображає рівень функціональності складної інтегрованої взаємодії фахівця з професійним середовищем, базова умова реалізацій професійних потреб, можливостей і ціннісно-смислових структур працівника, які формують високу ефективність професійної діяльності та внутрішню узгодженість індивідуальних сенсів професійного буття особистості» [3, с. 170]. Л. Вербицька відзначає, що професійне здоров'я трактується вченими як комплексна характеристика здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності, що характеризується адаптацією до впливу чинників професійного середовища, забезпечується достатнім для виконання певного виду професійної діяльності функціональним резервом організму, проявляється у вигляді стану фізичного, духовного, психічного, соціального благополуччя [1, с. 95]. Г. Мешко

і О. Мешко підкреслюють, що цілісність професійного здоров'я зумовлюється взаємодією фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів здоров'я [10].

Серед перерахованих аспектів у контексті нашого дослідження особливий інтерес представляє психологічне здоров'я, яке відображує власне психологічний аспект психічного здоров'я. За словами І. В. Шаронової психологічне здоров'я стосується особистості в цілому та знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу [16, с. 742]. Як зазначають Л. Котлова і К. Марчук одним із ключових елементів психологічного здоров'я є психологічне благополуччя [8].

Поняття психологічного благополуччя трактується вченими переважно в рамках двох основних парадигм його дослідження, а саме – гедоністичної та евдемоністичної. До гедоністичних теорій відносять ті вчення, де психологічне благополуччя описується переважно у термінах задоволеності – незадоволеності та будується на балансі позитивного та негативного афектів, а його досягнення можливо при успішній соціальній адаптації людини (концепції Н. Брендберна та Е. Дінера). Причому, як зауважує О. Радько, під поняттям психологічного благополуччя Н. Бредберн розумів самоактуалізацію, самооцінку, автономію, які водночас можуть перетинатися [13, с. 149]. Евдемоністичні теорії (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Ріфф), акцентують увагу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості та розглядають особистісний ріст і самореалізацію як головні елементи психологічного благополуччя. Причому, в рамках цього напряму, К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає такі компоненти: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст [13, с. 150].

Серед концепцій, які розроблялися в українській психології, нашу увагу привернула модель Ю. Олександрова, який визначає психологічне благополуччя як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, які відповідають певним компонентам цього феномену: особистісної зрілості (ресурсний компонент), самоактуалізації (процесуальний компонент), психологічного благополуччя особистості (результативний компонент), гармонії особистості (структурний компонент), суб'єктивного благополуччя (оціночний компонент) [12]. Л. Яворовська виділяє наступні складники психологічного благополуччя: 1) суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм, задоволеність життям); 2) компонент метапотреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); 3) трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); 4) особистісний аспект (прийняття себе та особистісний потенціал); 5) міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими) [18, с. 49]. У. Нікітчук та В. Федун виділили наступні показники психоемоційного благополуччя як складової психологічного благополуччя людини: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність [11, с. 23-25]. Разом з тим, В.В. Шевчук визначає такі критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвої мети та цілей, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. А у функціональну модель психологічного благополуччя особистості В.В. Шевчук включає самоактуалізацію, самореалізацію та самодетермінацію [17, с. 75].

Таким чином, основні компоненти психологічного благополуччя особистості розглядаються більшістю вчених в контексті її екзистеційного самоздійснення, в рамках якого важливе місце займає *самоактуалізація,* і зокрема такі її показники як самоприйняття, самовизначення, автономність, особистісна зрілість, гармонійність, осмисленість свого існування, емоційний комфорт, задоволеність від життя і спокій, позитивні стосунки з іншими.

Феномен самоактуалізації, вивчення якого було започатковано К. Гольдштейном, К. Роджерсом, А. Маслоу, є синтезованим поняттям. У сучасній науковій літературі, як зауважує В. Гомонюк, це поняття подається у достатньо широкому контексті: як безперервна реалізація потенційних здібностей і талантів, як невпинне прагнення до внутрішньої синергії особистості. Так, за К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси: 1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію і вільно переживати свою реакцію (стресостійкість); 2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент; 3) здатність більше прислухатися до власних інстинк-

тів та інтуїції, ніж до думки інших; 4) почуття свободи у думках і вчинках; 5) високий рівень творчості. Г. Олпорт розглядає самоактуалізацію як процес «становлення», у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя та вважає її основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості [2]. А у вітчизняній психології самоактуалізація розуміється як прагнення до осягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Завдяки самоактуалізації людина досягає особистісної та професійної зрілості [14]. Н. Старинська зазначає, що самоактуалізація охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного і духовного життя, високий рівень здоров'я і моральності [14, с. 16–17].

Особливу увагу ми звернули на думку Л. Усачової, згідно якої самоактуалізація як найбільш повна реалізація особистістю власних потенціалів, є одночасно структурним елементом, одним з важливих чинників та стрижневою характеристикою психологічного благополуччя особистості, оскільки саме навколо неї будується психологічне благополуччя [15].

Таким чином, самоактуалізація є одним із важливих чинників і складників психологічного благополуччя особистості, яке в свою чергу, відображує один з аспектів професійного здоров'я. Водночас, самоактуалізацію можна вважати одним з критеріїв професійного здоров'я. Так, Г. Мешко зазначає, що критеріями професійного здоров'я фахівця є «гармонійний розвиток його потенційних фізичних і творчих сил, що роблять його зрілим і компетентним, працездатним, активним суб'єктом життя і професійної діяльності». Причому, для таких фахівців характерні психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, впорядкованість своїх дій, конгруентність, впевненість у собі, почуття професійного обов'язку, оптимізм, креативність, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість [9, с. 148]. Більшість з цих рис є рисами самоактуалізованої особистості.

В. Корольчук та К. Кривда, перераховують критерії професійного здоров'я, які виділяються різними дослідниками, серед яких до показників самоактуалізації відносяться наступні: 1) властивості особистості: оптимізм, впевненість в собі, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, самоповага; 2) психічні стани: зрілість почуттів, оволодіння негативними емоціями, вільний природний прояв почуттів та емоцій і здатність радіти; 3) психічні процеси: адекватне сприйняття самого себе, креативність, здатність до творчості, знання себе. Причому, особливе значення серед критеріїв професійного здоров'я надається ступеню гармонійності, консолідованості, врівноваженості, цілеспрямованості, духовності особистості, її орієнтації на гуманістичні цінності, саморозвиток, збагачення своєї особистості та усвідомлення сенсу життя [7, с. 52], що властиво саме самоактуалізованій особистості. Ще одним підтвердженням того, що самоактуалізація є одним з критеріїв професійного здоров'я фахівця є міркування української дослідниці О. В. Завгородньої про те, що «складно детерміновані порушення професійного здоров'я можна тлумачити як розлади, що характеризуються дефіцитом буттєвої сповненості, відчуттям безглуздості, марнування життя, збайдужінням, самовідчуженням» [5, с. 98].

Слід зазначити, що для збереження професійного здоров'я психологів самоактуалізація набуває особливого значення, оскільки вона передбачає самопізнання, розуміння і прийняття себе та інших, здатність реалізувати власний потенціал та сприяння самореалізації інших людей, а також досягнення внутрішньої гармонії. Все це є необхідним для кращого розуміння клієнтів, безумовного їх прийняття, надання їм якісної психологічної допомоги, і водночас, для своєчасного моніторингу власних проблем, знаходження ефективних засобів самодопомоги і стратегій відновлення своїх внутрішніх ресурсів, що в свою чергу, дозволяє психологу вживати своєчасних заходів запобігання професійному вигоранню.

У закордонних дослідженнях низки авторів зазначається, що психологи потенційно схильні до вигорання, ставлячи потреби інших вище за свої власні. Крім того, цими дослідниками з'ясовано, що така когнітивна стратегія, як підвищення самосвідомості є важливою для збереження перспективи роботи, що призводить до зменшення емоційного виснаження і деперсоналізації, як складових вигорання [19]. Оскільки, самоактуалізована особистість володіє здатністю до розуміння себе, своїх почуттів і мотивів, то саме самоактуалізація може бути важливим чинником протидії професійному вигоранню

фахівців-психологів. Так, Л. Усачова вважає, що психологи з високим рівнем самоактуалізації є більш ефективними професіоналами і відповідно вбачають більше джерел для росту у особистості клієнта, а також сприймають клієнтів у більш позитивному ключі [15]. За словами Ю. Долінської, складність роботи практичного психолога полягає у необхідності постійної професійної рефлексії при взаємодії з клієнтом і постійного напруження, яке вимагає точності професійного впливу для надання ефективної психологічної допомоги. При цьому психолог-практик повинен уміти приєднатися до внутрішнього світу клієнта і йти разом з ним по шляху вирішення його проблеми, тому паралельно з професійною підготовкою психолога має здійснюватись процес його особистісного зростання [4], невід'ємною умовою якого є його успішна самоактуалізація.

Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що сучасні науковці в основному зосереджуються на з'ясуванні сутності, складників та чинників професійного здоров'я, психологічного благополуччя і самоактуалізації, іноді простежуючи їхній зв'язок, а також їх особливостях у представників різних професійних груп, в тому числі і у психологів. Водночас, малодослідженими залишаються особливості самоактуалізації особистості практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану в Україні як важливого критерію їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я.

Мета статті – прослідкувати зв'язок між феноменами самоактуалізації, психологічного благополуччя і професійного здоров'я; виявити особливості самоактуалізації практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану в Україні та характер її взаємозв'язків з їх психоемоційним станом як одним з показників їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез літератури, методи узагальнення і порівняння, психологічне тестування, метод кореляційного аналізу за критерієм Пірсона у програмі IBM SPSS Statistics 19.

У дослідженні використовувались наступні ***психологічні методики*:** модифікований тест самоактуалізації (POI) Е. Шострома; діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком та шкала психологічного стресу PSM-25.

Експериментальна база дослідження. У емпіричному дослідженні, яке проводилось у січні – лютому 2025 року взяли участь 49 практичних психологів і психотерапевтів, які паралельно навчаються гештальт-терапії у Київському Гештальт Університеті. Серед них було 5 чоловіків та 44 жінки, у віці від 25 до 53 років. Стаж професійної практики досліджуваних – від 1 до 18 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження за тестом самоактуалізації (POI) Е. Шострома показав, що у переважної частини досліджуваних за більшістю як базових, так і додаткових шкал, виявлений високий або дуже високий рівень прояву показників самоактуалізації (табл. 1). Так, у 51% фахівців встановлений високий та дуже високий рівень за базовою *шкалою компетентності в часі*, що свідчить

Таблиця 1

Відсотковий розподіл за рівнями вираження показників самоактуалізації у вибірці практичних психологів і психотерапевтів

Шкали самоактуалізації	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
	Кількість осіб у %			
Компетентність у часі	24,5%	24,5%	28,6%	22,4%
Підтримка	6,1%	16,3%	61,2%	16,3%
Ціннісні орієнтації	4,1%	22,4%	42,9%	30,6%
Гнучкість поведінки	6,1%	22,4%	34,7%	36,7%
Сензитивність	8,2%	34,7%	46,9%	10,2%
Спонтанність	14,3%	12,2%	38,8%	34,7%
Самоповага	8,2%	12,2%	20,4%	59,2%
Самоприйняття	16,3%	12,2%	28,6%	42,9%
Уявлення про природу людини	22,4%	20,4%	38,8%	18,4%
Синергія	26,5%	0%	30,6%	42,9%
Прийняття агресії	34,7%	24,5%	40,8%	0%
Контактність	12,2%	16,3%	49%	22,4%
Пізнавальні потреби	14,3%	36,7%	24,5%	24,5%
Креативність	18,4%	6,1%	42,9%	32,7%

про розвинену у них здатність переживати теперішній момент свого життя в усій його повноті й цілісності, виражене намагання не відкладати своє життя "на потім" і одночасно не шукати порятунок у минулому, насолоджуючись актуальним моментом життя.

24,5% досліджуваних мали середній рівень за цією шкалою, що вказує на достатньо виражене у них намагання жити «тут і тепер», але іноді й зверненість до переживань минулих подій та сподівання покращити своє життя. Проте, у 24,5% фахівців компетентність у часі сягала низького рівня (табл. 1), а отже для них властива невпевненість у собі, невдоволеність поточним моментом життя, невротична заглибленість в минулі переживання та завищене прагнення до досягнень, що може бути пов'язано, на нашу думку, з невідгорьованими втратами та невизначеністю щодо майбутнього в умовах воєнного стану. Все це свідчить про їх психологічне неблагополуччя, оскільки збалансованість часової перспективи та осмисленість минулого і майбутнього є критеріями психологічного благополуччя особистості [17; 18]. Такий стан, на нашу думку, може спричинити дисбаланс у функціонуванні особистості, її міжособистісній взаємодії, в тому числі і з клієнтами, що може негативно відбитися на професійному здоров'ї цих фахівців.

За іншою базовою *шкалою підтримки* 77,5% психологів і психотерапевтів мали високий і дуже високий рівень її прояву (табл. 1), що вказує на їх незалежність у своїх вчинках, схильність у своїй поведінці керуватися власними принципами, переконаннями, цілями, внутрішньою мотивацією. Як ми з'ясували раніше, автономність, цілеспрямованість, наявність життєвої мети є важливими критеріями як психологічного благополуччя, так і професійного здоров'я фахівця [7; 9; 17]. Водночас, у 16,3% фахівців був середній рівень вираженості шкали підтримки, що вказує на достатньо розвинену у них самостійність у прийнятті рішень, переважну орієнтацію на свої власні принципи і переконання, але при цьому іноді вони можуть потребувати допомоги та порад з боку інших людей в складних життєвих ситуаціях. І лише, у 6,1% осіб був низький рівень за цією шкалою (табл. 1), а отже вони є несамостійними у прийнятті рішень, часто орієнтуються у своїй поведінці на думку і схвалення оточення. Все це, як правило, заважає належному виконанню такими фахівцями їх професійних обов'язків, оскільки невпевнений в собі психолог чи психотерапевт нереалістично оцінює себе, тому є неконгруентним, не здатним приймати особисту відповідальність за свої дії та рішення, що є критично важливим для успішної терапевтичної взаємодії та сприяння розвитку клієнта.

Результати за додатковими шкалами самоактуалізації відображують переважання високого та дуже високого рівня вираженості цих показників у нашій вибірці, а саме *за шкалами*: 1) *ціннісних орієнтацій* – у 73,5% осіб (у сумі), які визнають гуманістичні цінності, прагнуть до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми; 2) *гнучкості поведінки* – у 71,4% осіб, що вказує на їх гнучкість в реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з оточуючими, здатність швидко і адекватно реагувати на непередбачувані ситуації (розвинена резильєнтність); 3) *сенситивності* – у 57,1% осіб, які мають розвинену здатність до самоаналізу, розуміння своїх почуттів і потреб; 4) *спонтанності* – у 73,5% осіб, для яких властива природність у поведінці; 5) *самоповаги* – у 79,6% осіб, які здібні цінувати свої переваги, позитивні риси характеру, поважати себе; 6) *самоприйняття* – у 71,5% осіб, які схильні приймати себе такими, якими вони є, зі всіма своїми перевагами і недоліками; 7) *уявлення про природу людини* – у 57,2% осіб, що свідчить про розвинене у них розуміння людської природи, схильність сприймати природу людини у цілому як добру, позитивну; 8) *синергії* – у 73,5% осіб, що вказує на їх здатність до цілісного сприйняття світу і людей та вміння усвідомлено пов'язувати суперечливі життєві явища; 9) *контактності* – у 71,4% осіб, у яких добре розвинена здатність до швидкого встановлення глибоких емоційно-насичених контактів с людьми; 10) *пізнавальних потреб* – 49% осіб, які мають виражене стремління до надбання знань про світ, відкриті новим враженням; 11) *креативності* – у 75,6% осіб, що свідчить про наявність у них творчого відношення до життя, свіжість та неординарність оцінок ними різних ситуацій (табл. 1). У цілому, ці результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя та професійного здоров'я цих психологів і психотерапевтів, оскільки, більшість з описаних показників самоактуалізації, і особливо такі як пріоритет гуманістичних цінностей, здатність до позитивних стосунків з іншими, автономність, самоповага, самоприйняття, гармонійність, консолідованість, креативність, здатність до творчості, компетентність у стосунках з оточуючими, наявність мети в житті та усвідомлення сенсу життя, водночас є критеріями психологічного благополуччя і професійного здоров'я [7; 9; 13; 18]. Дуже високий рівень прояву майже всіх шкал само-

актуалізації у значної частини досліджуваних пояснюється тим, що фахівці з нашої вибірки мають досить тривалий досвід гештальт-терапії, принципи і філософія якої спрямовані на розвиток відповідальності за свої дії, здатності зосереджуватись на поточному моменті життя, усвідомлювати та приймати себе, на інтеграцію полярностей, творче пристосування та взаємодію з іншими без маніпуляцій.

Проте, у значної частини досліджуваних був низький рівень прояву показників самоактуалізації (табл. 1), і особливо *за шкалами*: 1) *прийняття агресії* – у 34,7% осіб, які намагаються приховати свою агресію, відмовитись від цієї якості, придушити її в собі; 2) *синергії* – у 26,5% осіб, які мають чорно-білий погляд на життя, що притаманне межовій ситуації, якою і є війна; 3) *уявлення про природу людини* – у 22,4% осіб, які проявляють недовіру до людей, вважаючи, що більшості з них притаманні негативні якості, егоїзм, а також нездатність людини щось міняти або на щось впливати; 4) *креативності* – у 18,4% осіб, творчий потенціал яких слабко розвинений; 5) *самоприйняття* – у 16,3% осіб, які занадто самокритичні, мають знижену самооцінку, невпевнені у собі; 6) *спонтанності* – у 14,3% осіб, які приховують свої почуття від інших людей, не здатні поводити себе природньо; 7) *пізнавальних потреб* – у 14,3% осіб, у яких спостерігається знижений інтерес до оволодіння знаннями про оточуючий світ; 8) *контактності* – у 12,2% осіб, у яких знижена здатність встановлювати глибокі і тісні контакти з іншими людьми. Такі результати вказують на появу у цих фахівців ознак психологічного неблагополуччя, і внаслідок цього – порушення професійного здоров'я.

Загальний показник самоактуалізації у більшості досліджуваних психологів і психотерапевтів – у 61,2% осіб був на високому рівні (рис. 1), що свідчить про те, що ці фахівці повністю усвідомлюють та реалізують власний потенціал, прагнуть до саморозвитку і досягнення життєвих та професійних цілей, ефективно сприймають реальність, проявляють креативність, життєвий оптимізм і автономність, одночасно поважаючи інших людей. Як правило, такі люди живуть у гармонії зі світом і собою, чітко усвідомлюють сенс своєї професійної діяльності, демонструють захопленість улюбленою справою та діють відповідно до власних цінностей і принципів, що позитивно впливає на стан їх професійного здоров'я.

У 22,4% досліджуваних виявлений середній рівень самоактуалізації, який вказує на активну позицію цих фахівців у своєму особистісному і професійному розвитку, виражене у них прагнення до самореалізації і самовдосконалення, поступову реалізацію ними свого потенціалу, що свідчить про готовність їх до особистісного і професійного зростання.

І лише у 8,2% осіб був низький рівень самоактуалізації (рис. 1), що відображує наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті та професійній діяльності. Такі особи, як правило, мають дефіцит довіри і поваги до людей та себе, відчуття незавершеності й роз'єднаності цілей та відчувають труднощі з прийняттям життєво важливих рішень, що може негативно відображуватись на їх професійній діяльності, зважаючи на те, що в силу своїх професійних обов'язків вони мають постійно контактувати з різними людьми. Тому, такі психологи і психотерапевти потребують психологічної допомоги з боку своїх більш досвідчених колег, ігнорування якої може призвести до професійної непридатності цих фахівців.

Важливими показниками психологічного благополуччя особистості є позитивний психоемоційний стан, відсутність підвищеної тривоги, депресії, стресу, емоційний комфорт, вміння пристосовуватися до нових умов [11; 18].

Для оцінки психоемоційного стану досліджуваних ми застосували методику діагнос-

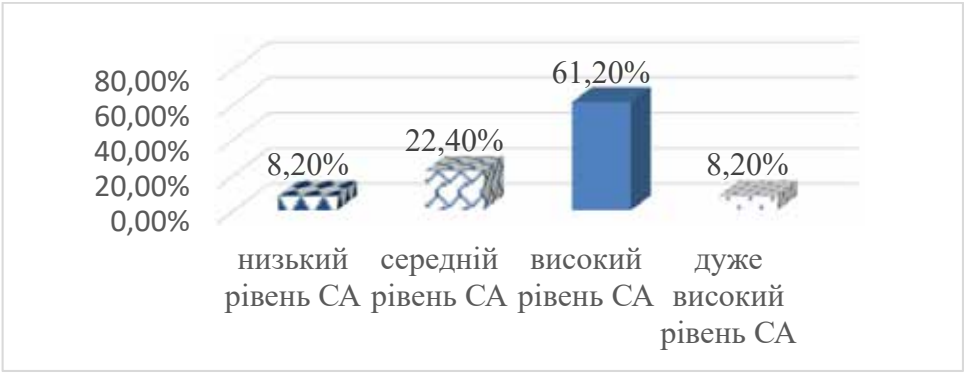


Рис. 1. Особливості прояву загального показника самоактуалізації (СА) у практичних психологів і психотерапевтів

тики психічних станів за Г. Айзенком, аналіз результатів якої показав, що у переважної частини фахівців виявлений середній та низький рівень прояву більшості досліджуваних негативних психічних станів. Так, 44,9% досліджуваних мали середній рівень тривожності (табл. 2), що вказує на їх достатню емоційну стабільність, відсутність великої напруженості і занепокоєння, розвинену здатність до управління своїми емоціями. Водночас, 44,9% осіб мали низький рівень тривожності (табл. 2), що вказує на їх достатню опірність, стабільність і робочу розслабленість, розвинену здатність до саморегуляції та наявність значних внутрішніх ресурсів протистояння стресовим ситуаціям взагалі, і в умовах воєнного стану зокрема. Крім того, у 61,2% досліджуваних встановлений низький рівень фрустрації (табл. 2), а отже вони стійкі до невдач, спроможні справлятись з виникаючими труднощами у процесі досягнення поставлених цілей.

А переважно низький (у 49% осіб) та середній (у 49% осіб) рівень агресивності практичних психологів та психотерапевтів (табл. 2), вказує на наявність у них внутрішніх ресурсів, які допомагають їм управляти своїми негативними емоціями, скеровуючи агресію в мирне русло. Крім того, у 34,7% осіб виявлений низький рівень ригідності (табл. 2), який вказує на їх гнучкість в мисленні та діях, здатність без ускладнень виражати свої емоції, швидко реагувати при зміні ситуації. Загалом, зазначені результати свідчать про достатнє психоемоційне благополуччя більшості практичних психологів і психотерапевтів з нашої вибірки, яке в свою чергу, сприяє збереженню їх психічного здоров'я як важливої складової професійного здоров'я.

Проте, у помітної частини досліджуваних виявились негативні тенденції в їх психоемоційному стані, а саме: 1) у 10,2% осіб був високий рівень тривожності, який проявляється у схильності до постійного занепокоєння, переживань, підвищеної чутливості до стресу; 2) у 34,7% осіб був середній рівень фрустрації, який вказує на наявність у них роздратованості, невдоволення, тривоги через перешкоди на шляху до досягнення поставлених цілей, а у 4,1% осіб був високий рівень фрустрації, що супроводжується невпевненістю у собі, пригніченістю, нервозністю, внаслідок чого у них може спостерігатись уникнення труднощів, зниження інтересу до роботи, підвищення чутливості до критики; 3) у 6,1% осіб був високий рівень ригідності (табл. 2), а отже їм властиві емоційна заклякліть, труднощі у вираженні своїх емоцій, складнощі зі знаходженням нових рішень, з адаптацією до змін. Такі негативні тенденції в психоемоційному стані цих психологів і психотерапевтів можуть бути пов'язані з довготривалим стресом, пов'язаним з великим об'ємом втрат внаслідок війни, які поки що неможливо відгорювати і відпустити через нестачу емоційного ресурсу, руйнуванням перспективних планів на майбутнє, постійним відчуттям небезпеки і беззахисності. Все це свідчить про їх психологічне неблагополуччя, що може призводити до емоційного виснаження, апатії, зниження їх професійної мотивації та бажання працювати, і внаслідок цього – до професійного вигорання і погіршання професійного здоров'я. Такі фахівці потребують професійної психологічної підтримки, як от супервізія або інтервізія.

За шкалою PSM-25 у 59,2% фахівців виявлений низький рівень *психологічного стресу,* що вказує на їх стабільний психоемоційний стан, який характеризується психічною рівновагою, відсутністю надмірної напруги, здатністю адаптуватися до складних обставин, успішно справлятися з життєвими і професійними викликами та стресовими ситуаціями без негативних наслідків для свого професійного здоров'я. Середній рівень психологічного стресу спостерігався у 40,8% осіб, а отже вони знаходяться в стані помірного психічного напруження, і хоча цей стрес не є занадто інтенсивним, але може негативно впливати на їх психологічне благополуччя, поведінку та професійну діяльність. Крім

Таблиця 2

Особливості психоемоційного стану практичних психологів і психотерапевтів за методикою Г. Айзенка

Психічні стани	Рівень прояву		
	Низький рівень	Середній	Високий
	Кількість осіб у %		
Тривожність	44,9%	44,9%	10,2%
Фрустрація	61,2%	34,7%	4,1%
Агресивність	49%	49%	2%
Ригідність	34,7%	59,2%	6,1%

того, тривале переживання психічного напруження, особливо в ускладнених умовах військового стану, може перерости в дистрес за умови нестачі внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції. Середній рівень стресу іноді може підвисити чутливість до професійного вигорання, а отже потребує впровадження профілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення резильєнтності цих фахівців. Водночас, позитивним є той факт, що серед досліджуваних зовсім не було фахівців з високим рівнем стресу, що свідчить про наявність у цих психологів і психотерапевтів достатніх навичок самопідтримки та про відсутність надмірного виснаження їх адаптаційних механізмів.

Кореляційний аналіз між показниками самоактуалізації та психоемоційним станом досліджуваних показав, що такий психічний стан як тривожність прямо взаємопов'язаний з фрустрацією (r = 0,611), ригідністю (r=0,501) та показником психологічного стресу (r = 0,594), які також прямо взаємопов'язані між собою (табл. 3). Отже, тривожні психологи і психотерапевти більше схильні до фрустраційних реакцій при виникненні перешкод до досягнення цілей, їм також властива емоційна заклякліcть, гірша адаптація до змін, що в свою чергу підсилює рівень їх психічного напруження. Виявлені взаємозв'язки виглядають доволі логічними, оскільки тривожність підвищує ймовірність виникнення фрустрації, адже люди, які схильні до занепокоєння сприймають більшість ситуацій як загрозу, їм важко заспокоїтись і адаптуватись до складних обставин, що може викликати відчуття безсилля, пригніченості, апатії, агресію. Водночас, фрустрація може підсилювати тривогу, що закономірно підвищує рівень стресу. Прямий взаємозв'язок тривожності та ригідності пояснюється тим, що тривожні люди схильні мати стереотипне мислення, важко приймають нові ідеї та постійно перебувають у стані напруження, що обмежує їхню емоційну, когнітивну і поведінкову гнучкість. Тобто, тривожність створює замкнене коло, де страх і занепокоєння обмежують гнучкість мислення, а негнучкість (ригідність), у свою чергу, підсилює тривогу та стрес.

Цікавим виявився той факт, що стан тривожності досліджуваних утворив найбільшу кількість значущих взаємозв'язків зворотнього характеру із загальним показником самоактуалізації (r = -0,655) та такими її параметрами як підтримка (r= -0,696), самоповага (r= -0,649) та самоприйняття (r = -0,577) – найтісніші зв'язки, а також контактність (r = -0,520), ціннісні орієнтації

Таблиця 3

Кореляційні взаємозв'язки між показниками самоактуалізації та психоемоційним станом практичних психологів і психотерапевтів

Показники	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Психологічний стрес
Тривожність	1	,611**	-0,068	,501**	**,594****
Ригідність	,501**	**,441****	0,065	1	,358*
Психологічний стрес	**,594****	**,504****	-0,041	**,358***	1
Компетентність у.часі	**-,438****	-0,203	0,04	0,003	**-,443****
Шкала підтримки	**-,696****	**-,346***	0,188	**-,334***	**-,444****
Ціннісні орієнтації	**-,468****	**-,346***	0,1	**-,290***	**-,425****
Гнучкість поведінки	**-,445****	-0,089	-0,02	-0,128	-0,264
Сенситивність	**-,327***	-0,214	0,249	-0,082	-0,159
Спонтанність	**-,430****	-0,228	0,14	-0,251	-,422**
Самоповага	**-,649****	**-,475****	0,12	**-,389****	**-,438****
Самоприйняття	**-,577****	-0,146	0,151	-0,157	**-,332***
Уявлення про природу людини	-0,07	-0,229	-0,245	-0,152	-0,167
Синергія	-0,147	-0,051	-0,13	0,01	-0,125
Прийняття агресії	**-,372****	-0,237	**,342***	-0,222	-0,251
Контактність	**-,520****	-0,205	0,197	-0,275	**-,424****
Пізнавальні потреби	-0,12	0,032	0,114	**-,296***	-0,125
Креативність	-0,1	0,154	**,344***	-0,235	-0,049
Загальний показник самоактуалізації	**-,655****	**-,297***	0,226	**-,327***	**-,466****

Примітка: ** – рівень значущості при p≤0,01; * – рівень значущості при p≤0,05.

(r=-0,468), гнучкість поведінки (r= -0,445), компетентність у часі (r=-0,438), спонтанність (r = -0,430), прийняття агресії (r = -0,372) і сензитивність (r = -0,327). Таким чином, практичні психологи і психотерапевти з кращими показниками самоактуалізації є менш тривожними, адже вищий рівень самоактуалізації і майже всіх її складників, допомагає фахівцям вибудовувати обширні внутрішні опори і ефективно боротися з тривожністю. І особливо це стосується тих фахівців, які керуються у житті власними принципами, переконаннями, поважають себе і приймають свою особистість, адже такі особи мають більш позитивне ставлення до себе, впевненість у собі, виражене відчуття контролю над життям, які допомагають їм знизити внутрішню напругу і рівень тривожності. Крім того, самоактуалізовані люди намагаються більше жити поточним моментом життя, ефективніше сприймають реальність, що зменшує ймовірність передчуття негативних подій, характерних для тривоги. Слід також враховувати, що фахівці з нашої вибірки активно навчаються гештальт-терапії, яка трактує тривогу як симптом невирішених «гештальтів» – незавершених ситуацій, емоцій чи потреб, що блокують життя «тут і зараз». При цьому цей психотерапевтичний підхід активно допомагає усвідомити ці незавершені справи, зрозуміти власні почуття, потреби та знайти способи завершити їх і таким чином знизити тривожність, покращити самоусвідомленість та взяти відповідальність за своє життя, а останні здатності є складовими самоактуалізації.

Показник психологічного стресу зворотньо пов'язаний з загальним показником самоактуалізації (r = -0,466) та з такими її параметрами як підтримка (r = -0,444), компетентність у часі (r = -0,443), самоповага (r = -0,438), ціннісні орієнтації (r = -0,425), контактність (r = -0,424), спонтанність (r = -0,422) та самоприйняття (r = -0,332) (див. табл. 3). Тобто, фахівці з вищим рівнем самоактуалізації є більш спокійними, стресостійкими, оскільки самоактуалізація надає індивідуальному і професійному життю людини більшої осмисленості, цілеспрямованості, глибини, зміцнює віру у власні сили, що допомагає краще долати стресові ситуації. Отже, самоактуалізація практичних психологів і психотерапевтів сприяє зменшенню рівня їх психологічного стресу, який за даними ряду вчених, є однією з головних причин появи синдрому професійного вигорання. У цьому контексті самоактуалізація також є важливим чинником збереження їх професійного здоров'я.

Фахівці з вищим рівнем агресивності вміють приймати свій гнів і агресивність як природний прояв людської природи і при цьому мають більш розвинений творчий підхід до життя, що відображують значущі прямі взаємозв'язки їх агресивності з такими показниками самоактуалізації, як прийняття агресії (r = 0,342) і креативність (r = 0,344) (див. табл. 3). Прямий взаємозв'язок показника креативності з агресивністю можна пояснити тим, що загалом творчий підхід до життя передбачає активний пошук нових, нетривіальних рішень для різних життєвих ситуацій, а творчій особистості властиві незалежність поглядів, неконформність думок, прагнення вийти за рамки, високий рівень пошукової активності. Слід також нагадати, що за даними методики Г. Айзенка переважна більшість досліджуваних з нашої вибірки мали низький та середній рівень агресивності, і лише 2% осіб – високий її рівень (див. табл. 2). Як правило, люди з помірною агресивністю є більш активними, незалежними, наполегливими, здатними відстоювати власну думку, що співвідноситься з нестандартним, творчим підходом до життя. До того ж фахівці з нашої вибірки навчаються гештальт-терапії, яка трактує агресію як природну силу для досягнення життєво важливих цілей, а не як негативну рису, яку слід придушувати та пропонує відновлювати природну функцію агресії, розвивати вміння усвідомлювати і виражати її здорові прояви (наприклад, «сказати ні», захистити себе). Це пояснює наявність прямих кореляційних взаємозв'язків між агресивністю та її прийняттям як природної властивості людини.

Також встановлено, що автономність практичних психологів і психотерапевтів, їх прагнення до гармонійних стосунків з іншими людьми, високий рівень самоповаги і довіри до людей значно підвищують їх фрустраційну толерантність, що відображують значущі зворотні взаємозв'язки фрустрації з загальним показником самоактуалізації (r = -0,297) та такими її показниками як самоповага (r = -0,475), підтримка (r = -0,346), ціннісні орієнтації (r = -0,346). Взагалі вважається, що люди, які цінують і поважають себе й інших, краще справляються з невдачами, знаходять способи подолання перешкод та зберігають емоційний баланс у стресових ситуаціях, що у свою чергу, позитивно впливає на їх психологічне благополуччя. Підтвердження цього ми знайшли у дослідженні І. Кашлюка, який встановив, що серед структурних компонентів психологічного благополуччя – емоційного, когнітивного та конативного, саме

складники конативного компоненту (автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття), забезпечують позитивне функціонування особистості [6, с. 181].

Показник ригідності досліджуваних був зворотньо взаємопов'язаний з такими показниками як самоповага (r = -0,389), підтримка (r = -0,334), ціннісні орієнтації (r = -0,290), пізнавальні потреби (r = -0,296) та із загальним показником самоактуалізації (r = -0,327) (табл. 3). Висока самоповага, незалежність, прагнення до набуття різноманітних знань про світ знижує ригідність фахівців, оскільки дозволяє їм бути більш гнучкими, адаптивними та відкритими до нового досвіду. Крім того, фахівці з високим рівнем самоповаги і самопідтримки можуть ефективніше використовувати свій досвід як джерело для розвитку, що робить їх менш ригідними.

Отже, самоактуалізація практичних психологів та психотерапевтів, і особливо такі її складники як незалежність, самоповага, повага інших людей, самоприйняття і контактність, позитивно впливають на їх психоемоційне благополуччя, що, в свою чергу, сприяє збереженню їх професійного здоров'я.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Результати теоретичного дослідження показали, що самоактуалізація та такі її складові як автономія, самоприйняття, прийняття інших людей, самоповага, креативність, осмисленість свого життя, наявність життєвих цілей, пріоритет гуманістичних цінностей, компетентність у стосунках з іншими, водночас є важливими критеріями психологічного благополуччя особистості та її професійного здоров'я. Кореляційний аналіз, проведений в рамках емпіричного дослідження, також підтвердив цей факт. Зокрема встановлено, що більш самоактуалізовані практичні психологи і психотерапевти, з вищою автономністю, самоповагою, контактністю, кращим самоприйняттям, одночасно є менш тривожними, більш емоційно врівноваженими і стресостійкими, а більш незалежні у виборі цілей, прийняті рішень фахівці, які більше поважають себе та прагнуть до гармонійних взаємин з іншими людьми, орієнтуючись на гуманістичні цінності, мають вищу фрустраційну толерантність, є менш ригідними і відповідно більш адаптивними та відкритими до нового досвіду. Тобто, вищий рівень самоактуалізації і різних її складників, допомагає цим фахівцям вибудовувати обширні внутрішні опори і ефективно боротися з надмірним психічним напруженням та іншими негативними емоційними станами, що в свою чергу, знижує вірогідність появи в них емоційного виснаження як однієї з ознак професійного вигорання. Тобто, самоактуалізація сприяє збереженню психологічного благополуччя і професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану.

Результати емпіричного дослідження також показали наявність у переважної більшості фахівців високого рівня самоактуалізації з вираженою автономністю, прагненням до саморозвитку, актуалізації своїх здібностей, спонтанністю, прийняттям інших людей та самих себе, розвиненою здатністю до підтримки гармонійних взаємин, творчим відношенням до життя. Для професії психолога і психотерапевта перераховані риси є ознаками ефективного фахівця. А середній рівень самоактуалізації майже у чверті досліджуваних вказує на їх активну позицію у своєму особистісному і професійному розвитку, виражене прагнення до самореалізації, самовдосконалення, що свідчить про їх готовність до особистісного і професійного зростання. Водночас, більшість досліджуваних мали середній та низький рівень прояву таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, психологічний стрес, що вказує на достатньо розвинену у них здатність до саморегуляції свого емоційного стану в стресових ситуаціях, опірність і гнучкість поведінки. Проте, у нашій вибірці присутня незначна кількість психологів і психотерапевтів з високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може бути пов'язано з їх емоційним виснаженням в умовах воєнного стану, занадто великим об'ємом втрат та нестачею емоційних ресурсів. При цьому, у 8,2% досліджуваних був низький рівень самоактуалізації, що відображує наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті та професійній діяльності. Такі фахівці знаходяться в зоні ризику вигорання і потребують психологічної допомоги з боку своїх більш досвідчених колег.

Перспективу подальших досліджень в цьому напрямку ми вбачаємо у необхідності розробки і апробації едукаційно-корекційної програми із застосуванням гештальт-терапевтичного підходу для практичних психологів і психотерапевтів, спрямованої на розвиток у них прагнення до самоактуалізації та різних її складників з метою підвищення рівня їх психологічного благополуччя та збереження професійного здоров'я в складних умовах воєнного часу.

Література:

1. Вербицька Л. Професійне здоров'я особистості в воєнний час: теоретико-прикладний аспект . *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 94–101.

2. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013».* Vol. 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. S. 21–26.

3. Дзюба Т. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С.169–182.

4. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 196 с.

5. Завгородня О. В. Професійне здоров'я вчителя: інтегративний підхід. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 96–100.

6. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

7. Корольчук В., Кривда К.. Категорія здоров'я та його психологічного забезпечення у науковій літературі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75 (5). С. 48–57.

8. Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції* / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. С. 216–219.

9. Мешко Г. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції молодих учених та студентів „Філософські виміри техніки", 4-5 грудня 2019 року*. Т. : ТНТУ, 2019. С. 148–150.

10. Мешко Г. М., Мешко О. І. Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я»* (27–28 вересня 2019 р.). Чернігів, 2019. С.138–142.

11. Нікітчук, У. І., Федун, В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20–25.

12. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2010. 23 с.

13. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6, Т. 1. С.148–152.

14. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.

15. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік,* 9–10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.

16. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20. С. 738–747.

17. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. 2024. № 2. С.71–76.

18. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

19. McCormack H. M., MacIntyre T. E., O'Shea D., Herring M. P. and Campbell M. J. The Prevalence and Cause(s) of Burnout Among Applied Psychologists: A Systematic Review. *Frontiers in psychology.* 2018. Vol. 9: 1897. doi: 10.3389/fpsyg.2018.0189 (індексовано в Scopus).

Дата надходження статті: 20.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 159.922.7:159.9-057.4
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.24

Олена ПРОХОРОВА
здобувач вищої освіти кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0002-4504-3349

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ

У статті розглядаються особливості емоційних станів у контексті травматичного досвіду з позицій сучасних теоретичних підходів. Показано, що психотравмуючі події змінюють не лише інтенсивність афективних проявів, а й механізми їх регуляції та когнітивної обробки. Особливу увагу приділено когнітивно-оціночній теорії Р. Лазаруса, циркумплексній моделі афекту Дж. Рассела, моделі базових емоцій Р. Плутчика та конструктивістській теорії Л. Ф. Барретт. Порівняльний аналіз виявив, що Лазарус пояснює індивідуальні відмінності реакцій через оцінку події та ресурси копінгу, Рассел розкриває універсальну структуру емоцій у вимірах валентності й активації, а Плутчик підкреслює еволюційні функції базових емоцій. У свою чергу, Барретт пропонує інтегральну концепцію, що поєднує когнітивні, тілесні та культурні чинники. Її ключові поняття – емоційна гранулярність, «бюджет тіла», категоризація та інтероцепція – пояснюють, як травматичний досвід веде до узагальнення переживань у глобально негативні категорії та виснаження фізіологічних ресурсів. Таким чином, уже на етапі постановки проблеми окреслюється міждисциплінарне поле, в якому сучасні моделі емоцій взаємодоповнюють одна одну. У воєнному контексті України це проявляється у раптових емоційних зривів, труднощах відновлення та зниженні здатності до гнучкої регуляції. Зроблено висновок, що ефективна психологічна допомога має базуватися на розвитку емоційної гранулярності, відновленні точності категоризації сигналів та формуванні інтероцептивної усвідомленості. Отримані результати окреслюють перспективи створення нових психотерапевтичних стратегій для осіб з посттравматичним досвідом та відкривають можливості для впровадження валідних психометричних інструментів у вітчизняній практиці.

Ключові слова: *емоційні стани, травматичний досвід, емоційна гранулярність, бюджет тіла, категоризація, інтероцепція.*

Olena Prokhorova. EMOTIONAL STATES IN THE CONTEXT OF TRAUMATIC EXPERIENCE: CONTEMPORARY THEORETICAL APPROACHES

The article examines the peculiarities of emotional states in the context of traumatic experience from the perspective of contemporary theoretical approaches. It is shown that psychotraumatic events affect not only the intensity of affective manifestations but also the mechanisms of their regulation and cognitive processing. Particular attention is given to the cognitive appraisal theory of R. Lazarus, the circumplex model of affect by J. Russell, R. Plutchik's model of basic emotions, and L. F. Barrett's theory of constructed emotions. Comparative analysis revealed that Lazarus explains individual differences in responses through event appraisal and coping resources, Russell identifies the universal structure of emotions along the dimensions of valence and arousal, and Plutchik highlights the evolutionary functions of basic emotions. Barrett, in turn, proposes an integrative framework that combines cognitive, bodily, and cultural factors. Her key concepts–emotional granularity, "body budget," categorization, and interoception–explain how traumatic experience leads to the generalization of experiences into globally negative categories and the depletion of physiological resources. Consequently, the combined theoretical lens offers a coherent rationale for targeted psychological interventions in war conditions. In the war context of Ukraine, this is reflected in sudden emotional breakdowns, difficulties in recovery, and reduced ability for flexible regulation. The article concludes that effective psychological assistance should be based on the development of emotional granularity, restoration of categorization accuracy, and the formation of interoceptive awareness. These findings outline prospects for designing new psychotherapeutic strategies for individuals with post-traumatic experience and open opportunities for implementing valid psychometric instruments into Ukrainian practice.

Key words: *emotional states, traumatic experience, emotional granularity, body budget, categorization, interoception.*

Мета роботи. Метою статті є всебічне теоретичне дослідження емоційних станів у контексті травматичного досвіду та визначення можливостей їх пояснення у межах провідних сучасних концепцій. Основний акцент робиться на виявленні закономірностей трансформації емоційних станів під впливом психотравмуючих подій, а також на з'ясуванні ролі когнітивних, нейропсихологічних та соціокультурних чинників у цьому процесі. Додатковим завданням є узагальнення наукових підходів, які дозволяють глибше зрозуміти специфіку емоційної регуляції осіб із травматичним досвідом та визначити можливості їх подальшого використання у практиці психологічної допомоги. Отже, наступний розділ присвячено методологічним засадам, що забезпечують комплексність аналізу.

Методологія дослідження. Методологічну основу роботи становить теоретичний аналіз і систематизація сучасних наукових концепцій емоційних станів. Застосовано декілька методів, які забезпечують комплексність підходу.

По-перше, використано порівняльний аналіз, що дозволив зіставити різні теоретичні

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

підходи (когнітивно-оціночну теорію Р. Лазаруса, циркумплексну модель емоцій Дж. Рассела, модель базових емоцій Р. Плутчика та теорію сконструйованих емоцій Л. Ф. Барретт) та виявити їхні сильні й слабкі сторони у контексті дослідження травматичного досвіду.

По-друге, проведено структурно-логічний аналіз, який дав змогу виокремити ключові авторські поняття. Зокрема, у теорії Л. Ф. Барретт – «емоційна гранулярність», «бюджет тіла», «категоризація», «інтероцепція»; у Р. Лазаруса – категорії «оцінка» та «копінг»; у Дж. Рассела – «валентність» та «активація»; у Р. Плутчика – концепція «базових емоцій» та їхніх еволюційних функцій.

По-третє, застосовано критичний огляд літератури, який охоплює наукові монографії, класичні праці з психології емоцій, сучасні метааналізи та публікації у міжнародних рецензованих журналах, а також елементи міждисциплінарності, що передбачає інтеграцію психологічних, нейробіологічних і соціокультурних підходів. Важливим обмеженням є те, що робота має теоретичний характер і не передбачає емпіричної перевірки; однак її результати можуть слугувати основою для майбутніх прикладних досліджень. Актуальність обраного методологічного підходу посилюється воєнним контекстом сучасної України, де масова травматизація населення вимагає нового бачення природи емоційних станів. У цьому сенсі конструктивістська теорія емоцій Л. Ф. Барретт набуває особливого значення, оскільки дозволяє пояснити трансформацію емоційних станів через призму змін у когнітивній категоризації, тілесній обробці сигналів та соціальних наративах. Відтак логічно перейти до викладу основного матеріалу, у якому зіставлено провідні теорії.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психології проблема емоційних станів у контексті травматичного досвіду набуває особливої актуальності, оскільки воєнні події, масове переміщення та досвід насильства суттєво змінюють механізми афективної регуляції. Теоретичне осмислення цих змін потребує залучення провідних концепцій емоцій – від класичних когнітивних і еволюційних до сучасних конструктивістських. Матеріалами для аналізу стали чотири ключові підходи: когнітивно-оціночна теорія Р. Лазаруса, циркумплексна модель афекту Дж. Рассела, модель базових емоцій Р. Плутчика та теорія сконструйованих емоцій Л. Ф. Барретт. Саме порівняльний розгляд цих моделей дозволяє показати, як кожна з них висвітлює окремий механізм трансформації емоцій унаслідок травми, а разом вони формують цілісну аналітичну рамку.

Порівняльний аналіз підходів дозволяє побачити їхні особливості у поясненні змін емоційних станів під впливом травми. У дослідженні емоційних станів після травматичних подій важливо розглянути класичні підходи, які заклали основу сучасних моделей.

Роберт Плутчик запропонував теорію базових емоцій у формі **«колеса емоцій»** [5], трактуючи їх як еволюційні програми виживання: «*Емоції – це адаптивні реакції, які збільшують шанси на виживання організму*» [5, с. 344]. Вісім базових емоцій виконують специфічні функції (страх – уникнення, гнів – захист, радість – згуртованість тощо) і варіюють за інтенсивністю – від легких форм до крайніх (занепокоєння → паніка). Можливі й змішані стани як комбінації базових (напр., тривога = страх + подив). У контексті травми модель цінна підкресленням адаптивності навіть негативних емоцій, проте обмежена у поясненні культурно модульованих і динамічно змішаних переживань (на кшталт «сором» чи «ностальгія») і не дає інструментів опису їхніх часових трансформацій.

Річард Лазарус у когнітивно-оціночній теорії стресу та **копінгу** визначав емоції як результат оцінювання події щодо благополуччя індивіда: «*Емоція виникає тоді, коли особисте значення події оцінюється як релевантне для благополуччя людини*» [6, с. 353]. Центральними елементами моделі є первинна **оцінка** (загроза, втрата чи виклик) та вторинна оцінка (ресурси для подолання). Важливим є поняття копінгу – динамічного процесу адаптивних дій і думок, спрямованих на зміну ситуації чи її інтерпретації [7]. Модель добре пояснює індивідуальні відмінності у переживанні травми й те, чому одні люди демонструють резилієнтність, а інші – посттравматичні розлади. Проте вона менше враховує тілесні процеси та інтероцепцію, які нині вважають ключовими у формуванні емоційних реакцій після хронічного стресу. Це методологічне «вікно» логічно заповнюється конструктивістською парадигмою.

Джеймс Рассел у циркумплексній моделі афекту представив емоційні стани у двох вимірах: **валентність** (приємність–неприємність) та **активація** (ступінь збудження): «Афективний простір можна описати двома головними вимірами» [2, p. 1163]. Центральним є поняття **ядрового афекту** – універсального переживання, яке відображає фундаментальний фон настрою [4]. Така структура дозволяє картографувати стани від низькоактивованих («оніміння», «апатія») до високоактивованих

негативних («паніка», «гнів»), що характерно для ПТСР. Модель цінна для моніторингу емоцій у терапії, проте має описовий характер і не пояснює, чому тілесні сигнали стають конкретними емоціями. Крім того, вона недостатньо враховує культурні відмінності в їхньому позначенні.

Особливої уваги заслуговує спільна праця Дж. Рассела та Л. Ф. Барретт [3], у якій автори здійснили системний аналіз підходів до структури емоційних станів. Вони узагальнили результати досліджень і підтвердили, що ядровий афект – це не конкретна емоція, а «сировина», з якої мозок (за допомогою культури, контексту та мови) конструює конкретні емоційні переживання. Ядровий афект може бути адекватно описаний двома вимірами – приємності (валентності) та активації (збудження). Така двовимірна структура виявилася стійкою та емпірично відтворюваною у різних вибірках порівняно з одновимірними чи багатовимірними моделями. Таким чином, спільна робота поклала підвалини для переходу від описових карт до механістичного пояснення емоційної побудови досвіду.

Важливим моментом є також їхній акцент на **біполярності** цих вимірів: позитивне й негативне не є незалежними осями, а формують континуум, у якому суб'єктивний досвід «рухається» від полюса до полюса. Ця позиція протиставлялася підходам, що інтерпретували позитивний і негативний афект як незалежні фактори. Автори показали, що у випадку ядрового афекту емпіричні дані більше підтримують саме біполярну організацію, яка забезпечує когнітивну економію та адаптивність емоційної регуляції. У підсумку це дало підстави поєднати психометричну практику зі змістовним аналізом афективних варіацій.

Дослідження Рассела та Барретт [3] мало й методологічні наслідки: воно продемонструвало, що самозвіти респондентів значною мірою відображають не дискретні емоції, а базову позицію людини у двовимірному афективному просторі. Це означає, що традиційні опитувальники, де респонденти обирають назви емоцій («тривога», «депресія», «ворожість»), у дійсності вимірюють спільний фактор негативного афекту, який краще інтерпретувати через координати приємності та активації, а не як окремі дискретні категорії. Відтак логічним стає звернення до теорії, яка пояснює, як саме «сировина» афекту перетворюється на конкретні емоційні конструкти, – до підходу Барретт.

Подальші роботи Л. Ф. Барретт, узагальнені у праці «*Як народжуються емоції?*» (2018), позначили перехід від описових моделей афекту до нейробіологічно обґрунтованої конструктивістської теорії емоцій. У власних працях науковець пояснює механізм конструювання емоційного досвіду мозком. Ключову роль у цьому процесі відіграє **інтероцепція** – здатність людини сприймати внутрішні тілесні сигнали (серцебиття, дихання, напруження м'язів, голод чи спрага), які слугують «сировиною» для формування афективного стану. Саме на основі цих сигналів, у взаємодії з мовою, культурними категоріями та індивідуальним досвідом, мозок вибудовує конкретні емоційні переживання. Таким чином, конструктивістська теорія надає відсутню ланку між тілесною активацією, когнітивною інтерпретацією та соціальним значенням емоцій.

Визначальним у цій теорії є поняття «**бюджету тіла**», яке описує баланс між витратою та відновленням фізіологічних ресурсів організму. Хронічний стрес, що супроводжує війну, призводить до дефіциту цього бюджету, що, у свою чергу, обумовлює підвищену тривожність, втому та схильність інтерпретувати нейтральні стимули як загрозливі. Таким чином, фізіологічний стан організму безпосередньо впливає на характер емоційної оцінки подій. Отже, тілесне виснаження стає системним предиктором негативного тлумачення подій, а відновлення – умовою точнішої оцінки та емоційної стабілізації.

Важливим компонентом концепції є **емоційна гранулярність** – здатність до тонкого розрізнення та вербалізації емоційних переживань. Низький рівень гранулярності веде до узагальнених і невизначених описів власного стану, що обмежує можливості регуляції. Висока гранулярність, навпаки, дозволяє точніше ідентифікувати власні переживання, наприклад відрізняти тугу від самотності чи роздратування від гніву, що є критично важливим для збереження психологічної стабільності у воєнних умовах. Звідси практичний висновок: розбудова словника станів є безпосереднім інструментом підвищення регуляції.

Барретт зазначає: «*Ви не відчуваєте гіпоталамічної активності чи змін у вашій корі; ви відчуваєте смуток, радість або тривогу. Це результат того, як мозок класифікує тілесні сигнали*» [1, с. 69]. У людей із травматичним досвідом спостерігається зниження емоційної гранулярності, тобто здатності тонко розрізняти власні переживання. Унаслідок цього різноманітні відчуття інтегруються у глобальні негативні категорії («мені погано», «страшно»), що суттєво зменшує можливості для ефективної регуляції. Барретт

підкреслює: «*Чим вища ваша емоційна гранулярність, тим більший інструментарій ви маєте для реагування. Чим вона нижча, тим більше ви обмежені кількома глобальними ярликами*» [1, с. 168]. Для травматизованих осіб це означає одноманітність реакцій – уникання, агресію чи емоційне оніміння – замість гнучкої адаптивної регуляції. Отже, підвищення гранулярності стає центральною мішенню втручань.

Центральним у теорії є також процес **категоризації**, за допомогою якого мозок інтерпретує тілесні сигнали, відносячи їх до певних емоційних категорій. Категоризація означає, що сировина переживань – ядровий афект – не існує сама по собі, а набуває конкретного змісту лише тоді, коли мозок «накладає» на неї певну концептуальну рамку. Іншими словами, фізіологічна активація стає емоцією лише тоді, коли людина, спираючись на свій попередній досвід, мову

та соціальні сценарії, називає її «страхом», «радістю» чи «збудженням». Відповідно, зміна категоризації змінює і поведінкові стратегії.

Цей процес не є автоматичним: він залежить від індивідуального життєвого досвіду, культурних практик та соціального контексту. Саме тому одна й та сама тілесна реакція може отримати різні ярлики. Наприклад, прискорене серцебиття у цивільної людини під час повітряної тривоги часто інтерпретується як паніка, тоді як у військового в аналогічних фізіологічних умовах воно може означати мобілізацію та бойову готовність. У дітей цей же стан може бути названий «переляком» і проявитися плачем, а у спортсменів – «адреналіном перед стартом». Таким чином, категоризація визначає не лише те,

яку назву ми даємо відчуттям, а й те, які стратегії поведінки вони запускають. Отже, робота з категоріями – це одночасно робота з репертуаром дій.

Особливу роль Барретт відводить мові та культурі, адже саме вони забезпечують інструментарій для позначення й упорядкування емоційного досвіду. Наявність чи відсутність певних слів визначає межі усвідомлення власних переживань. У сучасних умовах війни в Україні виникають нові емоційні категорії, пов'язані з повітряними тривогами, окупацією, деокупацією чи волонтерською діяльністю. Вони стають маркерами колективного досвіду та впливають на індивідуальні стратегії регуляції. Барретт наголошує: «*Коли у вас є слова для емоцій, ви можете відчувати і розрізняти їх з більшою точністю*» [1, с. 133]. Отже, мова не лише описує емоції, а й конструює сам досвід їх переживання. Це відкриває додаткові можливості для психотерапевтичної роботи, спрямованої на розширення емоційного словника та розвиток емоційної грамотності. В українському контексті ця ідея набуває особливого значення: масований перехід до рідної мови в умовах війни має не лише соціально-політичний, а й психологічний вимір. Він сприяє формуванню нових культурних концептів емоцій і водночас підтримує відновлення ідентичності, що стає важливим ресурсом у подоланні травматичного досвіду. Таким чином, мовна політика й психологічні інтервенції опиняються в одному полі підтримки резилієнтності.

Узагальнюючи, конструктивістська теорія Барретт поглиблює підходи Лазаруса та Рассела, пояснюючи індивідуальну та культурну варіативність емоцій. У контексті травматичного досвіду війни ця теорія демонструє, що здатність до точного розрізнення та категоризації емоцій є ключовою умовою психологічного відновлення та адаптації. Звідси природно випливають висновки щодо наукової новизни та практичних наслідків підходу.

Наукова новизна та емпіричні підкріплення. Наукова новизна теорії Барретт полягає у синтезі біологічного, когнітивного та соціокультурного вимірів. Вона відкидає уявлення про «центри емоцій» у мозку, доводячи: «*Жодна окрема ділянка мозку не є місцем проживання певної емоції*» [1, с. 67]. Емоції постають як динамічні конструкти, що постійно створюються через взаємодію інтероцептивних сигналів, когнітивних категорій і культурних контекстів. Саме завдяки цьому підхід Барретт дозволяє описати складні трансформації емоційних станів у травматизованих осіб – від оніміння до гіперзбудження, від втрати нюансів у переживаннях до узагальнених негативних оцінок.

З практичної точки зору, Барретт робить висновок: «*Якщо ви хочете змінити свої емоційні переживання, потрібно змінити прогнози, які робить ваш мозок*» [1, с. 180]. Це підкреслює важливість корекційних стратегій, спрямованих на: відновлення точності категоризації тілесних сигналів, розвиток емоційної гранулярності для тонкого розрізнення станів, формування інтероцептивної усвідомленості як здатності сприймати тілесні відчуття без автоматичного приписування їм загрозливого значення. У цьому ж руслі доречно навести емпіричні дані, що резонують із теорією.

Актуальність конструктивістської парадигми Л. Ф. Барретт [1] підтверджується сучасними дослідженнями. Так, Пугач та

ін. [9] показали, що у травмованих осіб із ПТСР рівень емоційної гранулярності (NED – Negative Emotion Differentiation) значно нижчий, ніж у тих, хто не має клінічних проявів. Використання методу екологічної миттєвої оцінки (EMA) засвідчило: низька гранулярність корелює з більшою інтенсивністю симптомів ПТСР та посилює зв'язок між уникненням і розладом. Це узгоджується з тезою Барретт про те, що здатність мозку створювати точніші емоційні категорії визначає ефективність регуляції. Таким чином, емоційна гранулярність є не лише теоретичним конструктом, а й емпірично підтвердженим механізмом адаптації, важливим для пояснення посттравматичної дезадаптації та розробки психотерапевтичних інтервенцій [9; 10].

Результати інших досліджень [10] також підкріплюють ці висновки. Так, перехресне дослідження 1440 травмованих учасників показало, що в осіб з імовірним ПТСР перехід від нейтральних до негативних емоційних станів є значно різкішим (вищий нахил 5-параметричної логістичної кривої валентності), ніж у контрольної групи, яка зазнала травми без ПТСР. При цьому крутіший перехід стійко корелює з тяжкістю емоційного оніміння (пункти 12–14 PCL-5) і зберігається навіть після контролю віку. Така «динаміка високого порогу – низької толерантності» добре узгоджується з циркумплексною моделлю Дж. Рассела, де спостерігається прискорений дрейф у бік негативної валентності з підвищенням активації, а також з когнітивно-оціночним підходом Р. Лазаруса, у якому швидке маркування подій як загрозливих відбувається за дефіциту ресурсів подолання. Таким чином, емпіричний і теоретичний рівні аргументації взаємно підсилюються.

У межах конструктивістської парадигми Л. Ф. Барретт результати свідчать про поєднання двох чинників – низької емоційної гранулярності (швидке згортання інтероцептивних сигналів у негативні ярлики) та виснаженого «бюджету тіла» (хронічний дефіцит ресурсів). У воєнному контексті це означає, що навіть слабкі тригери (повітряні тривоги, інформаційний фон) здатні накопичуватись і зрештою спричиняти емоційні зриви. Практичними мішенями втручань є: (1) тренування регуляції та уважності; (2) розвиток емоційної гранулярності; (3) відновлення «бюджету тіла» через сон, харчування, фізичну активність і дихальні практики. Показник нахилу логістичної кривої може слугувати кількісною метрикою ефективності терапії у поєднанні з екологічною оцінкою та біомаркерами інтероцепції.

Висновки. Проведений аналіз сучасних теоретичних підходів до емоційних станів у контексті травматичного досвіду показує, що класичні моделі (еволюційна теорія Р. Плутчика, когнітивно-оціночна концепція Р. Лазаруса, циркумплексна модель Дж. Рассела) зробили значний внесок у розуміння базових механізмів емоційної регуляції, проте мають суттєві обмеження у поясненні складних і змішаних емоційних станів, характерних для травматичного досвіду. Конструктивістська теорія Л. Ф. Барретт пропонує більш інтегральну рамку, яка враховує когнітивні, тілесні та соціокультурні чинники формування емоцій. Її ключові поняття – емоційна гранулярність, інтероцепція, категоризація емоцій та «бюджет тіла» – дозволяють пояснити трансформації емоційних станів у травмованих осіб, зокрема схильність до узагальнення різноманітних переживань у глобально негативні категорії та труднощі з відновленням фізіологічних ресурсів.

Емпіричні дані [9, 10] підтверджують, що низький рівень емоційної гранулярності є важливим чинником посттравматичної дезадаптації, оскільки ускладнює використання гнучких стратегій регуляції емоцій і сприяє закріпленню уникання як домінуючої поведінкової стратегії. Таким чином, ефективна корекція емоційних станів у осіб із травматичним досвідом має ґрунтуватися на відновленні точності категоризації тілесних сигналів, розвитку емоційної гранулярності та формуванні інтероцептивної усвідомленості. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленій емпіричній перевірці цих положень у різних соціокультурних контекстах, зокрема в Україні, де масова травматизація внаслідок війни вимагає адаптації сучасних теоретичних і практичних моделей до потреб внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та постраждалого цивільного населення. Особливу увагу слід приділити впровадженню валідних психометричних інструментів для вимірювання емоційної гранулярності та інтероцептивної усвідомленості

(TAS-20, DERS, SPANE тощо), що дозволить об'єктивно оцінювати ефективність психотерапевтичних інтервенцій у посттравматичному контексті.

Література:

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: таємне життя мозку (пер. Ярослав Лебеденко). Київ: КСД. 2018. ISBN 978-617-12-4500-6.

2. Russell J. A. A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 1980. 39(6), 1161–1178.

3. Russell J. A., Barrett L. F. Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 1999. 76(5), 805–819.

4. Russell J. A. Core affect and the psychological construction of emotion. Psychological Review, 2003. 110(1), 145–172.

5. Plutchik R. The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots. American Scientist, 2001. 89(4), 344–350.

6. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press. 1991.

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer. 1984. ISBN 978-0826141910.

8. Barrett L. F., Gross J., Christensen T., Benvenuto,M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. Cognition & Emotion, 2001. 15(6), 713–724.

9. Pugach C. P., Starr L. R., Silvia P. J., Wisco B. E. Differentiation of negative emotions in trauma-exposed community members: Associations with PTSD symptoms in daily life. Journal of Psychopathology and Clinical Science, 2023. 132(1), 1–19.

10. Korem N., Duek O., Ben-Zion Z., Spiller T. R., Levy I., Harpaz-Rotem I. Steeper Neutral-to-Negative Transitions and Emotional Numbing in PTSD: A Cross-Sectional Bayesian 5-PL Modeling Study. JAMA Network Open, 2024. 7(4), e246813.

Дата надходження статті: 18.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

УДК 331:159.942.3
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.25

Марія ПАВЛЮК
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», psycholprof@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0822-8128

Ольга РИДЗЕВСЬКА
здобувач вищої освіти, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
951497875r@gmail.com
ORCID: 0009-0003-6864-7388

ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Мета роботи. Метою статті є дослідження впливу творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію (СПА) особистості в умовах сучасних кризових викликів, зумовлених війною в Україні. Робота спрямована на виявлення ролі творчих методів у зниженні рівня тривожності, інтеграції травматичного досвіду та формуванні нових адаптивних стратегій.

Методологія. Дослідження проведено на вибірці з 47 респондентів (29 осіб, які ідентифікують себе як «творчі», та 18 осіб, які не вважають себе творчими). Для оцінки рівня адаптації та емоційного стану застосовано: шкалу психосоціальної дезадаптації (Л. Герасименко), шкалу тривоги Гамільтона (HAM-A) та госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Учасники пройшли шеститижневу програму групової психотерапії з використанням творчих методів: арт-терапії, роботи з метафоричними асоціативними картами, образного мислення, драматерапії. Аналіз результатів проводився із застосуванням методів математичної статистики (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, U-критерій Манна–Уїтні).

Наукова новизна. Новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу творчої самореалізації на СПА людей із труднощами адаптації та/або з тривожними розладами. На відміну від попередніх робіт, у дослідженні інтегровано кілька творчих підходів (арт-терапія, асоціативні практики, образне мислення, драматерапія) та здійснено їх емпіричну перевірку у форматі групової терапії. Вперше у вітчизняних умовах творчі підходи були розглянуті через призму багатомодальної моделі BASIC Ph (М. Лахад), що дало змогу показати, як різні методи активізують когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний канали адаптації. Додатково дослідження підтвердило ефективність використання образного мислення та проективних методик як способів сенсотворення та інтеграції травматичного досвіду.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували, що після шеститижневого циклу терапії рівень тривожності у «творчих» респондентів знизився на 17%, а у «нетворчих» – на 15% (за шкалою HAM-A). За показниками HADS тривожно-депресивні прояви зменшилися на 12% у «творчих» та на 11% у «нетворчих». Найбільш ефективними методами, на думку учасників, стали арт-терапія (83%), образне мислення (96%) та робота з метафоричними асоціативними картами (45%). Респонденти відзначали значний вплив цих методів на емоційну регуляцію, соціальну інтеграцію та сенсотворення. Таким чином, творча самореалізація є важливим ресурсом соціально-психологічної адаптації, що дозволяє активізувати внутрішні та зовнішні механізми подолання стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у збільшенні вибірки, формуванні контрольних груп, вивченні довгострокових ефектів застосування творчої терапії, а також у поглибленому аналізі впливу творчої самореалізації на депресивні стани та посттравматичний стресовий розлад.

Ключові слова: *творча самореалізація, соціально-психологічна адаптація, арт-терапія, тривожні та стресові розлади, модель подолання BASIC PH.*

Maria Pavliuk, Olha Rydzevska. THE IMPACT OF CREATIVE SELF-REALIZATION ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY

The article examines the impact of creative self-realization on the socio-psychological adaptation (SPA) of individuals in the context of large-scale social stress caused by the war in Ukraine and the displacement of approximately 11.7 million people. The study highlights the relevance of applying creative approaches in psychotherapy as a resource for resilience, emotional stabilization, and the reconstruction of personal meaning.

Purpose. The aim of this study is to determine the role of creative self-realization in facilitating socio-psychological adaptation and to identify effective methods of individual and group psychotherapy that involve creative resources.

Methodology. The empirical study was conducted on a randomized sample of 47 respondents divided into two groups: individuals who identify themselves as "creative" (n = 29, average age = 31) and those who do not consider themselves "creative" (n = 18, average age = 32). Diagnostic tools included: the H. Herasymenko Scale of Psychosocial Maladaptation, the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Additionally, participants were surveyed regarding their prior experience with creative therapeutic methods and their preferences for further application. Statistical analysis employed Student's t-test for dependent samples and Mann–Whitney U test to compare groups.

© Павлюк М., Ридзевська О., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Novelty. The study provides new evidence that creative activity activates multiple coping channels in line with Mooli Lahad's BASIC PH model, integrating emotional, cognitive, social, belief-based, physical, and imaginative resources. It also demonstrates that both receptive and active forms of creativity (art therapy, music therapy, metaphorical associative cards, imagery rehearsal, and dramatization) contribute to reduced anxiety, improved emotional regulation, and enhanced social integration.

Results indicate a significant decrease in anxiety symptoms (average HAM-A score reduction of 15–17%; HADS reduction of 11–12%) after six weeks of group creative psychotherapy. Respondents emphasized the greatest effectiveness of art therapy, metaphorical associative cards, and imagery-based practices. The findings suggest that creative self-realization facilitates not only intrapersonal emotional regulation but also interpersonal adaptation through group processes.

Conclusions. Creative self-realization is a resourceful factor in socio-psychological adaptation, effective for both "creative" and "non-creative" individuals. The results support the inclusion of creative approaches in psychotherapy for populations affected by trauma, forced displacement, and high social stress. Future studies should involve longitudinal designs, larger and more homogeneous samples, as well as the inclusion of control groups.

Key words: *creative self-realization, socio-psychological adaptation, art therapy, anxiety and stress disorders, BASIC PH coping model.*

Постановка проблеми. Сучасні виклики, зумовлені війною в Україні, спричинили масштабне порушення звичних соціальних зв'язків і зростання кількості осіб з ознаками соціально-психологічної дезадаптації. В умовах масової вимушеної міграції та високого рівня стресу актуалізується потреба у пошуку інноваційних підходів до психологічної допомоги. Одним із перспективних напрямів є використання творчої самореалізації як ресурсу відновлення адаптивного потенціалу, зниження рівня тривожності та інтеграції травматичного досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психосоціальної дезадаптації та адаптаційних розладів висвітлювалась у працях українських дослідників, зокрема у роботах Л. Герасименко, де розроблено шкалу для оцінки психосоціальної дезадаптації та описано діагностичні критерії розладів адаптації. Важливим доповненням є модель BASIC Ph М. Лахада [3], яка інтерпретує адаптацію як багатомодальний процес, що включає шість каналів подолання стресу. У сфері дослідження творчості слід відзначити праці М. Чіксентмігаї [4], який розглядає творчість як системний процес, а також використання проективних методик (наприклад, тест Роршаха), які заклали основу для сучасних асоціативних інструментів, зокрема метафоричних карт. Серед новітніх досліджень варто згадати роботи Е. Різкалла та Ж. Дарвіч [9], які продемонстрували ефективність проективних карт у груповій та індивідуальній терапії. У галузі тілесно-орієнтованих підходів важливим є внесок П. Левіна [8], який розробив концепцію «творчого переосмислення травми» як процесу інтеграції тілесних і символічних проявів досвіду. Окрему увагу заслуговують дослідження Б. Кракова та співавторів [7], які довели ефективність Терапії Уявного Переосмислення, Imagery Rehearsal Therapy (IRT) у зниженні інтенсивності нічних кошмарів і симптомів ПТСР.

Вчені Ч. Шішуанс та Л. Хуіюань [10] зробили висновки, що арт-терапія має потенціал для зменшення тривожності й депресії у дітей та підлітків з онкологією, а також може позитивно впливати на загальний емоційний стан. Вони стверджували, що арт-терапія виступає не лише як інструмент креативного самовираження, але й як науково обґрунтований метод підтримки соціально-психологічної адаптації, що поєднує емоційно-сенсорні, когнітивні та поведінкові механізми впливу.

Автором Чоудхурі Р. [5] проведене систематичне дослідження учасників, студентів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), студентів з іспитовою тривожністю та в'язнів з тривожністю перед звільненням, що аналізує рандомізовані й нерандомізовані контрольовані досліди арт-терапії щодо зниження симптомів тривожності у дорослих. У результаті вони демонстрували потенційне зниження тривожності після арт-терапії.

Водночас недостатньо вивченим залишається питання практичного застосування творчої самореалізації як системного чинника соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та людей із підвищеним рівнем тривожності.

Метою статті є виявлення впливу творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості шляхом аналізу емпіричних даних і апробації комплексу психотерапевтичних методик з використанням творчих підходів.

Виклад основного матеріалу. Матеріали та методи дослідження. Вибірку склали 47 респондентів (29 осіб, які відносили себе до «творчих», та 18 осіб, які не вважали себе творчими). Середній вік респондентів становив 31,5 року. Усі учасники мали труднощі з соціально-психологічною адаптацією та/або ознаки тривожних розладів різної тяжкості.

Для дослідження було використано:

- Шкалу психосоціальної дезадаптації (Л. Герасименко, [2]);
- Шкалу тривоги Гамільтона (HAM-A);

• Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS).

Дизайн дослідження. Учасники пройшли 6 тижнів групової психотерапії з використанням творчих методів: арт-терапії, роботи з метафоричними картами, образного мислення, елементів драматерапії. Порівняння проводилось між показниками «до» і «після» терапії, а також між групами «творчих» і «нетворчих» учасників.

Етичні аспекти. Усі респонденти надали інформовану згоду. Дослідження не передбачало медикаментозних втручань.

Обмеження. Відсутність контрольної групи, короткий термін терапії (6 тижнів), а також відносно невелика вибірка обмежують можливість узагальнення результатів.

Результати. Базуючись на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, автором було розроблено та апробовано низку психотерапевтичних підходів, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації респондентів через творчу самореалізацію. Залучення творчих практик дозволило поєднати як зовнішню, так і внутрішню творчість, активізувати образне мислення, використати метод асоціацій та інші форми креативної діяльності, що відповідають потребам і особливостям учасників дослідження.

Результати первинного опитування засвідчили високий відсоток ознак дезадаптації у більшості респондентів обох груп. При цьому «творчі» учасники загалом мали нижчі показники клінічного рівня тривожності та депресії, що свідчить про певний буферний вплив творчої самореалізації на перебіг дезадаптаційних процесів. Найбільш поширеними методами, які застосовувалися або обиралися респондентами, стали арт-терапія, робота з метафоричними асоціативними картами та образне мислення. Вони оцінювалися учасниками як найбільш ефективні для емоційної регуляції, зниження тривожності, соціальної інтеграції та сенсотворення.

Результати експерименту з психотерапією творчістю (шість групових сесій упродовж шести тижнів та мінімум одна індивідуальна сесія з кожним учасником) продемонстрували значущі зміни у динаміці СПА та тривожності. За даними t-тестів для залежних вибірок в обох групах спостерігалося статистично достовірне покращення показників: зниження балів за HAM-A (у середньому на 15–17%) та HADS (на 11–12%), а також зменшення дезадаптаційних проявів. U-тести Манна–Уїтні не виявили істотних відмінностей між групами, що пояснюється високою гетерогенністю вибірки (вік, стать, професійна зайнятість). Однак важливо, що саме «творчі» учасники демонстрували менш виражені клінічні рівні тривожно-депресивних розладів, що узгоджується з гіпотезою про позитивний потенціал креативної самореалізації.

Інтерпретація результатів базувалася також на засадах визначення ознак розладів адаптації відповідно до сучасної класифікації (МКХ-10, МКХ-11). Отримані дані підтверджують, що творчі підходи можуть бути дієвими у випадках, коли спостерігаються прояви дезадаптації, пов'язані зі стресовими подіями та зниженням рівня психологічного благополуччя.

– Середній рівень тривожності за HAM-A у «творчих» знизився на 17%, у «нетворчих» – на 15%.

– За шкалою HADS у «творчих» зафіксовано зниження тривожно-депресивних проявів на 12%, у «нетворчих» – на 11%.

– Найбільш ефективними методами, за оцінкою учасників, виявилися арт-терапія (83%), образне мислення (96%) та робота з метафоричними асоціативними картами (45%).

– Респонденти відзначили, що творчі методи найбільше сприяли емоційній регуляції (96%), соціальній інтеграції (77%) та сенсотворенню (64%).

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що творчість виступає мультимодальним фактором соціально-психологічної адаптації. Вона здатна активувати всі шість каналів моделі Мулі Лахада BASIC Ph (віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когніція, фізичні ресурси), забезпечуючи гнучкі механізми подолання стресу та інтеграції травматичного досвіду.

Відповідно до теорії Мулі Лахада BASIC Ph [3], у кожної людини формується індивідуальний профіль копінг-стратегій, де один або кілька каналів є домінантними. Використання різних каналів у комбінації створює "мультимодальну гнучкість", яка підвищує стресостійкість і сприяє більш успішній соціально-психологічній адаптації.

Модель BASIC Ph отримала широке застосування у сфері кризового консультування, роботи з травмою та стрес-менеджменту. Її перевага полягає в універсальності та простоті використання, а також у можливості застосування в індивідуальній і груповій роботі. Головний висновок численних досліджень полягає у тому, що гнучке поєднання різних копінг-каналів, а не жорстка орієнтація на один із них, забезпечує вищу стресостійкість та ефективну адаптацію.

Автори даної статті схильні розглядати креативність як «мультимодальну інтервен-

цію» в термінах BASIC Ph – тобто таку, що здатна активувати усі канали подолання дистресу. Розглянемо дану тезу детальніше.

Творча активність (написання віршів/прози, малювання, музика, імпровізація) одночасно залучає сенсорні, когнітивні, емоційні та соціальні системи, запускаючи гнучке комбінування каналів Belief–Affect–Social–Imagination–Cognition–Physical. Вона працює у двох контурах:

– внутрішньому (сам процес створення: «внутрішня творчість»);

– зовнішньому (оприлюднення, обмін і зворотний зв'язок). Саме ця двоконтурність і забезпечує широке охоплення каналів та стійкий адаптаційний ефект.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що творча самореалізація є ефективним засобом підвищення соціально-психологічної адаптації. Використання творчих підходів у груповій психотерапії сприяє зниженню тривожності, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню нових адаптивних стратегій. Отримані дані мають практичну цінність для впровадження креативних методів у психотерапевтичну практику та окреслюють перспективи подальших досліджень з метою відстеження довгострокових ефектів та вивчення впливу на депресивні прояви.

Отже, автором було здійснено аналіз і систематизацію методів, що базуються на використанні зовнішньої та внутрішньої творчості, образного мислення, вільних асоціацій, тілесно-орієнтованих технік та елементів гіпнозу. Усі запропоновані підходи виходять із засади, що творчість виступає мультимодальним ресурсом, здатним активувати різні канали моделі BASIC Ph (віра, емоції, соціальна взаємодія, уява, когніція, фізичні ресурси).

Пропонується поділ методик за форматом застосування:

– індивідуальна психотерапія: робота з МАК та мистецькими образами, техніка вільних асоціацій («розшифровка ключа-послання»), елементи гіпнозу з активацією внутрішнього ресурсу;

– групова психотерапія: «дзеркальні вправи» для розвитку тілесної усвідомленості, колективне створення асоціативних історій, техніка «сходи ресурсів».

У процесі визначення ефективності методик було враховано їхні ключові переваги: у індивідуальному форматі – можливість глибокого й безпечного самовираження, обхід захисних механізмів (зокрема інтелектуалізації), інтеграція несвідомого досвіду; у груповому форматі – створення простору для соціальної підтримки, розвиток емпатії, формування нових міжособистісних навичок і розширення погляду на власні проблеми завдяки колективним інтерпретаціям.

Важливою засадою у виборі методик стала їхня гнучкість і мультидисциплінарність: кожна з технік може комбінуватися з іншими, адаптуватися до потреб клієнта чи групи, мати як діагностичний, так і терапевтичний потенціал.

Разом з тим, необхідно підкреслити наявні обмеження використання творчих методик. Вони є доцільними та безпечними насамперед для клієнтів із невротичними запитами, емоційними розладами та труднощами соціально-психологічної адаптації. У випадках психотичних розладів (шизофренія, гострі психотичні стани, тяжкі афективні епізоди з психотичними симптомами) застосування образного мислення, асоціативних практик та символічної роботи може поглиблювати дезорганізацію мислення й симптоматику. У зв'язку з цим перед початком використання творчих методів терапевт зобов'язаний здійснити ретельну діагностику та враховувати клінічні обмеження.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з міжнародними даними: ефективність творчої терапії підтверджена у дослідженнях Чоудхурі Р. (2020), Н. Гасс-Коен (2019) та Ч. Шішуанс та Л. Хуіюань (2025), музикотерапії – у Й. Еркіля та співавторів (2011), Imagery Rehearsal Therapy – у роботах Б. Кракова (2001) [5, 1, 10, 6, 7]. Новизна нашого дослідження полягає у комплексному застосуванні кількох творчих підходів до групової терапії осіб з тривожністю або проблемами соціально-психологічної адаптації, що підтвердило їхню здатність активізувати різні канали подолання стресу (модель BASIC Ph).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Творча самореалізація є значущим чинником соціально-психологічної адаптації, який сприяє зниженню тривожності, інтеграції травматичного досвіду та формуванню нових стратегій подолання стресу. Запропоновані методики можуть бути інтегровані у психотерапевтичну практику роботи з внутрішньо переміщеними особами та клієнтами з адаптаційними труднощами.

Перспективними напрямами подальших досліджень є:

– залучення більшої вибірки та формування контрольних груп;

– вивчення довготривалих ефектів творчої терапії;

– розширення аналізу впливу творчої самореалізації на депресивні розлади та посттравматичний стрес.

Література:

1. Гасс-Коен Н. та Карр, Р. Художня терапія та нейронаука. Нью-Йорк: W. W. Norton, 2019. 352 с.
2. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2025. 151 с.
3. Лахад, М. та Бен Нешер, М. Крос-культурна валідація BASIC Ph. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 2016. 18(2), с. 760–766.
4. Чіксентмігаї М. Креативність: Потік. Нью-Йорк: HarperCollins,1996. 456 с.
5. Choudhury R., et al. The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*. 2020. 69,101664. P. 1–11.
6. Erkkilä J., et al. Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. 2011. 199(2), p. 132–139.
7. Krakow B., et al. Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares. *JAMA*. 2001. 286(5), p. 537–545.
8. Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.
9. Rizkallah E., Darwiche J. Projective cards as a therapeutic tool. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:667492, P. 1–11.
10. Shishuang Z., Huiyuan L., Yuan Y. Effects of art therapy on psychological outcomes among children and adolescents with cancer: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2025.

Дата надходження статті: 18.09.2025
Дата прийняття статті: 20.10.2025
Опубліковано: 28.11.2025

НОТАТКИ

Наукове видання

НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 3 (68), 2025

Засновано 2001 року

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Підписано до друку 27.11.2025 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 21,39.
Наклад 100 прим. Зам. № 1125/883.

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.