Волинський національний університет імені Лесі Українки

# ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2026

Видавничий дім
«Гельветика»
2026

**УДК 159.9**

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Магдисюк Людмила Іванівна,** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна (головний редактор)

**Борейчук Ірина Олегівна,** кандидат психологічних наук, завідувач кафедри загальної та соціальної психології, ПВНЗ «Європейський університет», Україна

**Бурлакова Ірина Анатоліївна,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний університет «Запорізька політехніка», Україна

**Дучимінська Тамара Іванівна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Корнієнко Вікторія Володимирівна,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

**Назаревич Вікторія В'ячеславівна,** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, доцент кафедри вікової та педагогічної психології, Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

**Павелків Віталій Романович,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та практичної психології, Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

**Пастрик Тетяна Володимирівна,** доктор психологічних наук, доцент, в.о. ректора, Комунальний заклад вищої освіти «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради, Україна

**Барбара Гавда (Barbara Gawda),** доктор наук, професор, завідувач кафедри психології емоцій і особистості, Університет Марії-Кюрі Склодовської в Любліні, Польща

**Маріуш Урбанський (Mariusz Urbański),** кандидат наук (філософія), д-р габіл. (когнітивні науки), доцент, доцент лабораторії питань міркування факультету психології та когнітивних наук, Університет імені Адама Міцкевича, Польща

Журнал ухвалено до друку Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
**26 березня 2026 р., протокол № 4**

Науковий журнал «Психологічні студії» зареєстрований в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення № 1834 від 21.12.2023 р. Ідентифікатор медіа R30-02343).

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Волинський національний університет імені Лесі Українки
(просп. Волі, буд. 13, м. Луцьк Волинської обл., 43025, post@vnu.edu.ua, тел. (0332) 720123).

Журнал включений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
зі спеціальності С4 «Психологія» відповідно до Наказу МОН України від 20.02.2023 № 185 (додаток 4).

Виходить 4 рази на рік.
Мови видання: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Офіційний сайт видання: www.journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology

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

ISSN 2786-7331 (Print)
ISSN 2786-734X (Online)

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2026

ISSN 2786-7331 (Print), ISSN 2786-734X (Online)

# ЗМІСТ

**Бабак Костянтин Валерійович, Кулаков Руслан Станіславович**
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ
У МАЛИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ ..... 7

**Гоцуляк Наталія Євгенівна**
МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ ..... 15

**Грицюк Ірина Михайлівна**
КОГНІТИВНІ РОЗЛАДИ ПРИ СИНДРОМІ ДЕФІЦИТУ УВАГИ
З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ: РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА
ТА ДОСЛІДНИЦЬКІ МЕТОДИ ПІЗНАННЯ ..... 21

**Кириченко Андрій Володимирович, Ремез Володимир Володимирович**
ВІЙСЬКОВЕ КАПЕЛАНСТВО ЯК МЕХАНІЗМ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ..... 28

**Козак Галина Анатоліївна**
ФЕНОМЕН САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я У ФІЛОСОФСЬКО-
АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ТА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ВИМІРАХ ..... 36

**Мельник Антоній Петрович, Магдисюк Людмила Іванівна,
Гричанюк Оксана Леонідівна**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ
У ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД ОСОБИСТОСТІ ..... 44

**Мітлош Антоніна Василівна**
СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДЕЛІ РОБОТИ ЗІ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ
У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ
В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ ..... 52

**Онуфрієва Ліана Анатоліївна, Чайковська Оксана Миколаївна**
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ..... 58

**Ордатій Наталія Миколаївна, Пашковський Сергій Миколайович,
Ангельська Вікторія Юріївна, Сайчук Оксана Віталіївна**
ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ
МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ЗДІЙСНЕННЯ
РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ..... 65

**Павелків Віталій Романович, Пономаренко Вадим Юрійович**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР
У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ МІКРОБІОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ..... 73

**Паскевська Юлія Анатоліївна**
СТРЕСОГЕННІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПРАЦІВНИКІВ
ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ ..... 80

**Піскозуб Лідія Йосифівна**
ВІД КНИГИ ДО 3D: ТРАНСФОРМАЦІЯ ЧИТАННЯ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ..... 91

**Погорілець Галина Олегівна**
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОСЕМАНТИЧНОЇ МОДЕЛІ
ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ..... 98

**Скляренко Сергій Русланович**
ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЧИННИК КАР'ЄРНОГО РОСТУ ОСОБИСТОСТІ ..... 107

**Тригуб Галина Василівна, Хникіна Оксана Олексіївна**
ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....119

**Цьомик Христина Богданівна**
ПСИХОМЕТРИЧНА ВАЛІДАЦІЯ АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЦІННІСНОЇ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ .....125

**Шевченко Тетяна Юріївна**
КОГНІТИВНІ ТРАЄКТОРІЇ СУЧАСНОГО ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ: МІЖ ТЕХНІЧНИМ І ГУМАНІТАРНИМ ПОЛЮСАМИ.....138

# CONTENTS

**Babak Kostiantyn, Kulakov Ruslan**
PECULIARITIES OF PSYCHOCORRECTION OF INTERPERSONAL CONFLICTS IN SMALL SOCIAL GROUPS.....7

**Hotsuliak Natalia**
METHODOLOGICAL PROBLEMS OF DESIGNING EMPIRICAL RESEARCH ON PERSONALITY BEHAVIOR IN THE DIGITAL ENVIRONMENT.....15

**Hrytsiuk Iryna**
COGNITIVE DISORDERS IN ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER: THE ROLE OF THE FAMILY ENVIRONMENT AND RESEARCH METHODS OF COGNITION.....21

**Kyrychenko Andrii, Remez Volodymyr**
MILITARY CHAPLAINCY AS A MECHANISM FOR INFLUENCING THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE.....28

**Kozak Halyna**
THE PHENOMENON OF SELF-PRESERVATION IN THE CONTEXT OF HEALTH: PHILOSOPHICAL-ANTHROPOLOGICAL AND CULTURAL-HISTORICAL DIMENSIONS.....36

**Melnyk Antoniy, Magdysyuk Lyudmila, Grychaniuk Oksana**
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF FEARS AND ANXIETY IN THE POST-TRAUMATIC PERIOD PERSONALITY.....44

**Mitlosh Antonina**
MODERN PSYCHOTHERAPEUTIC MODELS FOR TREATING STRESS DISORDERS AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS EXPOSED TO TRAUMATIC EVENTS IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT.....52

**Onufriieva Liana, Chaikovska Oksana**
FEATURES OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE TO STRESS IN MILITARY PERSONNEL.....58

**Ordatii Nataliia, Pashkovskyi Serhii, Anhelska Viktoriia, Saichuk Oksana**
PROFESSIONAL RESILIENCE AND SELF-EFFICACY OF MEDICAL PERSONNEL IN THE CONTEXT OF IMPLEMENTING REHABILITATION MEASURES FOR MILITARY PERSONNEL .....65

**Pavelkiv Vitaliy, Ponomarenko Vadym**
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF REPRESENTATIVES OF YOUTH SUBCULTURES IN THE CONTEXT OF FORMATION OF MICROBIOLOGICAL AWARENESS.....73

**Paskevska Iuliia**
STRESSOGENIC FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG PENITENTIARY INSTITUTION STAFF.....80

**Piskozub Lidiia**
FROM BOOKS TO 3D: THE TRANSFORMATION OF READING AND ITS PSYCHOLOGICAL DIMENSION.....91

**Pogorilets Halyna**
THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE PSYCHOSEMANTIC MODEL OF LEGAL CONSCIOUSNESS OF PERSONALITY.....98

**Skliarenko Serhii**
PROFESSIONAL DEVELOPMENT AS A FACTOR OF PERSONAL CAREER GROWTH.....107

**Tryhub Halyna, Khnykina Oksana**
READINESS OF MEDICAL STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY.....119

**Tsomyk Khrystyna**
PSYCHOMETRIC VALIDATION OF THE AUTHOR'S METHODS FOR STUDYING VALUE ORIENTATIONS AND VALUE MOTIVATION OF AN INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF SANOGENIC THINKING.....125

**Shevchenko Tetiana**
COGNITIVE TRAJECTORIES OF THE MODERN STUDENT: BETWEEN THE TECHNICAL AND HUMANITIES POLES.....138

УДК 159.922.2:316.472.4
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.1

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У МАЛИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ

**Бабак Костянтин Валерійович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0002-4008-1744

**Кулаков Руслан Станіславович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0003-0033-8784

*Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей корекції міжособистісних конфліктів у межах функціонування малих соціальних груп. Мета статті – виокремити особливості психокорекції міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах та узагальнити сучасні психологічні підходи до їх розуміння та подолання. У дослідженні використано методи аналізу та узагальнення наукової літератури, порівняльного аналізу психологічних підходів до вивчення конфліктів, а також систематизації теоретичних та прикладних моделей психокорекції міжособистісної взаємодії у малих соціальних групах. Доведено, що поняття міжособистісних конфліктів інтерпретується по-різному залежно від наукової традиції та методологічних підходів до вивчення поведінки людини. Комплекс узагальнених теоретико-прикладних підходів до психокорекції формує наукову новизну цього дослідження, в межах якого здійснено інтеграцію класичних концепцій до сучасних підходів саморегуляції. У роботі узагальнено основні типи причин виникнення конфліктів, визначено їх зв'язок із особливостями групової динаміки, рольовими очікуваннями та емоційним навантаженням учасників взаємодії. Запропоновано систематизацію підходів до психокорекції конфліктної поведінки, що включає когнітивні, соціально-психологічні, переговорні та психорегуляційні механізми впливу, а також показано можливості їх комбінованого застосування у різних соціальних контекстах. Додатково уточнено практичні умови ефективності психокорекційних методів у малих соціальних групах, зокрема у професійних, освітніх та молодіжних колективах, що дозволяє розглядати конфлікт не лише як деструктивний фактор взаємодії, а й як потенційний ресурс розвитку групових відносин та підвищення психологічної компетентності учасників взаємодії. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання систематизованих психокорекційних підходів та методів, зокрема переговорних технік, соціально-психологічних тренінгів конфліктної компетентності та практик емоційної саморегуляції, у роботі психологів, педагогів і керівників колективів для попередження та конструктивного врегулювання міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах.*

***Ключові слова:*** *конфлікт, психокорекція, мала група, міжособистісна взаємодія, конфліктна поведінка.*

***Babak Kostiantyn, Kulakov Ruslan. Peculiarities of psychocorrection of interpersonal conflicts in small social groups***

*The article is devoted to the analysis of the psychological features of the correction of interpersonal conflicts within the functioning of small social groups. The purpose of the article is to investigate the features of the psychocorrection of interpersonal conflicts in small social groups and to generalize modern psychological approaches to their understanding and overcoming. The study used methods of analysis and generalization of scientific literature, comparative analysis*

© Бабак К. В., Кулаков Р. С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*of psychological approaches to the study of conflicts, as well as systematization of theoretical and applied models of psychocorrection of interpersonal interaction in small social groups. The scientific novelty of the results obtained lies in the comprehensive generalization of modern theoretical and applied approaches to the psychocorrection of interpersonal conflicts in small social groups and in the systematization of psychological mechanisms of their occurrence and overcoming. The study integrated classical socio-psychological concepts of conflict with modern approaches to self-regulation and stress management, which allowed to expand the idea of psychocorrectional possibilities of influencing conflict interaction in small groups. The work summarizes the main types of causes of conflicts, determines their connection with the features of group dynamics, role expectations and emotional stress of interaction participants. A systematization of approaches to psychocorrection of conflict behavior is proposed, which includes cognitive, socio-psychological, negotiation and psychoregulatory mechanisms of influence, and also shows the possibilities of their combined application in various social contexts. The practical conditions for the effectiveness of psychocorrectional methods in small social groups, in particular in professional, educational and youth groups, are additionally specified, which allows us to consider conflict not only as a destructive factor of interaction, but also as a potential resource for the development of group relations and increasing the psychological competence of interaction participants. The practical significance of the study lies in the possibility of using systematic psychocorrectional approaches and methods, in particular negotiation techniques, socio-psychological trainings of conflict competence and emotional self-regulation practices, in the work of psychologists, teachers and team leaders to prevent and constructively resolve interpersonal conflicts in small social groups.*

***Key words:*** *conflict, psychocorrection, small group, interpersonal interaction, conflict behavior.*

**Постановка проблеми.** Міжособистісні конфлікти належать до найбільш поширених явищ соціальної взаємодії та супроводжують різні сфери діяльності людини. У психологічній науці вони розглядаються як складний соціально-психологічний процес, що виникає внаслідок суперечностей між інтересами, цінностями або очікуваннями учасників взаємодії. Особливої актуальності ця проблематика набуває у малих соціальних групах, де комунікація відбувається безпосередньо, а результати діяльності окремих осіб взаємопов'язані. У таких умовах навіть незначні розбіжності у поглядах можуть призводити до виникнення напруженості, яка поступово трансформується у відкриті конфлікти.

Наслідки невирішених конфліктів можуть мати тривалий негативний вплив як на окрему особистість, так і на функціонування групи загалом. Хронічні суперечності сприяють формуванню неадекватних психологічних захистів, підвищенню рівня емоційного виснаження та появі психологічного дистресу [1]. У професійних середовищах із високим рівнем емоційної взаємодії конфлікти можуть призводити до професійного вигорання та погіршення якості міжособистісних стосунків. У сучасних соціальних умовах, зокрема під впливом воєнних подій та інших кризових факторів, проблема міжособистісних суперечностей набуває ще більшої гостроти [2]. У таких умовах зростає потреба у розробленні ефективних підходів до психокорекції, які дозволяють стабілізувати психологічний стан учасників групи та сприяти формуванню конструктивних моделей взаємодії.

**Мета дослідження** – виокремити особливості психокорекції міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах та узагальнити сучасні психологічні підходи до їх розуміння та подолання.

**Результати дослідження.** Міжособистісний конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, що виникає у процесі взаємодії людей та відображає суперечності їхніх інтересів, цінностей або очікувань. Аналіз психологічної літератури свідчить, що поняття конфлікту інтерпретується по-різному залежно від наукової традиції та методологічних підходів до вивчення поведінки людини. Зокрема, у класичних психоаналітичних дослідженнях З. Фройда конфлікт розглядається як прояв внутрішньої боротьби особистості, що виникає між різними психічними структурами та може призводити як до невротичних реакцій, так і до формування компенсаторних механізмів адаптації [1]. У подальших дослідженнях проблема конфлікту поступово зміщувалася від вну-

трішньоособистісних пояснень до аналізу соціальних детермінант міжособистісної взаємодії.

Суттєвий внесок у розвиток теорії конфлікту зробили представники різних наукових шкіл, які по-різному пояснювали його походження та функції. Соціотропний підхід, представлений працями У. Мак-Дауголла та Г. Тарда, розглядав конфлікт як результат впливу соціального середовища та групових взаємодій [1]. У межах етологічного підходу К. Лоренц трактував конфліктність як прояв природної агресивності, притаманної людині як біологічному виду [1]. У теорії групової динаміки К. Левіна конфлікт розглядається як наслідок фрустрації та взаємодії протилежних сил у соціальному полі, що дозволило розрізняти конструктивні та деструктивні наслідки конфліктної взаємодії [1]. Подальший розвиток цієї ідеї спостерігається у фрустраційно-агресивній концепції, згідно з якою конфлікт виникає внаслідок блокування потреб або інстинктів людини та її взаємодії з ворожим середовищем [1]. Водночас біхевіористичні підходи підкреслюють роль соціального оточення, де агресивна поведінка однієї особи стає стимулом для конфліктної реакції іншої [1].

У сучасній психології конфлікт розглядається як багатовимірне явище, що формується під впливом мотиваційних, когнітивних та діяльнісних факторів. На основі досліджень О. Грейліх зазначається, що конфлікт може виникати через несумісність інтересів, відмінності у сприйнятті ситуації або суперечності у спільній діяльності учасників взаємодії [2]. У межах інтеракціоністських підходів увага приділяється також соціальній ролі індивіда та його належності до різних соціальних груп, що може спричиняти суперечності між очікуваннями різних соціальних середовищ [1]. Сучасні концепції, зокрема модель взаємозалежних конфліктів, пропонують розглядати міжособистісні суперечності у зв'язку з внутрішньоособистісними конфліктами та часовими вимірами прийняття рішень, коли сторони можуть знецінювати як інтереси опонента, так і власні майбутні потреби [3].

Таким чином, виникнення конфліктів зумовлюється широким спектром причин, що можуть мати як психологічний, так і соціальний характер. Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити основні групи чинників, які зумовлюють виникнення конфліктів у міжособистісній взаємодії (див. табл. 1).

Особливої уваги потребує аналіз конфліктів у малих соціальних групах. Такі групи характеризуються обмеженою кількістю учасників, високою інтенсивністю міжособистісних контактів та наявністю спільної діяльності або мети. У практичному вимірі мала соціальна група може включати педагогічний або робочий колектив, навчальну групу чи іншу спільноту, де люди регулярно взаємодіють між

Таблиця 1

**Основні причини виникнення міжособистісних конфліктів у соціальних групах**

| Вид конфлікту/ чинника | Причини виникнення | Характеристика прояву |
|---|---|---|
| Особистісно-психологічні чинники | Розбіжність між самооцінкою та оцінкою групи; незадоволення базових потреб [4] | Підвищена емоційність, імпульсивність, прагнення до самоствердження або домінування [4; 5] |
| Соціально-психологічні чинники | Моральна несумісність учасників взаємодії; порушення емоційних стосунків | Труднощі комунікації, формування негативних установок та напруженості [2; 3] |
| Організаційно-управлінські чинники | Відсутність демократичних методів управління; необ'єктивне оцінювання [3] | Відчуття несправедливості, знижують довіру до керівництва та посилюють конфліктність у колективі [3] |
| Ціннісно-мотиваційні суперечності | Несумісність інтересів; протиріччя між цілями особистості та групи [3] | Суперництво та боротьбу за ресурси через різні інтереси і кінцеві цілі [2; 3] |
| Соціально-стресові чинники | Емоційне вигорання, професійний стрес, травматичні події та соціальні кризи | Підвищують рівень напруженості у взаємодії та сприяють формуванню конфліктної поведінки [5; 6; 7] |

Примітка: складено авторами на основі джерел [1–10].

собою. Саме в таких умовах конфлікти проявляються найбільш виразно, оскільки кожен учасник безпосередньо впливає на атмосферу взаємодії та результати спільної діяльності. Розуміння причин та механізмів виникнення конфліктів у малих групах є важливою передумовою для подальшого дослідження методів їх психологічної корекції та регулювання.

Мала соціальна група розглядається у психології як об'єднання двох або більше осіб, між якими встановлюються стійкі соціальні зв'язки та існує можливість безпосередньої взаємодії у процесі спільної діяльності. У наукових дослідженнях підкреслюється, що така група формується не лише на основі функціональної взаємозалежності її учасників, а й через суб'єктивне відчуття належності до певної спільноти, що виникає завдяки подібності цінностей, досвіду або спільних інтересів [3]. До малих соціальних груп належать сім'я, навчальний клас, професійний колектив або інші об'єднання людей, де взаємодія відбувається регулярно та характеризується високою інтенсивністю комунікації [8]. Їхньою характерною рисою є наявність спільних цілей, рольових очікувань та певних норм взаємодії, що регулюють поведінку учасників. У таких умовах конфлікти виникають переважно через невідповідність вимог групи особистим установкам індивіда або через розбіжність між самооцінкою людини та оцінкою, яку вона отримує з боку колективу [2; 9].

Особливості розв'язання конфліктів у малих соціальних групах пов'язані з тіснотою міжособистісних зв'язків та взаємною залежністю результатів діяльності її учасників. У дослідженнях підкреслюється, що ефективне врегулювання суперечностей у таких групах передбачає узгодження позицій сторін через послідовний процес переговорів і взаємного коригування поведінки, що сприяє досягненню взаємовигідних рішень [3]. У професійних колективах, де спостерігається підвищене емоційне навантаження, зокрема у сфері освіти, позитивний ефект демонструють практики усвідомленості та самоспівчуття, які сприяють зниженню емоційного виснаження та підвищенню стресостійкості працівників у конфліктних ситуаціях [6; 7]. Водночас у молодіжних та робочих колективах ефективними є соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток конфліктної компетентності, формування навичок конструктивної комунікації та адекватного сприйняття позиції іншого учасника взаємодії [1]. У складних соціальних умовах, зокрема під час воєнних подій, важливу роль відіграють колективні форми психологічної підтримки, що базуються на взаємодопомозі, соціальній згуртованості та спільному опрацюванні травматичного досвіду [10; 5]. Такі підходи дозволяють не лише зменшити напруженість у взаєминах, але й сприяють формуванню більш стійких моделей взаємодії всередині малої соціальної групи.

Особливості психокорекції міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах розглядаються у науковій літературі через різні теоретичні та практичні підходи. Аналіз психологічних досліджень свідчить, що єдиної універсальної моделі корекції конфліктної взаємодії не існує, оскільки причини та прояви конфліктів залежать від контексту групової діяльності, соціального середовища та індивідуально-психологічних характеристик її учасників. Як зазначає О. Грейліх, сучасні підходи до розуміння конфліктів охоплюють мотиваційні, когнітивні, діяльнісні та організаційні моделі, що пояснюють різні аспекти конфліктної поведінки та можливості її корекції [2]. Водночас Л. Матяш-Заяц звертає увагу на соціометричний підхід, який пов'язує виникнення конфліктів із порушенням емоційних зв'язків між людьми та пропонує їх корекцію через оптимізацію структури взаємин у групі [1].

Сучасні дослідження також доповнюють ці концепції практиками психологічної саморегуляції, розвитком конфліктної компетентності та застосуванням групових форм підтримки, що відображено у працях К. Конверсано (C. Conversano), Т. Храбан (T. Khraban), С. Кузікової, Дж. Маєра (J. Majer) та Ф. Цю (F. Qiu) [10; 6; 5; 3; 7].

Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити кілька основних напрямів психокорекції міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах:

– теоретико-психологічні підходи до розуміння конфлікту. До цієї групи належать мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та організаційний підходи, що розгля-

дають конфлікт як результат несумісності інтересів, особливостей сприйняття або суперечностей у спільній діяльності. Ці підходи були розроблені та описані у працях О. Грейліх [2];

– соціометричні та соціально-психологічні підходи. Вони зосереджені на дослідженні емоційних взаємин у групі та розвитку конфліктної компетентності через групову взаємодію, що представлено у працях Л. Матяш-Заяц [1];

– переговорні та стратегічні підходи до врегулювання конфліктів. Цей напрям передбачає координацію інтересів сторін через переговори, формування інтегративних рішень та узгодження індивідуальних і групових інтересів, що детально описано у дослідженнях Дж. Маєра (J. Majer) [3];

– психологічні практики саморегуляції та емоційної підтримки. До них належать практики усвідомленості, самоспівчуття, медитації доброзичливості та інші методи зниження емоційного напруження, які активно досліджуються К. Конверсано (C. Conversano) [6];

– копінг-орієнтовані та травмофокусовані підходи. У працях Т. Храбан (T. Khraban) та С. Кузікової наголошується на значенні соціальної підтримки, альтруїзму та позитивної переоцінки як стратегій подолання конфліктів у кризових умовах [10; 5];

– організаційно-підтримувальні підходи. У межах цього напряму досліджується роль інституційної підтримки, зокрема клінічної супервізії та професійних мереж взаємодопомоги для зниження конфліктності у колективах із високим рівнем емоційної праці, що описано у роботах Ф. Цю (F. Qiu) [7].

Для більш глибокого розуміння специфіки психокорекційної роботи доцільно розглянути особливості зазначених підходів у контексті малих соціальних груп (див. табл. 2).

У сучасних дослідженнях також описано низку інноваційних психокорекційних технік, що можуть бути використані для врегулювання міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах. Серед них варто відзначити програму Mindfulness-Based Stress Reduction, що поєднує медитативні практики, йогу та групову рефлексію для зниження стресу та підвищення емоційної стабільності учасників взаємодії [6]. Значний інтерес становить також використання переговорних стратегій типу «виграти – виграти», які дозволяють узго-

Таблиця 2

**Підходи до психокорекції міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах**

| Підхід | Особливості психокорекції |
|---|---|
| Мотиваційний підхід [2] | Виявлення несумісних інтересів учасників взаємодії та формування умов для їх узгодження через пошук взаємовигідних рішень у груповій діяльності |
| Когнітивний підхід [2] | Зміна суб'єктивного сприйняття конфліктної ситуації, формуванню адекватних інтерпретацій поведінки інших та розвитку рефлексії у процесі міжособистісної взаємодії |
| Діяльнісний підхід [2] | Конфлікти розглядаються як результат суперечностей у спільній діяльності, тому психокорекція передбачає оптимізацію ролей, розподілу завдань та координацію колективної роботи |
| Соціометричний підхід [1] | Передбачає аналіз емоційних взаємин у групі та зміну структури взаємодії між її учасниками для підвищення психологічної сумісності |
| Переговорний підхід [3] | Застосовується через організацію переговорів, спрямованих на координацію інтересів сторін та формування інтегративних рішень у межах групової взаємодії |
| Психорегуляційні практики усвідомленості [6] | Медитації, вправи усвідомленості та розвиток самоспівчуття для зниження емоційної реактивності та запобігання конфліктній поведінці |
| Копінг-орієнтовані стратегії [5;10] | Розвиток соціальної підтримки, альтруїзму, єднання та позитивної переоцінки як механізмів подолання конфліктів у кризових умовах |
| Організаційно-підтримувальні підходи [7] | Передбачають впровадження інституційних форм підтримки, зокрема клінічної супервізії та професійного консультування для зниження емоційного виснаження в колективах |

Примітка: складено авторами на основі джерел [2; 10; 1; 6; 5; 3; 7].

джувати інтереси сторін та формувати довготривалі партнерські відносини у колективі [9]. У кризових соціальних умовах ефективними виявляються копінг-стратегії, що базуються на взаємній підтримці, альтруїзмі та формуванні групової згуртованості [5]. Крім того, у професійних колективах із високим рівнем емоційного навантаження застосовуються клінічна супервізія, арт-терапевтичні методи та короткі практики усвідомленості на робочому місці, що сприяють стабілізації психологічного стану учасників групи та підвищують ефективність їхньої взаємодії [6; 7]. Таке поєднання когнітивних, соціально-психологічних та психорегуляційних методів створює комплексну систему психокорекції, спрямовану на формування конструктивної взаємодії у малих соціальних групах.

**Аналіз результатів досліджень.** Аналіз результатів проведеного теоретичного дослідження засвідчує, що міжособистісні конфлікти у малих соціальних групах мають багатофакторну природу та формуються під впливом комплексу соціально-психологічних, особистісних і організаційних чинників. Узагальнення наукових джерел підтверджує отримані у роботі висновки щодо ролі групової динаміки та психологічної сумісності учасників взаємодії. Так, у дослідженні Л. Матяш-Заяц підкреслюється, що міжособистісні конфлікти часто виникають унаслідок порушення емоційних взаємин, несумісності ціннісних орієнтацій та суперечностей у системі міжособистісних очікувань, що особливо виражено у групах з інтенсивною комунікацією [1]. Подібні результати демонструють і дослідження О. Грейліх, де зазначається, що конфлікти у професійних колективах пов'язані з розбіжностями у сприйнятті ролей, стилів взаємодії та управлінських підходів, що може призводити до підвищення напруженості у міжособистісних стосунках [2]. У свою чергу, сучасні зарубіжні дослідження підтверджують складну багаторівневу природу конфліктної взаємодії: Дж. Маєр (J. Majer) та співавтори розглядають конфлікти як взаємопов'язані процеси, що виникають через несумісність інтересів та різні часові перспективи прийняття рішень, що підкреслює необхідність комплексного підходу до їх врегулювання [3].

Отримані результати також узгоджуються з сучасними психологічними дослідженнями, які розглядають міжособистісні конфлікти у контексті емоційного напруження, стресових факторів та індивідуальних психологічних характеристик учасників взаємодії. Зокрема, дослідження Н. Сантамарія (N. Santamaria) демонструє, що рівень міжособистісної напруженості у професійній діяльності тісно пов'язаний з індивідуальними рисами особистості та рівнем стресу під час взаємодії з іншими людьми [8]. Подібні висновки простежуються і в роботах Ф. Цю (F. Qiu) та співавторів, де встановлено взаємозв'язок між міжособистісними конфліктами, емоційним виснаженням і психологічним дистресом у професійному середовищі [7]. У кризових соціальних умовах, зокрема в ситуаціях воєнного конфлікту, значну роль відіграють копінг-стратегії та соціальна підтримка, що підтверджено дослідженнями Т. Храбан (T. Khraban) та С. Кузікової, які показують, що колективна взаємодопомога, альтруїзм і позитивна переоцінка ситуації сприяють зниженню психологічної напруженості у міжособистісній взаємодії [5; 10]. Крім того, результати сучасних психологічних досліджень свідчать про ефективність психорегуляційних практик, зокрема усвідомленості та самоспівчуття, для зниження емоційної реактивності та попередження конфліктної поведінки, що підтверджено систематичним оглядом К. Конверсано (C. Conversano) та співавторів [6]. Отже, аналіз наукових джерел підтверджує отримані у дослідженні узагальнення щодо доцільності застосування комплексних психокорекційних підходів, які поєднують когнітивні, соціально-психологічні та психорегуляційні механізми впливу для конструктивного врегулювання міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах.

**Висновки.** Міжособистісні конфлікти є складним соціально-психологічним явищем, що виникає у процесі взаємодії людей у межах спільної діяльності та відображає суперечності їхніх інтересів, цінностей або рольових очікувань. У малих соціальних групах такі протиріччя проявляються особливо інтенсивно, оскільки учасники перебувають у постійному безпосередньому контакті та взаємно впливають на

результати колективної діяльності. Саме тому навіть незначні розбіжності у поглядах перетворюються у напругу в колективі, що негативно змінює клімат середовища. Та разом із початковим негативним впливом за умови грамотного підходу до психокорекції створюються передумови для формування нових можливостей для взаємодії та співпраці.

За результатами проведеного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури виділено різні групи підходів до корекції міжособистісних конфліктів. Теоретичні концепції – пояснюють природу конфліктів через мотивацію, дії та розуміння; соціально-психологічні та соціометричні підходи – формують обставити для побудови міжособистісної взаємодії і налагодження комунікацій; переговорні та організаційні моделі врегулювання суперечностей – націлені на узгодження інтересів усіх сторін на основах дипломатії; копінг-орієнтовані практики, що сприяють зменшенню напруження та побудові легких стосунків, в яких можна ефективно взаємодіяти.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання систематизованих психокорекційних підходів та методів, зокрема переговорних технік, соціально-психологічних тренінгів конфліктної компетентності та практик емоційної саморегуляції, у роботі психологів, педагогів і керівників колективів для попередження та конструктивного врегулювання міжособистісних конфліктів у малих соціальних групах.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Матяш-Заяц, Людмила Петрівна. Соціально-психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. П. Матяш-Заяц ; наук. кер. Л. В. Долинська ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2005. – 21 с. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/1d0652b1-a388-4208-9305-fa206cfb210c

2. Грейліх О. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у педагогічному колективі. *Збірник наукових праць «проблеми сучасної психології»,* 2019, № 9. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161890

3. Majer J.M., Barth M., Zhang H., van Treek M., Trötschel R. Resolving conflicts between people and over time in the transformation toward sustainability: a framework of interdependent conflicts. *Frontiers in psychology.* 2021. № 12. 623757. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623757

4. Мельник А., Магдисюк Л., Грушецька О. Причини, патологічні прояви і стадії депресивних станів: гендерний аспект. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2025. № 81. 80–85. URL: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-81-80-85

5. Khraban T.E. Adoption of coping strategies by ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society,* 2022. №7. 59–74. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5

6. Conversano C., Ciacchini R., Orrù G., Di Giuseppe M., Gemignani A., Poli A. Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: what's new? a systematic review. *Frontiers in psychology.* 2020. № 11. 1683. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683

7. Qiu F., Li Y., Zhou C., Sun Y., Li J., Tang J. Network analysis of interpersonal conflict, emotional exhaustion and psychological distress among mental health nurses in the workplace: a cross-sectional survey. *Frontiers in public health,* 2025. № 13, 1559351. URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1559351

8. Santamaria N. The relationship between nurses' personality and stress levels reported when caring for interpersonally difficult patients. *Australian journal of advanced nursing,* 2000. № 18(2), 20–26. URL: https://doi.org/10.37464/2000.182.2413

9. Мельник Т.О. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків у навчальній діяльності. *Збірник наукових праць,* 2020, 168–172. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/436/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_30_10_2020-168-172.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2023. № 9. С. 228–243. DOI: 10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13

**REFERENCES:**

1. Matyash-Zaiats, L. P. (2005). Sotsialno-psykholohichni chynnyky vynyknennia mizhosobystisnykh konfliktiv u rannomu yunatskomu vitsi [Socio-psychological factors of interpersonal conflicts in early adolescence]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* National Pedagogical Dragomanov University. Kyiv. https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/1d0652b1-a388-4208-9305-fa206cfb210c [in Ukrainian].

2. Hreilikh, O. (2019). Psykholohichni osoblyvosti mizhosobystisnykh konfliktiv u pedahohichnomu kolektyvi [Psychological features of interpersonal conflicts in the teaching staff]. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii,"* (9). https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161890 [in Ukrainian].

3. Majer, J. M., Barth, M., Zhang, H., van Treek, M., & Trötschel, R. (2021). Resolving conflicts between people and over time in the transformation toward sustainability: A framework of interdependent conflicts. *Frontiers in Psychology, 12,* 623757. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623757 [in English].

4. Melnyk, A., Mahdysiuk, L., & Hrushetska, O. (2025). Prychyny, patolohichni proiavy i stadii depresyvnykh staniv: hendernyi aspekt [Causes, pathological manifestations, and stages of depressive states: Gender aspect]. *Naukovi zapysky VDPU imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia,* (81), 80–85. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-81-80-85 [in Ukrainian].

5. Khraban, T. E. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: The Psychological Dimensions of Society, 7,* 59–74. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5 [in English].

6. Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? *A systematic review. Frontiers in Psychology,* 11, 1683. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683 [in English].

7. Qiu, F., Li, Y., Zhou, C., Sun, Y., Li, J., & Tang, J. (2025). Network analysis of interpersonal conflict, emotional exhaustion and psychological distress among mental health nurses in the workplace: A cross-sectional survey. *Frontiers in Public Health,* 13, 1559351. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1559351 [in English].

8. Santamaria, N. (2000). The relationship between nurses' personality and stress levels reported when caring for interpersonally difficult patients. *Australian Journal of Advanced Nursing,* 18(2), 20–26. https://doi.org/10.37464/2000.182.2413 [in English].

9. Melnyk, T. O. (2020). Psykholohichni osoblyvosti mizhosobystisnykh konfliktiv pidlitkiv u navchalnii diialnosti [Psychological features of adolescents' interpersonal conflicts in educational activity]. *Zbirnyk naukovykh prats,* 168–172. https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/436/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_30_10_2020-168-172.pdf?sequence=1&isAllowed=y [in Ukrainian].

10. Kuzikova, S. B., Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2023). Osoblyvosti travmivnoho dosvidu meshkantsiv deokupovanykh terytorii Ukrainy [Features of the traumatic experience of residents of the de-occupied territories of Ukraine]. *Insight: Psykholohichni vymiry suspilstva,* (9), 228–243. DOI: 10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.9:004
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.2

# МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Гоцуляк Наталія Євгенівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
http://orcid.org/0000-0003-2170-0666

*Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі основних проблем побудови емпіричного дослідження поведінки особистості у цифровому середовищі та обґрунтуванні підходів до їх подолання з урахуванням специфіки сучасного цифрового простору. Методологія дослідження ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує положення психології особистості, соціальної психології, цифрової соціології та методології емпіричних досліджень. У роботі використано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз традиційних та цифрових методів збору даних, а також методологічну рефлексію щодо застосування опитувань, спостереження, аналізу цифрових слідів і контент-аналізу онлайн-взаємодії. Особлива увага приділяється проблемам операціоналізації ключових понять, валідності та надійності інструментарію, репрезентативності вибірки й етичним аспектам дослідження цифрової поведінки. Наукова новизна полягає у систематизації методичних труднощів емпіричного вивчення поведінки особистості у цифровому середовищі як цілісного об'єкта дослідження, а також у розробці методичних рекомендацій щодо проєктування дослідницьких стратегій, які враховують динамічність цифрових платформ, алгоритмічний вплив і контекстуальність онлайн-поведінки. Запропоновано комплексний підхід до поєднання кількісних і якісних методів аналізу цифрової активності особистості. Висновки полягають у тому, що ефективне емпіричне дослідження поведінки особистості у цифровому середовищі потребує адаптації класичних методологічних підходів до умов цифрової реальності, врахування соціокультурних і технологічних чинників, а також суворого дотримання етичних норм. Обґрунтовано доцільність використання комбінованих методів і контекстуального аналізу як засобів підвищення валідності та надійності результатів дослідження.*

***Ключові слова:*** *цифрове середовище, поведінка особистості, емпіричне дослідження, методологія дослідження, онлайн-поведінка, цифрова ідентичність, цифрові сліди, етичні аспекти дослідження, міждисциплінарний підхід.*

**Hotsuliak Natalia. Methodological Problems Of Designing Empirical Research On Personality Behavior In The Digital Environment**

*The purpose of the study is to conduct a theoretical and methodological analysis of the main problems in designing empirical research on personality behavior in the digital environment and to substantiate approaches to overcoming them, taking into account the specifics of contemporary digital space. The research methodology is based on an interdisciplinary approach that integrates the principles of personality psychology, social psychology, digital sociology, and the methodology of empirical research. The study employs methods of theoretical analysis and generalization of scientific sources, comparative analysis of traditional and digital data collection methods, as well as methodological reflection on the use of surveys, observation, analysis of digital traces, and content analysis of online interaction. Particular attention is paid to the problems of operationalizing key concepts, the validity and reliability of research instruments, sample representativeness, and ethical aspects of studying digital behavior. The scientific novelty of the study lies in the systematization of methodological difficulties in the empirical*

© Гоцуляк Н. Є., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*investigation of personality behavior in the digital environment as a holistic object of research, as well as in the development of methodological recommendations for designing research strategies that take into account the dynamism of digital platforms, algorithmic influence, and the contextual nature of online behavior. A comprehensive approach to combining quantitative and qualitative methods for analyzing digital activity of personality is proposed. The conclusions indicate that effective empirical research on personality behavior in the digital environment requires the adaptation of classical methodological approaches to the conditions of digital reality, consideration of sociocultural and technological factors, and strict adherence to ethical standards. The feasibility of using mixed methods and contextual analysis as means of increasing the validity and reliability of research results is substantiated.*

***Key words:*** *digital environment, personality behavior, empirical research, research methodology, online behavior, digital identity, digital traces, ethical aspects of research, interdisciplinary approach.*

**Постановка проблеми.** У ході теоретичного аналізу поведінки особистості в цифровому середовищі визначено середовищні, індивідуально-психологічні та психофізіологічні маркери, які на нього впливають. До когнітивних маркерів поведінки у цифровому середовищі відносимо когнітивні спотворення, когнітивні взаємодії, когнітивні стилі, ментальну репрезентацію та фрейми, загальні показники когнітивних функцій та цифрову мову; до афективних маркерів – фрустраційні реакції, психічні стани та емоційні схеми особистості; до мотиваційних маркерів – споживчі та творчі мотиви поведінки у цифровому середовищі; до психофізіологічних маркерів – активність лобової області, електрична активність кори мозку, пам'ять, сенсорна адаптація; до середовищних маркерів – дереалізація, невизначеність, смисли, установки щодо цифрового середовища, бар'єри цифрового середовища та способи їх подолання та інші.

Крім того, в ході дослідження встановлено імовірні етапи цифрового входження особистості та процеси, що в них відбуваються. Ми пропонуємо умовний поділ цих етапів: до доцифрових та початкових етапів відносимо доцифровий етап та етап цифрового занурення; до адаптаційних – етапи цифрової архітектури та цифрової адаптації; до трансформаційних етапів – гібридний цифровий етап. Також у ході аналізу визначено етап, що передбачає наявність новоутворень у структурі психіки та формування цифрової особистості – етап самореалізації. Саме динаміка цифрових етапів визначає трансформацію цифрової поведінки особи користувача.

Таким чином, поведінка особи в цифровому середовищі має специфіку на кожному цифровому етапі, на якому знаходиться користувач і визначається маркерами, що впливають на поведінку, що досліджується. Знаходження особистості певному етапі за наявності певного поєднання маркерів поведінки може виражатися в набутих особистістю стратегіях. Найімовірніше, ці стратегії у цифровому середовищі можуть бути опосередковані цифровим етапом, проте таке припущення потребує емпіричного підтвердження. У свою чергу, дослідження особливостей поведінки особистості в цифровому середовищі ставить низку методологічних проблем.

**Мета статті** полягає у теоретико-методологічному аналізі основних проблем побудови емпіричного дослідження поведінки особистості у цифровому середовищі та обґрунтуванні підходів до їх подолання з урахуванням специфіки сучасного цифрового простору.

**Результати дослідження.** Більшість класифікацій, які були проаналізовані раніше, передбачають або облік кількості проведеного часу за онлайн-комунікацій, або аналіз цифрової активності особистості, пов'язаний із діяльності в соціальних мережах (Ломачинська І.М., Хрипко С.А. & Волинець І.М.) [1]. Разом з тим, у ході теоретичного аналізу теми, що вивчається, встановлено, що цифрове середовище охоплює не тільки віртуальні середовища в цілому, а й усілякі види активності в них. Крім комунікації та діяльності у соціальних мережах, у спектр цифрового середовища входить ряд недоступних для інших середовищ можливостей: взаємодія з технікою; взаємодія з образами особистості; оцифрування всіх професійно-навчальних, рекреаційних та інших форм актив-

ності користувача; перехід з одного віртуального середовища до іншого; та інші цифрові можливості. Крім того, вивчення специфіки цифрового середовища показало, що знаходження в ній може бути не регламентовано позицією «тут і зараз», що ставить під сумнів тимчасовий фактор активності у цьому середовищі [2; 3].

Таким чином, вважаємо важливим визначення складової активності особистості, які зможуть відобразити її стосовно особливостям цифрового середовища. По-перше, до таких складових як робочої гіпотези віднесено тимчасовий проміжок перебування у взаємодії з цифровим середовищем [4; 5; 6]. Незважаючи на те, що зазначена теза є досить спірною, вважаємо за необхідність її дослідження з метою всебічного вивчення активності в цифровому середовищі. По-друге, на нашу думку, важливо дослідити кількість використовуваних похідних цифрового середовища та техногенного простору, що дозволить виявити рівень залучення до цифрової діяльності та її насиченість.

**Аналіз результатів дослідження.** У процесі дослідження зазначено, що деякі респонденти визначають цифрове середовище як соціальні мережі, що ускладнює аналіз отриманих даних. Беручи такі результати до уваги, розроблено анкету, спрямовану на прояснення зазначених нюансів. До проведення емпіричного дослідження респондентам було запропоновано відповісти на низку уточнюючих питань, які надалі дозволили сформувати тематичні групи. Анкета складена з урахуванням наступних питань:

1. Зазначте, будь ласка, що у Вашому розумінні є цифрове середовище?

2. Яку роль цифрове середовище грає у життєдіяльності сучасної людини?

3. У чому відмінність цифрового середовища від віртуального середовища та які цифрові ресурси Ви знаєте?

Аналіз отриманих відповідей на наведені питання дозволив оцінити необхідність формування тематичних груп з метою ознайомлення потенційних респондентів із особливостями цифрового середовища. Як слухачі тематичних груп погодилися взяти участь 336 осіб (10 тематичних груп). Тут слід зазначити, що саме дослідження передбачало два формати – формат аудиторії та формат онлайн-дослідження. Дані, отримані у форматі аудиторного дослідження, були узагальнені та представлені для користувачів онлайн. Самі тематичні групи передбачали розгляд наступних питань щодо цифрового середовища:

1. Поняття цифрового середовища. В рамках аналізу цієї теми запропоновано аналіз існуючих видів техніки та аналіз цифрових ресурсів, діяльність яких базується на цих видах техніки. До таких видів техніки належать промислова, транспортна, побутова, обчислювальна, будівельна, дорожня, спортивна та техніка для освіти та культури. У процесі ознайомлення з технічними ресурсами уточнювався, по-перше, досвід взаємодії респондентів із ними, по-друге – їхня потреба у взаємодії. Крім того, в рамках експерименту, респондентам, які активно взаємодіють більш ніж з 2 видами технік, було запропоновано без інструкції та роз'яснень запустити невеликого за розміром людиноподібного робота. Таке завдання поставлене з метою вивчення перенесення знань, умінь та навичок з одного виду техніки на інший, що може бути доступним для активного користувача. Аналіз результатів показав, що без утруднень взаємодія з роботом доступна для користувачів більше 5 видів техніки, тоді як користувачі від 2 до 5 видів техніки зазнавали певних складнощів, які в результаті змогли подолати.

Крім того, в рамках вивчення цифрового середовища також запропоновано різноманітність цифрових ресурсів, до якого увійшли як цифрові платформи, так і різні віртуальні середовища, у тому числі віртуальна реальність з використанням VR-окулярів. Тут, як і в попередньому випадку, респонденти, які активно використовують від 2 до 5 видів техніки, зажадали більше часу для аналізу та адаптації до незнайомих цифрових ресурсів (у середньому – від 2 до 3 хвилин), тоді як користувачі понад 5 видів техніки стали взаємодіяти із запропонованими ресурсами практично відразу. У процесі взаємодії з цифровим середовищем усі респонденти наголосили, що цифрова діяльність викликає інтерес і подальше бажання до неї залучатися [7].

2. Поняття активності у цифровому середовищі. Ця тема була запропонована

респондентам з метою вивчення тимчасових показників активності в цифровому середовищі для підтвердження чи спростування поставленої раніше робочої гіпотези. Учасникам тематичних груп було наведено поняття активності у цифровому середовищі, віртуальної активності та інтернет-активності з метою диференціації зазначених термінів. Зазначимо, що активність у цифровому середовищі представлена як включає всі види інших активностей – від віртуальної до обумовленої інтернетом. Крім того, під час роботи тематичних груп було проаналізовано усвідомлену та неусвідомлену спрямованість цієї активності. Наприклад, якщо респондент активно не взаємодіє з технікою або цифровими ресурсами, проте може відстежити їх вплив на себе, йдеться про неусвідомлену активність. Якщо респондент активно взаємодіє із зазначеними об'єктами і здатний відстежити психічні реакції у моменті цієї взаємодії, то ми говоримо про усвідомлену активність.

У процесі роботи з групами було виявлено низку суперечливих моментів. По-перше, виявлено користувачів, які регулярно взаємодіють менш ніж з 2 видами техніки та користувачі, які менш регулярно використовують понад 5 видів техніки. По-друге, практично всі учасники тематичних груп зазначили, що особливість їх взаємовідносин з технікою відображається не так у частоті її використання, як у специфіці самих респондентів. Крім того, в ході роботи виявлені респонденти, які володіють приблизно одним рівнем навичок та схожими особливостями (афективно-мотиваційними, наприклад), проте з різною частотою взаємодії з технікою та цифровими ресурсами. Отримані дані дозволили припустити, що гіпотеза про зв'язок тимчасового проміжку та рівня активності в цифровому середовищі може бути відкинута, а в основі самої цифрової активності лежать інші змінні.

Як зазначили самі користувачі, до таких змінних вони відносять мотивацію, емоційний стан та фізіологічний статус організму. Водночас респонденти відзначили деякі види техніки, які вони використовують регулярно – смартфони та деяку побутову техніку. Цікаво, що для респондентів, які активно використовують до 2 видів техніки, смартфон та побутова техніка у використанні є чинною нормою, а для тих, що взаємодіють більш ніж з 5 видами техніки – зниженням цифрової продуктивності.

Більш того, в процесі обговорення отриманих результатів зазначено, що респонденти, які використовують до 2 видів техніки, віддають перевагу від 1 до 5 видів цифрових ресурсів, до яких найчастіше відносять соціальні мережі, онлайн-кінотеатри, музичні платформи, ігрові платформи та віртуальні бібліотеки. Серед респондентів, що віддають перевагу від 2 до 5 видів техніки, значення вибираних цифрових ресурсів досягає від 5 до 10, а для користувачів більше 5 видів техніки – більше 10. Дані про кількість використовуваної техніки та цифрових ресурсів, незалежності від тимчасових показників і наявності/відсутності труднощів при взаємодії з новими технічними об'єктами дозволили високою активністю у цифровому середовищі.

3. Поняття залучення до цифрової діяльності та її насиченість. Наступним етапом тематичних груп стало поглиблене обговорення тимчасової специфіки розмежування рівня цифрової активності респондентів. Як зазначили самі користувачі, їхнє прагнення до активності в цифровому середовищі залежить від залучення до техногенного простору та соціальної оболонки цього середовища. Зазначені компоненти, на думку учасників груп, визначають насиченість їх активності в цифровому середовищі та його похідних. Відповідно, наші припущення під час теоретичного аналізу підтверджуються. Доцифрові маркери поведінки особистості цифровому середовищі, насамперед, зумовлюють активність, що на нього впливає.

На доцифровому та первинних цифрових етапах активність дійсно виражається поведінкою користувача у цифровому середовищі. Однак при переході з етапу на етап маркери безпосередньо самого цифрового середовища здатні трансформувати поведінку, яка в результаті впливає на рівень активності. І тут важливо зазначити, що результатом такого впливу не завжди стає модель «продуктивна поведінка у цифровому середовищі – високий рівень активності». Нерідко маркери пове-

дінки у цифровому середовищі сприяють його продуктивності та творчості, проте активність залишається підпорядкованою смислам та мотивації у структурі індивідуально-психологічних особливостей користувача. У такому разі ми можемо говорити про стабільний рівень активності особи користувача.

Таким чином, аналіз уявлень про цифрове середовище респондентів та їх висновки про фактори активності дозволили виявити ще одну методологічну проблему – відсутність необхідного психодіагностичного інструментарію для дослідження рівня активності особистості у цифровому середовищі. Існуючі опитувальники і концепції активності над повному обсязі описують зазначений процес чи роблять акцент на значимості часових показників.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу встановлено, що поведінка особистості у цифровому середовищі є багатовимірним і динамічним феноменом, який зумовлюється комплексом когнітивних, афективних, мотиваційних, психофізіологічних та середовищних маркерів. Ці маркери не лише визначають специфіку цифрової поведінки, а й по-різному проявляються на різних етапах цифрового входження та розвитку особистості.

Обґрунтовано поетапну модель цифрового входження, яка охоплює доцифрові, адаптаційні та трансформаційні етапи, включно з етапом самореалізації та формування цифрової особистості. Показано, що саме динаміка переходів між цими етапами визначає трансформацію поведінкових стратегій користувача в цифровому середовищі.

Аналіз результатів тематичних груп дозволив зробити висновок, що традиційний підхід до оцінки цифрової активності через часові показники є обмеженим і не відображає реального рівня залучення особистості. Встановлено, що ключовими чинниками цифрової активності виступають мотивація, емоційний стан, фізіологічний ресурс організму, а також кількість і різноманітність використовуваних видів техніки та цифрових ресурсів.

Доведено, що високий рівень активності у цифровому середовищі пов’язаний не з тривалістю перебування в ньому, а з насиченістю та змістовністю цифрової діяльності, здатністю до перенесення навичок між різними технічними та цифровими системами, а також з усвідомленістю взаємодії користувача з цифровим простором.

Водночас виявлено низку методологічних проблем, зокрема відсутність валідного психодіагностичного інструментарію для комплексного дослідження активності особистості у цифровому середовищі, який би враховував не лише часові параметри, а й індивідуально-психологічні та середовищні змінні. Це визначає перспективність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на розробку відповідних методик і уточнення взаємозв’язку між цифровими етапами, маркерами поведінки та стратегіями цифрової активності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ломачинська І.М., Хрипко С.А., Волинець І.М. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров’я студентів у контексті викликів цифрової епохи. *Освітологічний дискурс,* 2025. 50 (3). С. 94–106. DOI: https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9

2. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 251–265. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_24.

3. Joinson, A. N. Looking at, looking up or keeping up with people? *British Journal of Psychology*. 2008. 99 (Pt 3), pp. 387–405. DOI: https://doi.org/10.1348/000712608X314891

4. Сіленко А.О., Неденко К.В. Психологічні особливості особистості в цифровому середовищі: методологічні аспекти. *Журнал психології та педагогіки*, 2020. 15 (3), 34–49. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.15

5. Шульжик Ю., Кондра О., Осліковський В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров’я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. 5(5), 36–44. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-36-44.

6. Lobanova-Shunina T., Shunin Yu. Technology impact on developing virtual identity. Riga : Technical University, 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/319652827_Technology_impact_on_developing_virtual_identity

7. Reips, U.-D. Standards for Internet-based experimenting. *Experimental Psychology. 2002. 49* (4), pp. 243–256. DOI: https://doi.org/10.1026//1618-3169.49.4.243

**REFERENCES:**

1. Lomachynska, I.M., Khrypko, S.A., & Volynets, I.M. (2025). Sotsialno-psykholohichni aspekty tsyfrovoho zdorovia studentiv u konteksti vyklykiv tsyfrovoi epokhy [Socio-psychological aspects of students' digital health in the context of challenges of the digital age]. *Osvitolohichnyi dyskurs*, *50* (3), 94–106. https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9 [in Ukrainian]

2. Zinchenko, O.V. (2015). Empirychne doslidzhennia psykholohichnykh kharakterystyk internet-spilkuvannia u pidlitkovomu vitsi [Empirical study of psychological characteristics of Internet communication in adolescence]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, *(29)*, 251–265. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_24 [in Ukrainian]

3. Joinson, A.N. (2008). Looking at, looking up or keeping up with people? *British Journal of Psychology*, *99* (3), 387–405. https://doi.org/10.1348/000712608X314891 [in English]

4. Silenko, A.O., & Nedenko, K.V. (2020). Psykholohichni osoblyvosti osobystosti v tsyfrovomu seredovyshchi: Metodolohichni aspekty [Psychological characteristics of personality in the digital environment: Methodological aspects]. *Zhurnal psykholohii ta pedahohiky*, *15* (3), 34–49. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.15 [in Ukrainian]

5. Shulzhyk, Yu., Kondra, O., & Oslikovskyi, V. (2024). Naslidky vplyvu tsyfrovykh tekhnolohii na psykhichne zdorovia molodi [Consequences of the impact of digital technologies on youth mental health]. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*, *5*(5), 36–44. https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-36-44 [in Ukrainian]

6. Lobanova-Shunina, T., & Shunin, Yu. (2015). *Technology impact on developing virtual identity*. Riga Technical University. https://www.researchgate.net/publication/319652827_Technology_impact_on_developing_virtual_identity [in English]

7. Reips, U.-D. (2002). Standards for Internet-based experimenting. *Experimental Psychology*, *49* (4), 243–256. https://doi.org/10.1026/1618-3169.49.4.243 [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 23.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.9.019:165.194]:616-008.61:[316.614.6
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.3

# КОГНІТИВНІ РОЗЛАДИ ПРИ СИНДРОМІ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ: РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ДОСЛІДНИЦЬКІ МЕТОДИ ПІЗНАННЯ

**Грицюк Ірина Михайлівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, факультет психології Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0001-6988-6012
http://www.scopus.com/inward/author ID=57204580585

*У статті аналізуються когнітивні порушення, що супроводжують синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), із фокусом на взаємодію сімейної динаміки та дослідницьких підходів до пізнання. Звертається увага на роль сім'ї як ключового фактора, здатного як загострювати прояви когнітивних труднощів, так і мінімізувати їх вплив через створення сприятливого середовища, адаптивне виховання та підтримку. Значна частина матеріалу присвячена сучасним методам дослідження когнітивної діяльності у дітей із СДУГ, включаючи психодіагностичні інструменти, нейропсихологічні тести, а також якісні методи збору даних, такі як інтерв'ю та спостереження. Отримані результати акцентують важливість інтегративного підходу, що охоплює клінічний аналіз, сімейну складову й дослідницький аспект. Такий підхід дозволяє не лише краще зрозуміти специфіку порушень, а й розробити ефективні моделі підтримки й корекції.*

*Визначено, що синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) може суттєво впливати на різні сфери діяльності. Цей стан часто ускладнює процес навчання, виконання завдань і налагодження взаємин з іншими людьми. У даному дослідженні акцент зроблено на когнітивних порушеннях, що виникають унаслідок СДУГ. Глибше розуміння когнітивних аспектів цього синдрому є ключовим для створення дієвих підходів до діагностики та терапії, спрямованих на покращення інтелектуальних можливостей та загальної якості життя осіб, які мають цей розлад.*

***Ключові слова:*** *синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), когнітивні розлади, сімейне середовище, психодіагностика, нейропсихологічні методи, дослідницькі підходи, пізнання.*

***Hrytsiuk Iryna. Cognitive Disorders in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Role of the Family Environment and Research Methods of Cognition***

*This article analyzes the cognitive impairments associated with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), focusing on the interplay between family dynamics and research approaches to cognition. Attention is drawn to the role of the family as a key factor capable of both exacerbating manifestations of cognitive difficulties and minimizing their impact through the creation of a supportive environment, adaptive parenting, and support. A significant portion of the material is devoted to modern methods of studying cognitive functioning in children with ADHD, including psychodiagnostic instruments, neuropsychological tests, as well as qualitative data collection methods such as interviews and observation. The findings emphasize the importance of an integrative approach that encompasses clinical analysis, the family component, and the research aspect. This approach allows not only for a better understanding of the specific nature of the disorders but also for the development of effective models of support and intervention.*

*It has been established that attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) can significantly impact various areas of life. This condition often makes it difficult to learn, complete tasks, and build relationships with others. This study focuses on the cognitive impairments resulting*

© Грицюк І. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*from ADHD. A deeper understanding of the cognitive aspects of this disorder is key to developing effective diagnostic and therapeutic approaches aimed at improving the intellectual abilities and overall quality of life of individuals with this condition.*

***Key words:*** *attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), cognitive disorders, family environment, psychodiagnostics, neuropsychological methods, research approaches, cognition.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі синдром дефіциту уваги з гіперактивністю набуває все більшої актуальності, стаючи об'єктом поглиблених досліджень і зростаючої суспільної уваги. Це явище має суттєвий вплив на багато сфер життя людини, особливо у дитячому віці, коли психоемоційний і соціальний розвиток є найбільш вразливим і значущим. Вивчення характерних проявів та особливостей перебігу цього розладу є надзвичайно важливим кроком на шляху до його ефективного розуміння, діагностики та відповідного управління у різних соціальних, культурних та освітніх контекстах. Глибинне дослідження цієї проблематики здатне допомогти створити сприятливе середовище для розвитку потенціалу людей із СДУГ та забезпечити їхню активну інтеграцію у суспільство.

Дослідження синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) проводили такі науковці, як В. Годлевська, Н. Заваденко, В. Кучма, Х. Присяжна, О. Тишковець, Ю. Шевченко. У своїх працях вони детально вивчали характеристики цього розладу, його вплив на функціонування мозку, а також здійснювали аналіз на основі дослідження респондентів. Метою їхньої роботи було точне визначення особливостей СДУГ та пошук шляхів надання ефективної допомоги людям із цим порушенням.

У різноманітних джерелах пропонуються власні трактування синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). О. Риков визначає цей стан як патологію, яку характеризують імпульсивність, неуважність, надмірна активність і підвищена збудливість [1]. Зі свого боку, Т. Березовська підтверджує, що СДУГ є одним із найпоширеніших психічних розладів, які діагностуються в дитячому віці. Діти з цим синдромом нерідко проявляють надмірну активність і неспокій, а також мають труднощі в контролюванні імпульсивної поведінки. Крім того, вони часто стикаються з проблемами концентрації уваги, що істотно позначається на навчальному процесі, щоденному житті та взаєминах із однолітками [2]. На думку О. Романчук, СДУГ є поліморфним клінічним станом, який включає порушення здатності до контролю та регуляції власної поведінки. Його основними проявами вважаються рухова гіперактивність, непосидючість і імпульсивність [3].

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) – це неврологічне порушення, яке впливає на функціонування та розвиток центральної нервової системи. Основними характеристиками цього розладу є дефіцит уваги, гіперактивність та імпульсивність. Як правило, СДУГ вперше проявляється у дитячому віці та може супроводжувати людину протягом всього її життя. Одним із ключових аспектів СДУГ є дефіцит уваги. Він проявляється у неспроможності тривалий час концентруватися на певній діяльності чи виконанні завдань. Люди з дефіцитом уваги часто втрачають інтерес до потрібної роботи або предмета через короткий проміжок часу, що значно ускладнює їхню здатність до зосередження. Це негативно позначається на навчальному процесі, виконанні робочих обов'язків та організації щоденних справ. До найбільш поширених труднощів належать низька продуктивність, неефективне управління часом і складнощі в структуризації робочих або навчальних завдань. Усе це створює додаткові бар'єри для осіб із СДУГ, вимагаючи від них застосування спеціальних стратегій для ефективного використання ресурсів уваги та оптимальної організації часу задля успішного виконання поставлених задач [4].

На думку Н. Кардаш, у дітей можна виявити кілька ключових ознак неуважності, які впливають на їхню здатність концентруватися, організовувати діяльність чи успішно виконувати завдання. До таких ознак належать наступні моменти: діти часто не здатні сфокусувати увагу на важливих деталях, через що допускають

помилки з неуважності під час виконання шкільних завдань або інших активностей. Вони зазвичай відчувають труднощі у підтримці зосередженості на завданні чи навіть у процесі гри, що може заважати тривалому перебуванню в одній діяльності. Часто спостерігаються проблеми з організацією роботи або загального планування діяльності, що ускладнює ефективне виконання завдань. Неодноразово помічається, що такі діти уникають, не люблять або чинять спротив заняттям, які вимагають значного зосередження уваги протягом тривалого часу. Це стосується як навчальних завдань під час уроків, так і домашніх справ. Вони часто гублять або забувають речі, необхідні для виконання завдань чи участі в іншій діяльності. Наприклад, це можуть бути записи домашнього завдання, підручники, ручки, інструменти чи навіть іграшки. Їхня увага легко розсіюється під впливом сторонніх подразників, що відволікають від основного завдання. Часто виникає враження, що вони не слухають, навіть коли до них безпосередньо звертаються чи дають конкретні інструкції. Є тенденція до недотримання вказівок, вони нерідко не доводять до кінця отримані доручення або залишають незавершеними домашні завдання, незважаючи на зрозумілість інструкцій. Забудькуватість у щоденних ситуаціях є поширеною рисою – дитина може часто забувати про дрібниці або плани, необхідні для повсякденного життя чи навчання. Сукупність цих проявів може свідчити про труднощі зі зосередженістю та самоконтролем, що потребує індивідуального підходу та уваги зі сторони педагогів та батьків для усунення труднощів у навчальному процесі та повсякденному житті дитини [5].

Гіперактивність є одним із ключових компонентів синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю, який характеризується значним підвищенням фізичної активності та неспроможністю залишатися спокійним протягом тривалого часу. Люди, які стикаються з цим проявом, часто демонструють невгамовність, що виражається в постійному русі, нездатності стояти чи сидіти нерухомо або у безперервному переміщенні з місця на місце. Їх поведінка може супроводжуватися низкою характерних дій – такими як дерев'яні рухи, постійне торкання об'єктів навколо чи розмахування руками і ногами. Подібна надмірна активність може створювати значні труднощі, особливо в ситуаціях, що потребують підвищеної зосередженості чи самоконтролю. Наприклад, у навчальних класах, професійній діяльності або навіть під час виконання буденних завдань гіперактивність може ставати фактором, що ускладнює інтеграцію та координацію дій. Окрім того, така поведінка може викликати дискомфорт у оточуючих, адже вона часто порушує загальноприйнятий стан спокою та порядку, спричиняючи додаткове напруження в колективних ситуаціях [5].

Імпульсивність – ще одна із ключових характеристик синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю, яка проявляється у неспроможності контролювати миттєві реакції на подразники або формулювати відповідь, адекватну конкретній ситуації. Через це можуть виникати значні труднощі у міжособистісних відносинах, адже людина часто виявляє нестабільність у поведінці та реагуванні на спілкування. Така риса може призводити до необдуманих рішень, надмірно емоційних реакцій і ускладнень у процесі розв'язання проблем. Як наслідок, імпульсивність стає важливим чинником, що впливає не лише на внутрішній стан особистості, але й на якість її взаємодії з оточенням. Для підтримання гармонійних взаємин і успішної соціальної адаптації необхідно свідоме регулювання цього аспекту поведінки [6].

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз дослідницьких методів пізнання впливу ролі сімейного середовища на особливості когнітивних розладів при синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю.

Адже, той фактор що, проблема полягає не лише у самих проявах гіперактивності як таких. Важливим викликом стає пошук і застосування ефективних стратегій для управління проявами цього компоненту синдрому. Це включає створення умов для адаптації до різних обставин, уникнення конфліктів у соціальних середовищах та сприяння гармонійному включенню людей з гіперактивністю в суспільне життя. Ефективне управління цим аспектом допомагає не тільки пом'якшити симптоми, але й підвищити загальну якість життя як самої людини з синдромом, так і її оточення.

**Результати дослідження.** На думку таких дослідників, як Г. Лоу, С. Челан, Дж. Фастер та інших, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю пов'язаний із пошкодженням лобної кори головного мозку. Ця ділянка відіграє ключову роль у прийнятті рішень і виконанні цілеспрямованих дій. Внаслідок цього у дітей з мінімальною мозковою дисфункцією виникають порушення процесів, що відповідають за організацію та контроль власної поведінки.

О. Литвиненко вважає, що однією з можливих причин розвитку синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) можуть бути пошкодження, які виникли під час вагітності або ускладнення під час пологів. Натомість інша дослідниця, Н. Кардаш, акцентує увагу на генетичних чинниках, називаючи їх основною причиною цього розладу у більшості випадків, а також вказує на можливий вплив пренатального ураження центральної нервової системи. Р. Барклі натомість припускає, що ключову роль у розвитку СДУГ відіграє недостатня зрілість лобної кори мозку, яка відповідає за функції контролю, регуляції, планування та організації поведінки [6].

Прояви синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей змінюються залежно від вікових періодів і мають специфічні відмінності, які часто визначаються як віковими, так і статевими характеристиками. Відповідно до численних досліджень, встановлено, що цей стан значно частіше діагностується серед хлопчиків порівняно з дівчатками. Так, статистика свідчить, що у віковій групі від 6 до 12 років СДГУ виявляють приблизно у 2–3% дівчаток і у 6–9% хлопчиків. Важливо зазначити, що до моменту досягнення підліткового віку кількість діагностованих випадків в обох групах скорочується, однак співвідношення між хлопчиками та дівчатками залишається суттєвим – приблизно 2:1 або навіть 3:1. Однією з причин такої диспропорції може бути те, що характер прояву симптомів суттєво відрізняється у хлопчиків та дівчаток. У хлопчиків частіше спостерігається агресивна та зухвала поведінка, яка помітніше впливає на суспільний контекст, привертаючи увагу як батьків, так і фахівців. Це, своєю чергою, сприяє більш активній діагностиці синдрому у хлопчиків. Натомість у дівчаток соціальна поведінка може залишатися відносно прийнятною чи менш виражено проблемною навіть при наявності дефіциту уваги, через що порушення нерідко залишаються непоміченими.

Крім того, дослідники відзначають, що симптоми опозиційного розладу в дівчаток можуть проявлятися раніше ніж у хлопчиків, що вказує на певні відмінності у розвитку поведінкових патернів між статями. Ще одним фактором, який впливає на розбіжності у діагностиці, є те, що дефіцит уваги в дівчаток не завжди супроводжується очевидними поведінковими порушеннями – явищем, яке більш характерно для хлопчиків із цим синдромом. У результаті це може стати причиною недостатнього виявлення проблеми та її подальшого впливу на якість життя дітей [7].

Варто зазначити, що діагностичні критерії, викладені в керівництві DSM, можуть впливати на прояв гендерних відмінностей, оскільки вони значною мірою орієнтовані на особливості поведінки хлопчиків. Наприклад, такі симптоми, як надмірна рухливість, більш притаманні саме їм. У зв'язку з цим для точного визначення синдрому гіперактивності у дівчат їхня поведінка повинна набувати винятково вираженого та екстремального характеру, помітно відрізняючись від типової поведінки дівчаток того ж віку.

У дорослому віці синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) вражає приблизно 2–5% населення та характеризується труднощами у концентруванні уваги й імпульсивністю. Серед основних проявів виділяють складності з фокусуванням, що спричиняє часті помилки при виконанні завдань або затримки в їх завершенні. Люди з СДУГ часто не можуть зосередитися на завданнях, які здаються їм монотонними чи нудними. Імпульсивність також є типовою рисою і проявляється у надмірній схильності до розмов, швидкому роздратуванні, неспроможності контролювати свою поведінку та складнощах у побудові стійких міжособистісних стосунків. Це все може негативно позначатися на кар'єрі, особистому житті та соціальних зв'язках. Додатково, дорослі зі СДУГ нерідко стикаються з труднощами в організації, плануванні та виконанні завдань, що часто призводить до прокрас-

тинації або відкладання важливих справ на пізніше [8].

**Аналіз результатів дослідження.** Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю є комплексним станом, що потребує багатогранного підходу для точної діагностики. У процесі обстеження зазвичай залучаються різнопрофільні спеціалісти. Педіатр і невролог оцінюють загальний стан здоров'я пацієнта, але для повноцінного аналізу необхідно також співпраця з психологом та експертами вузьких спеціальностей. Основні етапи діагностики включають:

1. Клінічні спостереження. Це структуроване дослідження поведінки пацієнта в різних життєвих ситуаціях з метою виявлення специфічних рис і симптомів розладу. Спеціалісти аналізують рівень активності, якість сну та проблеми у поведінці, ретельно досліджуючи кожен аспект проявів синдрому. Такий метод дозволяє скласти цілісне уявлення про симптоматику та зрозуміти, як розлад впливає на щоденне життя. На основі отриманих даних формується глибше розуміння природи стану, що є ключовим фактором для створення індивідуалізованого плану лікування та корекції.

2. Дані, отримані від батьків, є важливою складовою аналізу. Проводиться ретельне дослідження перебігу вагітності та пологів, що дозволяє визначити потенційні фактори, які вплинули на формування розвитку дитини. Окреме значення надається характеристикам темпераменту малюка, особливостям його мовленнєвого розвитку та природі взаємин з оточуючим середовищем. Такий підхід дає змогу провести всебічну оцінку ключових аспектів життя дитини і з'ясувати можливі взаємозв'язки між різними причинами та проявами синдрому. Це у свою чергу сприяє точнішій діагностиці та допомагає розробити адаптовані до потреб конкретної дитини стратегії лікування.

3. Для максимально об'єктивної оцінки синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю використовуються спеціалізовані нейропсихологічні тестування, які спрямовані на комплексне вивчення таких важливих показників, як рівень уваги, здатність до концентрації, а також функціонування інших важливих когнітивних процесів. Завдяки цим тестам можна отримати детальну, деперсоналізовану інформацію про особливості когнітивного стану дитини, виявити можливі порушення або відхилення в її здатності фокусуватися, обробляти інформацію та взаємодіяти з навколишнім світом.

4. Що стосується діагностики синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю, її основу складають чітко визначені клінічні критерії, спрямовані на аналіз симптоматичних проявів, їхню інтенсивність і характер взаємозв'язків між ними. Для забезпечення стандартизованого підходу спеціалізовані медичні установи та кваліфіковані експерти з відповідного профілю керуються міжнародними нормативними документами, такими як DSM-5 – сучасна система класифікації психічних розладів. Вона допомагає точно визначити ступінь відповідності клінічних проявів пацієнта встановленим критеріям та максимально об'єктивно провести діагностичну оцінку. Використання цих стандартів дозволяє не лише правильно діагностувати синдром, але й забезпечити формування індивідуальної програми корекційних заходів, спрямованих на покращення когнітивних функцій та загальної якості життя пацієнта.

5. Довготривале динамічне спостереження, яке здійснює психолог, є ключовим етапом у діагностиці синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю. Цей підхід включає систематичний аналіз і фіксацію змін у проявах симптомів залежно від різних обставин. Фахівець ретельно відстежує зміну інтенсивності проявів розладу, їх динаміку та роль зовнішніх факторів у їхньому розвитку. Це дозволяє зрозуміти, як симптоми еволюціонують із часом або в різних середовищах, допомагаючи глибше усвідомити психологічний стан пацієнта та виключити ймовірність інших хвороб чи психічних розладів зі схожими ознаками [6].

На основі зібраної інформації формується персоналізований план лікування та корекції, який враховує особливості кожного пацієнта. Проведена діагностика дозволяє виявити причини порушень і визначити ключові напрямки терапевтичних заходів, спрямованих на підвищення якості життя як самої дитини, так і її родини.

Когнітивні розлади, характерні для синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю, проявляються через такі симптоми, як знижена концентрація, надмірна активність та імпульсивна поведінка. Цей хронічний розлад впливає не лише на когнітивні функції, а й на соціальну та емоційну сфери життя людини. Діти із СДУГ зазвичай стикаються з труднощами у концентрації уваги, що ускладнює навчання та виконання завдань. Водночас їм непросто управляти власними емоціями, а також розуміти почуття інших людей. Часто це супроводжується проблемами у встановленні та підтримці дружніх стосунків як з однолітками, так і з дорослими, що може створювати додаткові виклики під час їхнього розвитку та соціалізації [2].

Діагностика когнітивних розладів при синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю передбачає застосування різнопланових методів та тестів, спрямованих на оцінку ключових когнітивних здібностей. Фахівці-психологи дотримуються комплексного підходу, поєднуючи різні інструменти для збору максимально повної та достовірної інформації.

Діагностика когнітивних розладів при синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю є багатогранним і деталізованим процесом, який передбачає використання різнорідних методів і тестів для аналізу різних аспектів когнітивної діяльності. Фахівці з психічного здоров'я застосовують широкий набір інструментів для збору максимально повної інформації, що сприяє точному виявленню порушень уваги, пам'яті та мислення у дітей, а також дозволяє оцінити загальний рівень їх функціонування. Основні діагностичні підходи включають оцінювання уваги, пам'яті та мислення. Зокрема, тести на увагу спрямовані на визначення здатності дитини зосереджуватися та адекватно реагувати на зовнішні подразники. Дослідження пам'яті дають змогу оцінити показники короткострокової, довгострокової та робочої пам'яті. Аналіз мислення охоплює перевірку аналітичного, синтетичного і логічного мислення, що дає змогу отримати повну картину когнітивних можливостей дитини [5].

Для виявлення порушень у мисленні можна застосовувати різноманітні експериментально-психологічні методи. Серед них: завдання на класифікацію, виключення або виділення ключових ознак, створення аналогій, робота з піктограмами, використання методики Еббінгауза, аналіз переносного змісту прислів'їв і метафор, порівняння та співставлення прислів'їв, визначення відповідних фраз до них, тест на називання 50 слів, виявлення закономірностей, виконання завдань на розпізнавання і формування понять, створення штучних концепцій, інтерпретація текстів, складання малюнків із фрагментів, встановлення логічної послідовності подій. Також ефективними є асоціативні експерименти.

Дослідження мислення відіграє критично важливу роль у процесі оцінювання когнітивних здібностей дитини, оскільки охоплює комплекс завдань, спрямованих на виявлення та аналіз різних аспектів її аналітичного, синтетичного та логічного мислення. Зокрема, тестування аналітичного мислення допомагає визначити, наскільки добре дитина здатна розбиратися у складних завданнях, розподіляючи їх на окремі частини для глибшого осягнення суті. Завдання, спрямовані на вивчення синтетичного мислення, дозволяють оцінити вміння дитини об'єднувати розрізнені елементи знань у цілісні концепції чи створювати нові ідеї на основі отриманої інформації. Що стосується тестів логічного мислення, вони допомагають виявити рівень її здатності до побудови послідовних логічних висновків і розвитку ефективних стратегій для вирішення поставлених завдань. Отримані результати досліджень забезпечують фахівців цінною інформацією про рівень когнітивного розвитку дитини та дають змогу вчасно ідентифікувати можливі труднощі або порушення в цих сферах [9].

**Висновки.** Дослідження когнітивних порушень при синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю проливає світло на взаємозв'язок між проблемами з концентрацією уваги та вищими когнітивними функціями. Це сприяє глибшому розумінню того, як саме цей синдром впливає на мисленнєві процеси, і підкреслює потребу в удосконаленні підходів до психокорекції та освітніх методик, ролі сім'ї. Такі заходи спрямовані на покращення якості життя та підтримку соціальної адаптації людей із СДУГ.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Риков О. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності – ознаки, корекція. URL: https://dobrobut.com/ua/med/c-sindrom-deficita-vnimania-i-giperaktivnosti-priznaki-korrekcia

2. Березовська Т. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю: як допомогти дитині адаптуватися до школи. URL: https://osvitoria.media/experience/syndrom-defitsytu-uvagy-z-giperaktyvnistyu-yak-dopomogty-dytyni-adaptuvatysya-do-shkoly/

3. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів: Джерело, 2008. 326 с.

4. Прохоренко Л. І., Бабяк О. О., Баташева Н. І., Душка А. Л., Недозим І. В., Омельченко І. М., Орлов О. В. Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу. 2020. 435 с.

5. Кардаш Н. Симптоми гіперактивності та дефіциту уваги у дітей. URL: https://blagomed.com.ua/simptomi-giperaktivnosti-ta-difitsit/

6. Barkley R. Attention deficit hyperactivity disorder. A handbook for diagnosis and treatment (3rd.) Edition. N.Y.: Guilford Press, 2006. 345 p.

7. Войтко В. В. Синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ) у дітей: психолого-педагогічний супровід. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023.76 с.

8. Сумарюк Б. Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дорослих А таке можливо? URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/rozlad-iz-deficzytom-uvagy-ta-giperaktyvnistyu-u-doroslyh-a-take-mozhlyvo/

9. Присяжна Х. Психологічні особливості прояву синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю у першокласників. *Магістерський науковий вісник.* 2015. № 23. С. 173–178.

**REFERENCES:**

1**.** Rykov O. Syndrom defitsytu uvahy ta hiperaktyvnosti – oznaky, korektsiia. [*Attention deficit hyperactivity disorder – symptoms and treatment*]. Retrieved from https://dobrobut.com/ua/med/c-sindrom-deficita-vnimania-i-giperaktivnosti-priznaki-korrekcia [in Ukrainian].

2. Berezovska T. Syndrom defitsytu uvahy z hiperaktyvnistiu: yak dopomohty dytyni adaptuvatysia do shkoly. [*Attention Deficit Hyperactivity Disorder: how to help your child settle into school*]. Retrieved from https://osvitoria.media/experience/syndrom-defitsytu-uvagy-z-giperaktyvnistyu-yak-dopomogty-dytyni-adaptuvatysya-do-shkoly/ [in Ukrainian].

3. Romanchuk O. (2008). *Hiperaktyvnyi rozlad z defitsytom uvahy u ditei. [Attention-deficit/hyperactivity disorder in children].* Lviv: Dzherelo, 326 s. [in Ukrainian].

4. Prokhorenko L. I., Babiak O. O., Batasheva N. I., Dushka A. L., Nedozym I. V., Omelchenko I. M., Orlov O. V. (2020). *Navchannia ditei z porushenniamy kohnityvnoho rozvytku v umovakh kompetentnisnoho pidkhodu. [Teaching children with cognitive developmental disorders using a competence-based approach]*. 435 s. [in Ukrainian].

5. Kardash N. Symptomy hiperaktyvnosti ta defitsytu uvahy u ditei. [*Symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in children*]. Retrieved from https://blagomed.com.ua/simptomi-giperaktivnosti-ta-difitsit/ [in Ukrainian].

6. Barkley R. (2006). *Attention deficit hyperactivity disorder. A handbook for diagnosis and treatmen*t (3rd.) Edition. N.Y.: Guilford Press, 345 p. [in English].

7. Voitko V. V. (2023). *Syndrom defitsytu uvahy i hiperaktyvnosti (SDUH) u ditei: psykholoho-pedahohichnyi suprovid. [Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in children: psychological and educational support].* Kropyvnytskyi: KZ «KOIPPO imeni Vasylia Sukhomlynskoho», 76 s. [in Ukrainian].

8. Sumariuk B. Rozlad iz defitsytom uvahy ta hiperaktyvnistiu u doroslykh A take mozhlyvo? [*Attention deficit hyperactivity disorder in adults – is that even possible?*]. Retrieved from https://www.bsmu.edu.ua/blog/rozlad-iz-deficzytom-uvagy-ta-giperaktyvnistyu-u-doroslyh-a-take-mozhlyvo/ [in Ukrainian].

9. Prysiazhna Kh. (2015). Psykholohichni osoblyvosti proiavu syndromu defitsytu uvahy z hiperaktyvnistiu u pershoklasnykiv. [Psychological characteristics of attention deficit hyperactivity disorder in Year first pupils]. *Mahisterskyi naukovyi visnyk.– Master's Research Journal,* № 23. S. 173–178. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 355.233.2:159.953:37.035.6(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.4

# ВІЙСЬКОВЕ КАПЕЛАНСТВО ЯК МЕХАНІЗМ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**Кириченко Андрій Володимирович,**
доктор філософії в галузі психології
доцент кафедри військової психології
Національного університету оборони України
https://orcid.org/0000-0002-1333-5980

**Ремез Володимир Володимирович,**
доктор філософії в галузі воєнної історії
доцент кафедри територіальної оборони
Національного університету оборони України
https://orcid.org/0000-0002-2561-1081

*У статті розкрито місце, функції та суспільно-духовне значення військового капеланства як важливого елемента системи психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України в умовах російсько-української війни. Доведено, що духовне виховання військовослужбовців виступає одним із ключових чинників забезпечення їх внутрішньої стійкості, психологічної готовності до виконання бойових завдань, збереження моральних орієнтирів і людяності у надзвичайно складних умовах сучасної війни.*

*Висвітлено історичні передумови становлення інституту капеланства в Україні – від традицій княжої доби, коли духовенство супроводжувало воїнів у походах, до українського козацтва та визвольних змагань XX століття, що заклали фундамент національного військового душпастирства. Простежено етапи відродження військового капеланства у період після відновлення незалежності України та його активного розвитку після 2014 року у відповідь на виклики російської агресії.*

*Охарактеризовано основні напрями діяльності військових капеланів: духовно-релігійну (проведення богослужінь, обрядів, духовних бесід), морально-психологічну (підтримка бойового духу, формування психологічної готовності, віри у власні сили), освітньо-виховну (розвиток патріотизму, відповідальності, служіння народові), соціально-доброчинну (допомога пораненим побратимам, родинам загиблих) та консультативну (психологічна підтримка особового складу).*

*Встановлено, що сучасний військовий капелан є не лише духовним наставником, а й партнером командування у питаннях згуртованості колективу, зниження рівня стресу, профілактики деструктивних станів і підтримання бойової ефективності. Військове капеланство є невід'ємною складовою системи духовно-релігійного забезпечення Збройних Сил України, важливим інструментом формування моральної, духовної та психологічної сили українського війська, що забезпечує його готовність, стійкість, єдність і духовну міць у боротьбі за свободу та незалежність держави.*

***Ключові слова:*** *військове капеланство, психологічна готовність, духовна підтримка, психологічна підтримка, стійкість, надійність, мотивація, військовослужбовець, бойові дії.*

***Kyrychenko Andrii, Remez Volodymyr. Military chaplaincy as a mechanism for influencing the formation of psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine***

*The article reveals the place, functions and socio-spiritual significance of military chaplaincy as an important element of the system of psychological support for personnel of the Armed*

© Кириченко А. В., Ремез В. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*Forces of Ukraine in the conditions of the Russian-Ukrainian war. It is proven that the spiritual education of military personnel is one of the key factors in ensuring their internal stability, psychological readiness to perform combat missions, preserving moral guidelines and humanity in the extremely difficult conditions of modern war.*

*The historical prerequisites for the formation of the institution of chaplaincy in Ukraine are highlighted – from the traditions of the princely era, when the clergy accompanied soldiers on campaigns, to the Ukrainian Cossacks and the liberation struggles of the 20th century, which laid the foundation for national military pastoral care. The stages of the revival of military chaplaincy in the period after the restoration of Ukraine's independence and its active development after 2014 in response to the challenges of Russian aggression are traced.*

*The main areas of activity of military chaplains are characterized: spiritual and religious (conducting religious services, rituals, spiritual conversations), moral and psychological (maintaining fighting spirit, forming psychological readiness, faith in one's own strength), educational and upbringing (development of patriotism, responsibility, service to the people), social and charitable (assistance to wounded comrades, families of the deceased) and consultative (psychological support of personnel). It has been established that a modern military chaplain is not only a spiritual mentor, but also a partner of the command in matters of team cohesion, reducing stress levels, preventing destructive states and maintaining combat effectiveness. Military chaplaincy is an integral part of the system of spiritual and religious support of the Armed Forces of Ukraine, an important tool for forming the moral, spiritual and psychological strength of the Ukrainian army, which ensures its readiness, stability, unity and spiritual strength in the struggle for the freedom and independence of the state.*

***Key words:*** *military chaplaincy, psychological readiness, spiritual support, psychological support, resilience, reliability, motivation, serviceman, combat operations.*

† *Молитва капелана – це духовна зброя, що зміцнює віру в перемогу сильніше на багато за броню. Коли серце воїна втомлюється, капелан запалює в ньому гарячій вогонь надії. Військовий капелан не лише благословляє на бій – він повертає воїнів до себе, коли ті бачить тьму*

*Андрій Кириченко*

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна зумовила зростання вимог до психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах та тривалого бойового напруження. Поряд із професійною і фізичною підготовкою ключового значення набувають духовні та морально-ціннісні ресурси особистості, що забезпечують стійкість, саморегуляцію та збереження боєздатності. Важливу роль у цьому процесі відіграє військове капеланство, інституціоналізоване у структурі Збройні Сили України, яке забезпечує системну духовну підтримку особового складу. Водночас психологічні механізми впливу діяльності військових капеланів на формування компонентів психологічної готовності залишаються недостатньо дослідженими. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування психологічних аспектів діяльності військового капеланства в системі психологічної підтримки персоналу.

**Метою дослідження є** теоретичний розгляд та визначення психологічних аспектів діяльності військового капеланства у розвитку психологічної готовності військовослужбовців Збройні Сили України до діяльності в бойових умовах.

**Результати дослідження.** Можна зазначити, що психічне та духовне здоров'я розглядаються як базові ресурси, на які безпосередньо спрямована діяльність військового капеланства у розвитку психологічної готовності військовослужбовців. Якщо фізичне здоров'я створює функціональну основу витривалості та працездатності, а психічне – забезпечує емоційну стійкість і здатність до саморегуляції, то духовне здоров'я формує смислові орієнтири, моральну відповідальність і внутрішню мотивацію до військової служби [1].

Саме в площині духовного здоров'я військове капеланство реалізує свій специфічний психологічний потенціал, сприяючи зміцненню ціннісно-смислової сфери особистості, підтримці віри, надії, довіри та почуття обов'язку. Через духовну

опіку, індивідуальні бесіди, участь у ритуалах та морально-етичне консультування капелани впливають на емоційний стан військовослужбовців, знижують рівень дистресу, сприяють подоланню внутрішніх криз.

Діяльність військового капеланства в структурі Збройні Сили України виступає важливим чинником підтримки духовного й психічного здоров'я особового складу, що опосередковано підсилює фізичну витривалість та безпосередньо впливає на формування й розвиток психологічної готовності до діяльності в бойових умовах. Вагомість цього напряму посилилася після надання військовому капеланству офіційного статусу у 2021 році [2; 3], що забезпечило його нормативне закріплення в системі військового капеланства. Нині військове капеланство інтегроване в органи військового управління, військові частини, навчальні заклади та інші установи, де введено посади військових капеланів [4]. Така інституційна інтеграція створює можливість системного й безперервного надання духовної підтримки на всіх рівнях військової служби – від базових підрозділів до вищих командних структур.

*Військова капеланська діяльність*– це специфічна форма духовної, моральної та соціально-психологічної підтримки особового складу Збройні Сили України, яка реалізується через системну діяльність військових капеланів у районах дислокації військ і в умовах виконання бойових завдань. Основна мета цієї діяльності полягає у забезпеченні конституційного права військовослужбовців, працівників ЗС України та членів їхніх сімей на свободу світогляду і віросповідання [2; 3], що є важливою складовою демократичних принципів функціонування держави та сектору безпеки й оборони.

Разом із тим ця діяльність не обмежується лише задоволенням релігійних потреб. Вона охоплює духовну опіку, проведення богослужінь і релігійних обрядів, індивідуальні та групові бесіди, морально-етичне консультування, підтримку в кризових ситуаціях, участь у заходах з вшанування пам'яті загиблих та роботі з родинами військовослужбовців. Через такі форми роботи капелани сприяють зміцненню морального духу, формуванню ціннісних орієнтацій, розвитку психологічної готовності, стійкості та згуртованості військових колективів.

Це право передбачає можливість кожної особи вільно обирати або змінювати свою релігійну приналежність, сповідувати будь-яку релігію чи не сповідувати жодної. Воно також гарантує право отримувати духовну підтримку, звертатися до військового капелана, брати участь у богослужіннях і здійснювати релігійні обряди відповідно до власних переконань і традицій. Водночас реалізація цього права здійснюється з урахуванням вимог військової служби та принципу взаємної поваги, тобто не повинна порушувати права, свободи й гідність інших членів військового колективу.

Військова капеланська діяльність забезпечує реалізацію зазначених прав через систему взаємопов'язаних функцій, які охоплюють духовний, моральний і соціально-психологічний виміри військової служби в Збройні Сили України.

*Духовно-релігійна підтримка.* Капелани проводять богослужіння, молебні, релігійні обряди, освячення приміщень та майна, здійснюють індивідуальні духовні консультації. Це сприяє збереженню внутрішнього морального балансу військовослужбовців, підтримує їхню віру, надію та відчуття сенсу служіння незалежно від конфесійної приналежності [5].

*Морально-психологічна підтримка.* Капелани допомагають особовому складу долати стрес, внутрішні конфлікти та моральні дилеми, пов'язані з військовою службою й бойовими діями. Через індивідуальні бесіди, групові зустрічі, духовні практики вони сприяють зміцненню емоційної стійкості, зниженню рівня тривожності та підтримці психологічної рівноваги [6].

*Освітня і виховна діяльність.* Проведення лекцій, семінарів, бесід з питань етики, моральності, історії релігій і духовних традицій формує духовно-інтелектуальне середовище у військових колективах. Така діяльність зміцнює систему цінностей, почуття обов'язку, відповідальності та поваги до людської гідності [7].

*Міжконфесійна інтеграція та взаємоповага.* В умовах багатоконфесійності капе-

лани сприяють толерантності, взаєморозумінню та злагоді між представниками різних релігійних традицій, що позитивно впливає на згуртованість підрозділів і морально-психологічний клімат [8].

*Підтримка сімей військовослужбовців.* Капелани надають духовну й моральну допомогу членам сімей, підтримують їх у складні періоди, зокрема під час перебування військовослужбовців у районах виконання бойових завдань, що опосередковано зміцнює психологічну стійкість самого воїна.

Комплексність функцій військового капеланства забезпечує не лише реалізацію права на свободу віросповідання, а й створює додатковий ресурс для підтримки психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням.

**Аналіз результатів дослідження.** Розглядаючи сутність покликання капелана, можна визначити, що *військовий капелан*– це уповноважена особа, яка здійснює душпастирську діяльність у Збройних Силах України з метою задоволення духовно-релігійних потреб військовослужбовців, працівників сектору безпеки й оборони та членів їхніх сімей. Він виступає посередником між духовними цінностями та потребами особового складу, підтримуючи моральну стійкість, формування ціннісних орієнтирів та психологічну готовність до виконання бойових завдань. Через богослужіння, духовні консультації, морально-етичне наставництво та освітню діяльність капелан забезпечує цілісну підтримку особистості, допомагаючи адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах воєнного часу.

Військовий капелан є фахівцем, який реалізує комплексну систему духовно-релігійного, психологічної підтримки та соціального забезпечення особового складу Збройні Сили України. Він сприяє збереженню психологічної готовності військовослужбовців, підтримує їх духовний розвиток та надає необхідну підтримку під час виконання бойових завдань. Через богослужіння, індивідуальні та групові консультації, виховні заходи і морально-етичне наставництво капелан допомагає формувати внутрішні ресурси особистості, зміцнює мотивацію, емоційну стійкість і психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах [3].

Беручи до уваги історичні події, слід зазначити, що традиція духовної опіки воїнів на українських землях має глибокі корені, які сягають періоду становлення державності Київської Русі. Уже в X–XI століттях духовенство виступало невід'ємною частиною військової спільноти – воно супроводжувало князівські дружини в походах, здійснювало обряди благословення на битву, молебні за перемогу та відспівування полеглих. Літописні згадки свідчать, що перед походами князі зверталися до духовних наставників, а у військових таборах споруджувалися похідні церкви. Таким чином, ще у добу Київської Русі було закладено фундамент традиції духовної опіки воїнів, що поєднувала релігійні, моральні та державотворчі засади [9; 10].

У подальші століття, особливо в період формування козацтва, ця традиція не лише збереглася, а й набула системного характеру. Запорізьке козацтво, яке стало символом української воєнної звитяги та вільнолюбного духу, мало потужну духовну основу. На Січі діяли храми, братства, монастирі, а священики брали активну участь у повсякденному житті козаків. Вони не тільки відправляли богослужіння, а й виконували роль моральних наставників, духовних радників, втілюючи у своїй діяльності поєднання віри, патріотизму та військової честі. Козацька старшина традиційно сприймала духовенство як опору морального порядку у війську [11].

Перші офіційно затверджені штатні військові капелани у козацьких формуваннях з'явилися у 1731 році. Це стало ознакою інституціоналізації духовної служби у війську та визнання її важливості для бойового духу, дисципліни й згуртованості війська.

У XIX – на початку XX століття традиція військового духовенства продовжувалася серед українців, які служили у військових формуваннях інших держав – передусім у російській та австро-угорській арміях. Однак справжнього національного змісту капеланська служба набула в часи визвольних змагань 1917–1921 років. Українські військові священики діяли в лавах

легіону Українських січових стрільців (1914–1918), Української Галицької Армії (1918–1920), армії Української Народної Республіки, Української Держави гетьмана П. Скоропадського (1918), а також у дієвій армії Української Народної Республіки (1918–1921). Вони не лише забезпечували релігійне життя війська, а й сприяли формуванню національної самосвідомості, вихованню мужності, гідності та любові до України. У цей час українські капелани часто виконували функції військових пропагандистів і моральних провідників, підтримуючи дух боротьби навіть у найскладніші моменти поразок [12].

У міжвоєнний період традиції військового капеланства продовжувалися у діяльності Організації народної оборони "Карпатська Січ" (1938–1939), Дружин українських націоналістів (1941) та Української повстанської армії (1942 – початок 1950-х років). Особливістю цього етапу стало поєднання релігійного служіння з ідеєю національного визволення. Священики Української повстанської армії не лише здійснювали богослужіння, а й брали участь у бойових діях, здійснювали ритуали при похованні полеглих, організовували підпільні школи, займалися просвітницькою роботою серед населення. Вони стали символом духовної стійкості, жертовності та віри у відродження незалежної України [8].

Після Другої світової війни радянська влада ліквідувала будь-які прояви духовної діяльності у війську. Протягом десятиліть військове капеланство на території України було офіційно заборонене. Проте духовна потреба воїнів у моральній підтримці, віровизнанні та спілкуванні з духовними наставниками не зникла – вона проявлялася у неформальних формах, особливо під час бойових дій в Афганістані (1979–1989).

Ситуація докорінно змінилася після відновлення незалежності України у 1991 році. Уже з перших років постала потреба створення інституту військових священників. У 1990-х роках у військових частинах, насамперед за ініціативи церков і релігійних організацій, почали діяти перші добровільні капелани. Однак до середини 2010-х років їхній статус залишався невизначеним [7; 5].

Поштовхом до формування сучасного інституту військового капеланства стали події Революції Гідності (2013–2014) та початок російської агресії проти України. Саме в цей час військові священники масово долучилися до духовної підтримки захисників на фронті, виконуючи свою місію у надзвичайно складних умовах бойових дій.

Наприкінці 2016 року у ЗС України, Державній спеціальній службі транспорту, Національній гвардії та Державній прикордонній службі з'явилися перші офіційні посади військових священників. Тоді вони ще мали статус цивільних працівників, але цей крок став важливим етапом на шляху до формального визнання духовної служби в секторі безпеки.

Визначальною подією стало ухвалення Закону України «Про Службу військового капеланства» (грудень 2021 року), який визначив правові засади організації, діяльності та соціального захисту військових капеланів. Закон закріпив принципи свободи віросповідання у військовому середовищі, створив правові механізми співпраці держави з релігійними організаціями та передбачив можливість проходження служби капеланами на посадах офіцерського складу [2].

Після імплементації цього закону у 2022 році у Збройних Силах України офіційно введено посади військових капеланів у складі командних органів і військових частин. З цього моменту капелани отримали статус військовослужбовців, що суттєво підвищило ефективність духовно-релігійного забезпечення армії в цілому [3].

Завершальним етапом нормативного оформлення системи духовного забезпечення стало ухвалення Наказу Головнокомандувача Збройних Сил України № 369 від 30 липня 2025 року "Про затвердження та введення в дію Доктрини "Задоволення духовно-релігійних потреб особового складу"", яким затверджено концептуальні основи військової капеланської діяльності. Доктрина визначає місію військового капелана, напрями його роботи – душпастирську опіку, релігійно-просвітницьку діяльність, соціально-доброчинну підтримку та консультування командування з релігійних питань.

Отже, духовна опіка воїнів пройшла в Україні тривалий шлях розвитку – від князівських дружин Київської Русі до сучасної інституційної служби військового капеланства. Вона залишається важливою складовою психологічно підтримки Збройних Сил, сприяє підтриманню стійкості, духовної рівноваги й бойового духу українських воїнів у боротьбі за незалежність і свободу держави.

Військове капеланство як складова духовно-релігійного забезпечення Збройних Сил України відіграє ключову роль у формуванні внутрішньої стійкості військовослужбовців і підтриманні їх морального потенціалу під час виконання службово-бойових завдань. Військові капелани як священнослужителі (релігійні лідери) забезпечують задоволення духовно-релігійних потреб особового складу, тим самим реалізуючи конституційне право громадян України на свободу світогляду та віросповідання, гарантоване статтею 35 Конституції України.

Задоволення релігійних і духовних потреб відбувається на всіх рівнях командної вертикалі та охоплює увесь особовий склад військових частин і підрозділів Збройних Сил України, а також інших формувань сектору безпеки й оборони. У межах своїх функціональних обов'язків військовий капелан виступає не лише як духовний наставник, але і як суб'єкт системи психологічної підтримки персоналу, що забезпечує інтеграцію духовного компоненту в процес підготовки, планування й проведення операцій.

Під час планування діяльності військовий капелан бере особисту участь у процесі прийняття військових рішень, відповідаючи за розроблення та реалізацію заходів, спрямованих на підтримання морально-психологічного стану, духовної рівноваги та згуртованості особового складу. У межах своєї компетенції капелан визначає потреби військовослужбовців у духовно-релігійній підтримці, розробляє відповідні програми та координує їх виконання у взаємодії з командирами, військовими психологами та фахівцями з психологічної підтримки персоналу.

Ефективність капеланської діяльності безпосередньо залежить від її безперервності, системності та релевантності до поточних потреб військових колективів. Духовна підтримка не може обмежуватися лише формальними богослужіннями або символічною присутністю священнослужителя в зоні бойових дій. Навпаки, вона передбачає постійний діалог, індивідуальне консультування, морально-етичне наставництво, кризову духовну підтримку, а також участь у заходах з реабілітації та психологічного відновлення військовослужбовців після бойових дій.

**Висновки.** Отже, в умовах російсько-української війни військове капеланство набуває особливої актуальності у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.

***По-перше,*** військове капеланство зміцнює духовно-смислову основу особистості воїна. Постійна загроза життю, втрати бойових побратимів, моральні дилеми бойових дій потребують глибоких внутрішніх опор. Капеланська діяльність сприяє формуванню та збереженню ціннісних орієнтирів, почуття обов'язку, віри в справедливість боротьби та відповідальності за державу, що безпосередньо впливає на мотиваційну складову психологічної готовності.

***По-друге,*** в умовах інтенсивного бойового напруження та тривалого перебування в зоні бойових дій капелани виконують важливу функцію емоційної стабілізації особового складу. Через духовну опіку, індивідуальні бесіди, консультування вони сприяють зниженню рівня дистресу, підтримці психологічної рівноваги, профілактиці дезадаптаційних станів та збереженню боєздатності підрозділів.

***По-третє,*** військове капеланство посилює згуртованість і моральну єдність військових колективів. Воно формує атмосферу взаємної підтримки, довіри та міжконфесійної толерантності, що є критично важливим для ефективного функціонування підрозділів у бойових умовах. Інституційна інтеграція капеланів у структуру Збройних Сил забезпечує системність і безперервність духовно-психологічної підтримки на всіх рівнях військового управління.

Таким чином, в умовах російсько-української війни військове капеланство висту-

пає не лише гарантом реалізації свободи світогляду і віросповідання, а й важливим чинником зміцнення психологічної готовності, стійкості та морального потенціалу українського воїна в боротьбі за незалежність держави.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Психологія управління військами: підруч. / вид. 2-ге, перероб. та допов. за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ: НУОУ, 2024. 532 с.

2. Про Службу військового капеланства : Закон України від 30.11.2021 № 1915-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1915-20

3. Про затвердження та введення в дію доктрини "Задоволення духовно-релігійних потреб особового складу". Наказ Головнокомандувача Збройних Сил Українивід 30 липня 2025 року № 369.

4. Непіпенко Л. В. Військове капеланство в Україні: історико-правовийаспект. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічністудії.* 2022. Вип. 43. С. 126–138. DOI: https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.16

5. Коропатнік І. М., Микитюк М. А., Павлюк О. О. Військова капеланська діяльність в Україні: етапистановлення, нормативно-правовезабезпечення, особливості здійснення під час воєнного стану, закордонний досвід. Київ: Видавничийдім "Професіонал", 2023. 552 с.

6. Руснак Ю. І. Формування служби військового капеланства в Збройних Силах України в умовах російсько-українськоївійни: історико-правовий аспект. *Культурологічний альманах.* Вип. 4 (12), 2024. С. 80–87. DOI: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.4.10

7. Забанджала М. В. Лицарі духа: Військове капеланство УГКЦ XIX–XX ст. у біографіях. Львів: Свічадо, 2023. 312 с.

8. Петрович В. В. Капеланство в українських військових формаціях: історичний аспект. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Історичні науки.* 2024. Том 35 (74), № 1, с. 216–221. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5984.2024/1.31

9. Арістов В. Поширення християнства наземлях Русі – огляд того, як християнство розвивалося після першого хрещення Києва, зокрема у 988 –989 рр. URL: https://portalhistoryua.com/phenomenon/chrystyanizacia-rusi/

10. Гуржій І. О., Якубова Т. А. Хрещення Київської Русі-України. Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. URL: https://www.nbuv.gov.ua/node/3042

11. Горобець В.М. Українська козацька держава: становлення та розвиток (XVII–XVIII ст.). Київ: Ін-т історії України НАН України, 2011. 671 с.

12. Калениченко Т. А. Формування образу військових капеланів в Україні. Київ: *Українське релігієзнавство,* 2015. № 76. С. 172–183. DOI: https://doi.org/10.32420/2015.76.610

**REFERENCES:**

1. Psykholohiia upravlinnia viiskamy [Psychology of military management] (2nd ed., revised and supplemented) (2024). Kyiv: National Defence University of Ukraine. 532 p. [in Ukrainian].

2. *Pro viyskovu kapelansku sluzhbu* [On the Military Chaplaincy Service]: Law of Ukraine (2021). https://zakon.rada.gov.ua/go/1915-20 [in Ukrainian].

3. Pro zatverdzhennya ta vprovadzhennya doktryny "Zadovolennya dukhovnykh ta relihiynykh potreb personalu"[ On the approval and implementation of the doctrine "Satisfaction of the spiritual and religious needs of personnel"]. (2025). Order of the Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine. [in Ukrainian].

4. Nepipenko, L. V. (2022). Viiskove dukhovenstvo v Ukraini: istorychnyi ta pravovyi aspekty [Military Chaplaincy in Ukraine: Historical and Legal Aspect]. *Bulletin of Lviv University.Series of Philosophical and Political Studies,* 43, 126–138. DOI: https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.16 [in Ukrainian].

5. Koropatnik, I. M., Mykytyuk, M. A. & Pavlyuk, O. O. (2023). Viiskova kapelanska diialnist v Ukraini: etapystanovlennia, normatyvno-pravovezabezpechennia, osoblyvosti zdiisnennia pid chas voiennoho stanu, zakordonnyi dosvid [Military chaplaincy activity in Ukraine: stages of establishment, regulatory and legal support, features of implementation during martial law, foreign experience]. Kyiv: Publishing House "Professional", 552 p. [in Ukrainian]

6. Rusnak, Yu. (2024). Formuvannya sluzhby viyskovogo kapelanstva v Zbroynykh Sylakh Ukrayiny v umovakh rosiysko-ukrayinskoyiviyny: istoryko-pravovyy aspekt [Formation of the Military Chaplaincy Service in the Armed Forces of Ukraine under the conditions of the Russian-Ukrainian war: historical and legal aspect]. *Cultural Studies Almanac,* 4 (12). DOI: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.4.10 [in Ukrainian].

7. Zabanzhala, M. V. (2023) Lytsari Dukhu: Viiskove kapelanstvo UHKTs u XIX–XX stolittiakh u biohrafiiakh [Knights of the Spirit: Military Chaplaincy of the UGCC in the 19th-20th Centuries in Biographies]. Lviv: Svichado, 312 p. [in Ukrainian].

8. Petrovych, V. V. (2024). Kapelanstvo u viyskovykh formuvannyakh Ukrayiny: istorychnyy aspekt [Chaplaincy in Ukrainian military formations: historical aspect]. *Scholarly notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Historical sciences*. Vol. 35 (74), № 1, pp. 216–221. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5984.2024/1.31 [in Ukrainian]

9. Aristov, V. Poshyrennya khrystyyanstva na rus'kykh zemlyakh – ohlyad rozvytku khrystyyanstva pislya pershoho khreshchennya Kyyeva, zokrema u 988–989 rokakh [The spread of Christianity in the lands of Rus – an overview of how Christianity developed after the first baptism of Kyiv, particularly in 988–989]. https://portalhistoryua.com/phenomenon/chrystyanizacia-rusi/ [in Ukrainian].

10. Gurzhiy, I. O., Yakubova, T. A. Khreshchennia Kyivskoi Rusi-Ukrainy [The Baptism of Kyivan Rus-Ukraine]. National. b-ka of Ukraine named after V. I. Vernadsky. URL: https://www.nbuv.gov.ua/node/3042 [in Ukrainian].

11. Gorobets, V. M. (2011). [Ukrayinska kozatska derzhava: formuvannya ta rozvytok (XVII–XVIII stolittya) [Ukrainian Cossack State: Formation and Development (17th–18th Centuries)]. Kyiv: Institute of History of Ukraine, NAS of Ukraine. 671 p. [in Ukrainian].

12. Kalenichenko, T. A. (2015). Formuvannya obrazu viyskovykh kapelaniv v Ukrayini [Formation of the image of military chaplains in Ukraine]. Kyiv: *Ukrainian Religious Studies.* № 76. Pp. 172–183. DOI: https://doi.org/10.32420/2015.76.610 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.943.6:141.319.8
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.5

# ФЕНОМЕН САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я У ФІЛОСОФСЬКО-АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ТА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНОМУ ВИМІРАХ

**Козак Галина Анатоліївна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0003-2920-2530

*У статті розкрито феномен самозбереження людини у філософсько-антропологічному, культурно-історичному, онтологічному та психологічному вимірах. Показано, що це поняття історично еволюціонувало від уявлення про інстинкт виживання до сучасного міждисциплінарного розуміння як багатовимірної системи підтримання життя, цілісності особистості, смислової стійкості та здатності до саморегуляції. Обґрунтовано, що самозбереження не обмежується лише біологічним виживанням, а охоплює також збереження самості, внутрішньої рівноваги, соціальної включеності, культурно опосередкованих способів поведінки та смисложиттєвих орієнтацій. Проаналізовано основні філософські підходи до осмислення самозбереження – від античних концепцій, у яких воно пов'язувалося з підтриманням власної природи та внутрішньої узгодженості, до новочасних ідей, де цей феномен набуває антропологічного, етичного й соціально-політичного змісту. Встановлено, що в екзистенційній онтології та філософській антропології XX століття самозбереження постає як умова підтримання людської присутності у світі, здатності витримувати загрози, невизначеність, межові ситуації та зберігати автентичність власного існування. Особливу увагу приділено зв'язку самозбереження з категорією буття, оскільки саме через буття-у-світі, тілесність, свободу, відповідальність і смислотворення розкривається його глибинний зміст. Узагальнено, що в сучасних культурно-історичних і психологічних підходах самозбереження слід розглядати як багатовимірний феномен, що поєднує адаптацію, самоконтроль, символічне впорядкування досвіду, конструювання ідентичності, відновлення смислу та здатність до життєвої стійкості. Доведено, що в умовах ризику, соціальної нестабільності та екзистенційних викликів самозбереження є не лише способом залишатися живим, а й способом залишатися собою, підтримувати неперервність власного буття та зберігати можливість осмисленої дії. Підкреслено, що самозбереження забезпечує не лише адаптацію, а й смислову неперервність людського життя у світі.*

***Ключові слова:*** *самозбереження, буття, психологія здоров'я, філософська антропологія, екзистенційна психологія, смисл, ідентичність, стійкість.*

***Kozak Halyna. The phenomenon of self-preservation in the context of health: philosophical-anthropological and cultural-historical dimensions***

*This article explores the phenomenon of human self-preservation in its philosophical-anthropological, cultural-historical, ontological, and psychological dimensions. It demonstrates that this concept has historically evolved from the idea of a survival instinct to a contemporary interdisciplinary understanding of self-preservation as a multidimensional system for sustaining life, personal integrity, meaning-related resilience, and the capacity for self-regulation. It is argued that self-preservation is not limited to biological survival alone, but also encompasses the preservation of the self, inner balance, social connectedness, culturally mediated modes of behavior, and meaning-in-life orientations. The article analyzes the principal philosophical approaches to the interpretation of self-preservation, ranging from ancient conceptions, in which it was associated with maintaining one's own nature and inner coherence, to modern ideas, in which this phenomenon acquires anthropological, ethical, and socio-political significance. It is established*

© Козак Г. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*that in existential ontology and twentieth-century philosophical anthropology, self-preservation appears as a condition for sustaining human presence in the world, for enduring threats, uncertainty, and limit situations, and for preserving the authenticity of one's existence. Particular attention is paid to the relationship between self-preservation and the category of being, since its deeper meaning is revealed precisely through being-in-the-world, embodiment, freedom, responsibility, and meaning-making. It is generalized that in contemporary cultural-historical and psychological approaches, self-preservation should be understood as a multidimensional phenomenon that integrates adaptation, self-control, the symbolic ordering of experience, identity construction, the restoration of meaning, and the capacity for resilience. It is demonstrated that under conditions of risk, social instability, and existential challenges, self-preservation is not merely a way of staying alive, but also a way of remaining oneself, maintaining the continuity of one's being, and preserving the possibility of meaningful action. It is emphasized that self-preservation ensures not only adaptation, but also the meaningful continuity of human life in the world.*

***Key words:*** *self-preservation, being, health psychology, philosophical anthropology, existential psychology, meaning, identity, resilience.*

**Постановка проблеми.** У сучасному науковому знанні поняття самозбереження людини вже не може тлумачитися лише як інстинкт виживання або сукупність біологічних механізмів підтримання життя. Його зміст істотно розширився й охоплює психофізіологічні процеси адаптації, когнітивне оцінювання загроз і ресурсів, емоційну саморегуляцію, соціальні взаємозв'язки та смисложиттєві орієнтири. Особливої теоретичної ваги ця проблема набуває у філософсько-антропологічному, культурно-історичному та онтологічному вимірах, де самозбереження постає не лише як підтримання тілесної життєздатності, а і як збереження цілісності особистості, смислових засад існування та безперервності людської присутності у світі. Попри значний історико-філософський досвід осмислення цієї проблематики, самозбереження й дотепер недостатньо цілісно розглянуте як багатовимірний феномен, у якому поєднуються антропологічні основи людського буття, культурно-історичні форми організації життя та онтологічні умови збереження самості в ситуаціях загрози, ризику й межових випробувань.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному осмисленні самозбереження людини як багатовимірного феномена в історико-філософському, філософсько-антропологічному, культурно-історичному та онтологічному вимірах, а також у з'ясуванні його значення як умови збереження цілісності особистості, смислових засад існування й безперервності людської присутності у світі.

**Результати дослідження.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що поняття самозбереження людини історично еволюціонувало від уявлення про інстинкт виживання до розуміння його як складного багатовимірного феномена, що охоплює біологічні, психофізіологічні, когнітивні, емоційні, соціальні та смисложиттєві виміри. Показано, що у філософсько-антропологічному, культурно-історичному та онтологічному підходах самозбереження постає не лише як підтримання життя, а і як умова збереження цілісності особистості, смислових засад існування та безперервності людської присутності у світі. Обґрунтовано, що самозбереження слід розглядати як багаторівневий феномен, у якому поєднуються тілесний, особистісний, соціокультурний і екзистенційний виміри.

**Аналіз результатів дослідження.** Поняття самозбереження людини в історичному розвитку пройшло шлях від уявлень про нього як про «інстинкт виживання» до сучасного міждисциплінарного трактування як складної ієрархічної системи регуляції. Така система поєднує біологічні механізми підтримання життя, психофізіологічні процеси адаптації, когнітивне оцінювання загроз і доступних ресурсів, емоційну саморегуляцію, соціальні взаємозв'язки та смисложиттєві орієнтири.

Особливо широкого змісту поняття самозбереження набуло в межах філософсько-антропологічного та культурно-історичного підходів, де воно постає як базова умова людського буття. Йдеться

не лише про підтримання тілесної життєздатності, а й про збереження цілісності особистості, відтворення впорядкованого життя через соціальні норми та інституційні форми, а також про утримання смислових засад існування. Таке тлумачення виявляє подвійний характер цього феномена: з одного боку, він спирається на універсальні антропологічні основи – тілесну вразливість, потребу в безпеці, здатність до саморегуляції, а з іншого – змінюється залежно від історичної епохи, культурних уявлень про ризик, допустиму поведінку та належні форми турботи про себе.

Класична онтологічна традиція осмислення самозбереження виходить із уявлення про внутрішню спрямованість буття до тривання, стійкості та підтримання власної форми існування. У філософії Арістотеля самозбереження розглядається не як зовнішньо обрана стратегія виживання, а як наслідок дії «ентелехії» – внутрішнього принципу актуалізації, завдяки якому все живе зберігає власну форму, цілісність і здійснює закладену в ньому можливість буття [1].

У стоїчній філософській традиції започаткованій Зеноном і Хрісіппом та розвиненій у працях Епіктета, Сенеки й М. Аврелія, самозбереження осмислюється через концепт *oikeiōsis* – первинного самоприйняття або «привласнення себе». Ідеться про природну схильність усього живого бути спорідненим із власною природою, зберігати себе та підтримувати внутрішню гармонію відповідно до Логосу як розумного устрою світу. У цьому контексті самозбереження постає не просто як біологічне прагнення до виживання, а як нормативно організований спосіб буття, що набуває водночас етичного й космологічного змісту [2]. Епікур, зміщуючи смисловий акцент на афективно-екзистенційний вимір, розглядає самозбереження через призму онтології страху смерті. У його розумінні звільнення людини від цього страху є необхідною передумовою досягнення атараксії та екзистенційної стійкості. Йдеться про такий спосіб буття, за якого усвідомлення кінцевості існування вже не підриває внутрішньої рівноваги та не руйнує цілісності особистісного життя [3]. Схоластична філософія осмислює самозбереження в межах доктрини природного закону: кожній істоті властивий природний потяг до збереження власного буття як складника універсально впорядкованого творіння. У цьому розумінні збереження постає не випадковим чи суто ситуативним імпульсом, а онтологічно закоріненою характеристикою світового ладу.

У філософії Нового часу самозбереження набуває виразного антропологічного й соціально-політичного змісту. У концепції Т. Гоббса воно постає провідною силою людської поведінки та підґрунтям суспільного порядку: прагнення зберегти життя й уникнути небезпеки визначає не лише індивідуальні дії, а й виникнення соціальних норм та інституцій [4]. У філософії Ґ. Ляйбніца самозбереження осмислюється як динамічне підтримання тотожності через активність і саморозгортання монади, а не як пасивне утримання наявного стану [5]. У А. Шопенгауера воно вже не є первинним пояснювальним принципом, а розглядається як вияв глибинної «волі до життя», що лежить в основі буття [6]. Ф. Ніцше, своєю чергою, не зводить життя до самозбереження, вважаючи його лише базовим рівнем життєвого процесу, який є передумовою існування, але ще не означає справжнього самоствердження [7].

Екзистенційно-онтологічний підхід радикально переосмислює самозбереження, переводячи його у площину способу буття. У філософії М. Гайдеґґера воно пов’язується не з простим продовженням існування, а зі здатністю зберігати автентичний спосіб буття перед лицем кінцевості; отже, збереження означає відповідальне здійснення власної можливості бути [8]. У С. К’єркегора самозбереження постає як проблема самості: «зберегти себе» означає обрати себе, витримати напруження між наявним і належним виміром існування та не втратити себе у відчуженні [9].

Філософська антропологія ХХ століття розширює це розуміння, підкреслюючи, що людина зберігає себе через культуру й попри власну біологічну недостатність. У концепції М. Шелера самозбереження пов’язане з «відкритістю світу», що робить людину водночас уразливішою до криз і здатною до творчого самоперетворення [10]. Г. Плеснер розглядає його як

завдання саморегуляції та соціально-нормативного узгодження, оскільки людина не лише є тілом, а й має тіло [11]. А. Гелен акцентує на інституційному вимірі самозбереження: через нестачу спеціалізованих інстинктів людина потребує зовнішніх стабілізаторів – мови, норм, ролей та організацій, які забезпечують порядок і передбачуваність, але водночас вимагають дисципліни й самообмеження [12].

Е. Кассірер розглядає людину як істоту, життєдіяльність якої опосередковується символічними формами. Тому самозбереження в його підході не зводиться до біологічного підтримання життя, а охоплює також збереження смислової єдності досвіду. Мова, міф, релігія, мистецтво і наука впорядковують реальність, підтримують цілісність образу «Я» та перешкоджають смисловій дезінтеграції [13].

Історико-генеалогічний підхід дає змогу розглядати самозбереження як історично сформовану форму соціальної організації. Н. Еліас показує, що в цивілізаційному процесі зростають вимоги до самоконтролю, стриманості та контролю афектів, які забезпечують передбачуваність соціальної взаємодії [14]. М. Фуко радикалізує цей погляд, тлумачачи збереження життя як об'єкт біополітичного управління, де безпека пов'язана з нормалізацією, оцінкою ризиків і практиками контролю [15].

Сучасні теорії ризику описують нову конфігурацію самозбереження. У. Бек підкреслює, що в «суспільстві ризику» загрози дедалі частіше мають штучний і глобальний характер, тому можливість збереження себе залежить від експертних систем, політичних рішень та інфраструктур [16]. Е. Ґідденс пов'язує самозбереження з «рефлексивним проєктом самості», де підтримання ідентичності та онтологічної безпеки стає постійною роботою над власною біографією й повсякденними практиками [17]. М. Дуглас і А. Вайлдавскі додають, що суспільства не просто фіксують небезпеки, а культурно визначають, які з них є значущими, а які практики захисту – морально виправданими [18]. Н. Луман, своєю чергою, розглядає ризик як наслідок рішень, тому самозбереження постає як управління можливими наслідками вибору в умовах принципової непередбачуваності [19].

У межах філософсько-антропологічного та культурно-історичного підходів самозбереження осмислюється як спосіб підтримання стійкості людської присутності у світі. Тому його аналіз виходить за межі суто захисних стратегій і набуває онтологічного значення – як питання про умови збереження й продовження людського буття.

Проблема буття дає змогу осмислити не лише існування як таке, а й спосіб людської присутності у світі, підстави свободи, відповідальності та смислотворення. Якщо класична метафізика тлумачила буття як фундамент реальності, то феноменологія й екзистенціалізм XX століття змістили акцент на аналіз людського існування. Відтак онтологія постає не як вчення про об'єкти самі по собі, а як дослідження відкритості світу для суб'єкта, переживання кінцевості та можливості автентичного буття.

У філософії М. Гайдеґґера людське буття описується як буття-у-світі, де смисл відкривається в горизонті практичної залученості, турботи й проєктування можливостей [20]. Ж.-П. Сартр розрізняє «буття-в-собі» і «буття-для-себе», наголошуючи, що людина не має наперед заданої сутності, а формується через свободу, вибір і відповідальність [21]. У М. Мерло-Понті буття набуває тілесно-перцептивного виміру: людина постає як втілена істота, включена у світ через чуттєвість, рух і звичку [22]. К. Ясперс пов'язує буття з межовими ситуаціями, у яких відкривається вимір автентичного самобуття [23]. У сучасній філософії буття дедалі частіше осмислюється як смислова умова співбуття людини зі світом, речами та Іншим.

Психологічна думка, насамперед екзистенційна й гуманістична, розглядає буття не лише як предмет теоретичного осмислення, а як життєвий виклик: як існувати в умовах смертності, свободи, самотності, невизначеності та потреби у смислі. У логотерапії В. Франкла центральним виміром існування є спрямованість до смислу, тоді як «екзистенційний вакуум» тлумачиться як втрата смислової опори, що посилює дистрес і дезадаптацію. Смисл у цій традиції постає як основа витривалості, відповідальності та внутрішньої свободи [24]. У концепції І. Ялома смерть, свобода, ізо-

ляція та безсмисленність осмислюються як базові екзистенційні даності, які мають бути не витіснені, а інтегровані в досвід людини. Е. Фромм, розмежовуючи модуси «мати» і «бути», показує два різні способи існування: володіння й контроль, з одного боку, та залученість, любов і творчість – з іншого [25]. Тому в психології буття набуває прикладного значення, оскільки дає змогу пояснити, як онтологічні даності трансформуються у переживання тривоги, вразливості, відповідальності, а також у внутрішні ресурси – смисл, стійкість і готовність до вибору.

Окреме місце посідає українська філософська традиція, у якій буття осмислюється через самопізнання, «внутрішню людину», етичну свободу та духовну реальність. Найяскравіше це виявлено у Г. Сковороди, який пов'язував буття людини із самопізнанням і смисловою автентичністю. У дослідженні Дж. Перрі показано, що в пролозі до «Нарциса» онтологія Сковороди невіддільна від духовно-етичної практики [26]. Аналіз Т. Лютого дає підстави розглядати українське осмислення буття як частину європейської інтелектуальної традиції, але з виразною власною аксіологічною й антропологічною тональністю [27]. У сучасному українському філософському дискурсі онтологічна проблематика пов'язується зі світоглядними «онтологічними картами», культурною ідентичністю та історичним досвідом, унаслідок чого буття постає як смислова матриця інтерпретації реальності в умовах суспільних трансформацій [28; 29].

Якщо буття розуміється як спосіб людської присутності у світі, то самозбереження можна розглядати як передумову безперервності цієї присутності в умовах загрози, руйнування життєвих опор і межових ситуацій. У такій перспективі «виживання» постає як конкретний вимір проблеми буття, оскільки показує, як у реальних історичних і культурних обставинах людина зберігає здатність діяти, витримувати невизначеність, відновлювати смислові зв'язки та утримувати власну ідентичність, а не лише біологічно продовжувати життя.

**Висновки. С**амозбереження людини є не лише біологічною передумовою виживання, а складним багатовимірним феноменом, що охоплює тілесний, психічний, соціокультурний та смислово-екзистенційний виміри. Історико-філософський аналіз засвідчив, що його розуміння еволюціонувало від трактування як природного прагнення до підтримання життя до осмислення як умови збереження цілісності особистості, ідентичності та безперервності людської присутності у світі. Самозбереження доцільно розглядати як онтологічну умову людського буття, що виявляється у здатності людини підтримувати внутрішню стійкість, відновлювати смислові зв'язки та зберігати себе в умовах загрози, кризи й межових ситуацій.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Polansky R. *Aristotle's De Anima: A Critical Commentary*. Cambridge University Press, 2007.

2. Sedley D. Stoicism. *The Routledge Encyclopedia of Philosophy*. 1998. DOI: https://doi.org/10.4324/9780415249126-A112-1.

3. Cahn S. M., Vitrano C. Fear of the Divine. *Happiness and Goodness: Philosophical Reflections on Living Well*. New York, NY, 2015. DOI: https://doi.org/10.7312/columbia/9780231172400.003.0018.

4. Rogers G. A. J. Thomas Hobbes: Leviathan. *Central Works of Philosophy* / ed. J. Shand. 2005. P. 89–114.

5. Burnham D. G. W. Leibniz: Monadology. *Central Works of Philosophy* / ed. J. Shand. 2005. P. 61–88.

6. Toulmin S. E. *The Uses of Argument*. 2nd ed. Cambridge University Press, 2003.

7. Mikki S. NIETZSCHE'S WILL TO POWER AND EVENT PHILOSOPHY. *Angelaki*. 2024. Vol. 29, No 6. P. 77–97. DOI: https://doi.org/10.1080/0969725X.2024.2430900.

8. Thomson I. D. Death and Demise in Being and Time. *Rethinking Death in and after Heidegger*. Cambridge University Press, 2024. P. 3–73.

9. Stewart J. Kierkegaard's Phenomenology of Despair in *The Sickness unto Death*. *Kierkegaard's Relations to Hegel Reconsidered*. Cambridge University Press, 2003. P. 550–595.

10. Scheler M. *The Human Place in the Cosmos* / translated by Manfred S. Frings ; introduction by Eugene Kelly. Evanston, IL : Northwestern University Press, 2008. 104 p.

11. Plessner H. *Levels of Organic Life and the Human : An Introduction to Philosophical Anthropology* / translated by Millay Hyatt ; introduction by J. M. Bernstein. New York : Fordham University Press, 2019. 448 p.

12. Gehlen A. *Man : His Nature and Place in the World* / translated by Clare McMillan, Karl Pillemer ; with an introduction by Karl-Siegbert Rehberg. New York : Columbia University Press, 1988. XXXVI, 420 p.

13. Cassirer E. *An Essay on Man : An Introduction to a Philosophy of Human Culture* / introduction by Peter E. Gordon. New Haven : Yale University Press, 2021. 256 p.

14. Ray L. elias and the civilizing process. *Elias and the Civilizing Process*. 2018. DOI: https://doi.org/10.4135/9781526453587.n4.

15. Foucault M. *Security, Territory, Population: Lectures at the Collège de France, 1977–78* / edited by Michel Senellart ; general editors François Ewald, Alessandro Fontana ; English series editor Arnold I. Davidson ; translated by Graham Burchell. London : Palgrave Macmillan, 2007. XVII, 417 p. DOI: https://doi.org/10.1057/9780230245075.

16. Beck U. *Risk Society : Towards a New Modernity*. 1st ed. London : SAGE Publications Ltd, 1992. 272 p.

17. Giddens A. *Modernity and Self-Identity : Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, Calif. : Stanford University Press, 1991. 256 p.

18. Douglas M., Wildavsky A. *Risk and Culture : An Essay on the Selection of Technological and Environmental Dangers*. 1st ed. Berkeley : University of California Press, 1982. IX, 221 p.

19. Luhmann N. *Risk: A Sociological Theory*. De Gruyter, 1993.

20. Rentsch T. *Martin Heidegger: Sein und Zeit*. Berlin ; München ; Boston : De Gruyter, 2015. DOI: https://doi.org/10.1515/9783110379396.

21. Sartre J.-P. *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* / trans. S. Richmond. 1st ed. Routledge, 2018. DOI: https://doi.org/10.4324/9780429434013.

22. Merleau-Ponty M. *Phenomenology of Perception* / trans. D. Landes. 1st ed. Routledge, 2010. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203720714.

23. Jaspers K. *Philosophy of Existence*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 2010. DOI: https://doi.org/10.9783/9780812200867.

24. Holmes J. Man's Search for Meaning by Victor Frankl. *British Journal of Psychiatry*. 2014. Vol. 205, No 2. P. 102–102. DOI: https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.133520.

25. Fromm E. *To Have or To Be?* London ; New York : Bloomsbury Academic, 2013. 216 p.

26. Perri G. The Prologue to the Narcissus of Hryhorii Skovoroda as a Philosophical Testament. *Kyiv-Mohyla Humanities Journal*. 2015. No 2. P. 83–98. DOI: https://doi.org/10.18523/kmhj51026.2015-2.83-98.

27. Лютий Т. Григорій Сковорода і західноєвропейська філософія: між берегами містики та раціоналізму. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*. 2022. № 9–10. С. 3–22. DOI: https://doi.org/10.18523/2617-1678.2022.9-10.3-22.

28. Горкуша О. Онтологічно-антропологічна дихотомія та метафізична несумісність «русского мира» та українського світу: релігійні інститути у військовий час: сучасний український контекст. *Філософська думка*. 2025. № 3. С. 114–134. DOI: https://doi.org/10.15407/fd2025.03.114.

29. Зимовець Р. Удавана антиномія історичного досвіду: до інтерпретацій концепції історичного досвіду Г.-Г. Гадамера та Ф. Р. Анкерсміта: філософія історії. *Філософська думка*. 2024. № 1. С. 71–95. DOI: https://doi.org/10.15407/fd2024.01.071.

**REFERENCES:**

1. Polansky, R. (2007). *Aristotle's De anima: A critical commentary*. Cambridge University Press. [in English]

2. Sedley, D. (1998). Stoicism. In *The Routledge encyclopedia of philosophy*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780415249126-A112-1 [in English]

3. Cahn, S. M., & Vitrano, C. (2015). Fear of the divine. In *Happiness and goodness: Philosophical reflections on living well*. Columbia University Press. https://doi.org/10.7312/columbia/9780231172400.003.0018 [in English]

4. Rogers, G. A. J. (2005). Thomas Hobbes: *Leviathan*. In J. Shand (Ed.), *Central works of philosophy* (pp. 89–114). Acumen Publishing. [in English]

5. Burnham, D. G. W. (2005). Leibniz: *Monadology*. In J. Shand (Ed.), *Central works of philosophy* (pp. 61–88). Acumen Publishing. [in English]

6. Toulmin, S. E. (2003). *The uses of argument* (2nd ed.). Cambridge University Press. [in English]

7. Mikki, S. (2024). Nietzsche's will to power and event philosophy. *Angelaki, 29*(6), 77–97. https://doi.org/10.1080/0969725X.2024.2430900 [in English]

8. Thomson, I. D. (2024). Death and demise in *Being and Time*. In *Rethinking death in and after Heidegger* (pp. 3–73). Cambridge University Press. [in English]

9. Stewart, J. (2003). Kierkegaard's phenomenology of despair in *The Sickness unto Death*. In *Kierkegaard's relations to Hegel reconsidered* (pp. 550–595). Cambridge University Press. [in English]

10. Scheler, M. (2008). *The human place in the cosmos* (M. S. Frings, Trans.; E. Kelly, Intro.). Northwestern University Press. [in English]

11. Plessner, H. (2019). *Levels of organic life and the human: An introduction to philosophical anthropology* (M. Hyatt, Trans.; J. M. Bernstein, Intro.). Fordham University Press. [in English]

12. Gehlen, A. (1988). *Man: His nature and place in the world* (C. McMillan & K. Pillemer, Trans.; K.-S. Rehberg, Intro.). Columbia University Press. [in English]

13. Cassirer, E. (2021). *An essay on man: An introduction to a philosophy of human culture* (P. E. Gordon, Intro.). Yale University Press. [in English]

14. Ray, L. (2018). Elias and the civilizing process. In *Elias and the civilizing process*. https://doi.org/10.4135/9781526453587.n4 [in English]

15. Foucault, M. (2007). *Security, territory, population: Lectures at the Collège de France, 1977–78* (M. Senellart, Ed.; G. Burchell, Trans.; F. Ewald, A. Fontana, & A. I. Davidson, Gen. Eds.). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9780230245075 [in English]

16. Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity* (1st ed.). SAGE Publications. [in English]

17. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press. [in English]

18. Douglas, M., & Wildavsky, A. (1982). *Risk and culture: An essay on the selection of technological and environmental dangers*. University of California Press. [in English]

19. Luhmann, N. (1993). *Risk: A sociological theory*. De Gruyter. [in English]

20. Rentsch, T. (2015). *Martin Heidegger: Sein und Zeit*. De Gruyter. https://doi.org/10.1515/9783110379396 [in German]

21. Sartre, J.-P. (2018). *Being and nothingness: An essay in phenomenological ontology* (S. Richmond, Trans.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429434013 [in English]

22. Merleau-Ponty, M. (2010). *Phenomenology of perception* (D. Landes, Trans.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203720714 [in English]

23. Jaspers, K. (2010). *Philosophy of existence*. University of Pennsylvania Press. https://doi.org/10.9783/9780812200867 [in English]

24. Holmes, J. (2014). Man's search for meaning by Victor Frankl. *British Journal of Psychiatry, 205*(2), 102. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.133520 [in English]

25. Fromm, E. (2013). *To have or to be?* Bloomsbury Academic. [in English]

26. Perri, G. (2015). The prologue to the *Narcissus* of Hryhorii Skovoroda as a philosophical testament. *Kyiv-Mohyla Humanities Journal, 2*, 83–98. https://doi.org/10.18523/kmhj51026.2015-2.83-98 [in English]

27. Lyuty, T. (2022). Hryhorii Skovoroda i zakhidnoievropeiska filosofiia: Mizh berehamy mistyky ta ratsionalizmu [Hryhorii Skovoroda and Western European philosophy: Between the shores of mysticism and rationalism]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Filosofiia ta relihiieznavstvo, 9–10*, 3–22. https://doi.org/10.18523/2617-1678.2022.9-10.3-22 [in Ukrainian]

28. Horkusha, O. (2025). Ontolohichno-antropolohichna dykhotomiia ta metafizychna nesumisnist "russkoho mira" ta ukrainskoho svitu: Relihiini instytuty u viiskovyi chas: Suchasnyi ukrainskyi kontekst [Ontological-anthropological dichotomy and metaphysical incompatibility of the "Russian world" and the Ukrainian world: Religious institutions in wartime: The contemporary Ukrainian context]. *Filosofska dumka, 3*, 114–134. https://doi.org/10.15407/fd2025.03.114 [in Ukrainian]

29. Zymovets, R. (2024). Udavana antynomiia istorychnoho dosvidu: Do interpretatsii kontseptsii istorychnoho dosvidu H.-H. Hadamera ta F. R. Ankersmita: Filosofiia istorii [The apparent antinomy of historical experience: On interpretations of the concept of historical experience in H.-G. Gadamer and F. R. Ankersmit: Philosophy of history]. *Filosofska dumka, 1*, 71–95. https://doi.org/10.15407/fd2024.01.071 [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.972:159.942.5
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.6

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД ОСОБИСТОСТІ

**Мельник Антоній Петрович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-1248-217X

**Магдисюк Людмила Іванівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-5304-933X

**Гричанюк Оксана Леонідівна,**
старший викладач кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0006-8215-117X

*У статті досліджено специфіку прояву страхів у посттравматичний період тісно пов'язана з феноменом тригерів – зовнішніх або внутрішніх стимулів, що асоціюються з травмою. Однак, психологічна проблема полягає не лише в реакції на тригер, а в генералізації страху. Особливе місце у структурі посттравматичних переживань займає деформація образу «Я» та зниження самооцінки. Травма часто супроводжується почуттям безпорадності та приниження, що згодом трансформується у глибинний сором і провину.*

*Описано, що тривога і страх у посттравматичний період – це не просто симптоми розладу, а складні психологічні феномени, що свідчать про глибоку кризу адаптації та трансформацію особистості. Вони зачіпають фундаментальні основи людського існування: відчуття безпеки, довіри, власної цінності та часової перспективи. Страх перестає виконувати свою захисну функцію і стає деструктивним фактором, що обмежує життєвий простір людини. Розуміння цих особливостей є критично важливим для організації ефективної психологічної допомоги, адже робота з травмою вимагає не лише зняття симптомів тривоги, а й відновлення цілісності «Я», повернення почуття контролю над власним життям та пошуку нових смислів.*

*Така диспропорція свідчить про те, що психіка респондентів перебуває у стані хронічної бойової готовності, намагаючись контролювати потенційні загрози. Критично високі показники ситуативної тривожності за Ч. Спілбергером (68%) у поєднанні з вираженими симптомами «вторгнення» за шкалою IES-R (нав'язливі спогади, флешбеки) вказують на те, що травма не була інтегрована у минулий досвід, а продовжує існувати як актуальне переживання «тут і зараз».*

*Особливості прояву тривоги також залежать від вікових та індивідуально-психологічних характеристик.*

***Ключові слова:*** *страхи, війна, криза, травматична подія, тривожність, посттравматичний період, втрата, травма.*

**Melnyk Antoniy, Magdysyuk Lyudmila, Grychaniuk Oksana. Psychological features of the manifestation of fears and anxiety in the post-traumatic period personality**

*The article examines the specifics of the manifestation of fears in the post-traumatic period, which is closely related to the phenomenon of triggers - external or internal stimuli*

© Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Гричанюк О. Л., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*associated with trauma. However, the psychological problem lies not only in the reaction to the trigger, but in the generalization of fear. A special place in the structure of post-traumatic experiences is occupied by the deformation of the image of the «I» and the decrease in self-esteem. Trauma is often accompanied by a feeling of helplessness and humiliation, which later transforms into deep shame and guilt.*

*It is described that anxiety and fear in the post-traumatic period are not just symptoms of a disorder, but complex psychological phenomena that indicate a deep crisis of adaptation and transformation of the personality. They affect the fundamental foundations of human existence: a sense of security, trust, self-worth, and time perspective. Fear ceases to perform its protective function and becomes a destructive factor that limits a person's living space. Understanding these features is critically important for organizing effective psychological assistance, because working with trauma requires not only relieving anxiety symptoms, but also restoring the integrity of the «I», regaining a sense of control over one's own life and finding new meanings.*

*Such a disparity indicates that the respondents' psyche is in a state of chronic combat readiness, trying to control potential threats. Critically high indicators of situational anxiety according to C. Spielberger (68%) in combination with pronounced symptoms of «intrusion» on the IES-R scale (intrusive memories, flashbacks) indicate that the trauma has not been integrated into past experience, but continues to exist as a current experience «here and now».*

*The features of the manifestation of anxiety also depend on age and individual psychological characteristics.*

***Key words:*** *fears, war, crisis, traumatic event, anxiety, post-traumatic period, loss, trauma.*

**Постановка проблеми.** Переживання травматичної події є переломним моментом у житті особистості, який розділяє її існування на «до» і «після». Якщо безпосередня реакція на травму характеризується шоком, запереченням або гострим страхом, то посттравматичний період – це тривалий і виснажливий процес адаптації психіки до нової реальності, в якій почуття безпеки зруйноване. У цьому контексті тривога і страх перестають бути просто емоційними реакціями на зовнішні подразники; вони трансформуються у стійкі психологічні стани, що пронизують усі сфери життя людини – від сприйняття власного «Я» до міжособистісних стосунків та бачення майбутнього.

**Метою дослідження** є аналіз психологічної проблеми особливостей прояву страхів та тривожності у посттравматичний період особистості.

**Результати дослідження.** Головною психологічною особливістю посттравматичної тривоги є її тотальність та втрата предметності. На відміну від ситуативного страху, який має чіткий об'єкт, тривога у осіб з травматичним досвідом часто набуває форми екзистенційної загрози. Світ, який раніше здавався зрозумілим і передбачуваним, починає сприйматися як джерело постійної небезпеки. Т. Титаренко зазначає, що травма руйнує «базові ілюзії» людини про справедливість світу та власну невразливість [1]. Внаслідок цього виникає стан хронічного очікування біди (антиципація катастрофи), який виснажує емоційні ресурси та призводить до неможливості розслабитися навіть у об'єктивно безпечних умовах.

Людина починає боятися не тільки того, що нагадує про подію (наприклад, гучних звуків, певних місць чи людей), а й власних емоційних реакцій на них. Виникає так званий «страх страху» – побоювання втратити контроль над собою, збожеволіти або знову пережити той нестерпний жах, який супроводжував травматичну подію [2]. Це призводить до формування уникної поведінки: особистість свідомо обмежує своє життя, відмовляючись від спілкування, поїздок чи певних видів діяльності, аби лише не зіткнутися з потенційним джерелом тривоги.

С. Клименко, досліджуючи воєнну травму, акцентує увагу на феномені «провини вцілілого», коли людина відчуває ірраціональну відповідальність за те, що вижила, тоді як інші постраждали або загинули [3]. Ця провина живить тривогу, оскільки особа підсвідомо вважає себе «негідною» безпеки та щастя, очікуючи покарання від долі. Такий стан блокує

можливість посттравматичного зростання, адже людина фіксується на минулому і не дозволяє собі будувати плани на майбутнє.

Соціальний аспект посттравматичної тривоги проявляється у порушенні довіри до людей та страху близькості. Антропогенна травма (насилля, війна), завдана іншими людьми, руйнує соціальний контракт і віру в людську доброту.

Як зазначають Л. Коробка та Г. Циганенко, постраждалі часто відчувають себе відчуженими, «іншими», такими, яких ніхто не може зрозуміти [4]. Ця ізоляція породжує специфічний страх соціальної взаємодії: з одного боку, людина прагне підтримки, а з іншого – боїться, що її відкинуть, знецінять її досвід або завдадуть нового болю. У студентської молоді це часто проявляється у вигляді агресивно-захисної поведінки або замкнутості, що ускладнює навчальний процес та інтеграцію в колектив [5].

Важливим компонентом є когнітивні викривлення, які підтримують високий рівень тривожності. Згідно з когнітивною моделлю (Дж. Бек), травмована особистість схильна до катастрофізації будь-яких життєвих труднощів [6]. Невелика невдача або невизначеність сприймаються як провісники великої біди. Це явище особливо яскраво проявляється у «страху майбутнього». Багато дослідників (Т. Титаренко, В. Шебанова) вказують на феномен «укороченої життєвої перспективи»: людина перестає планувати своє життя на тривалий термін, оскільки не вірить у наявність цього майбутнього або боїться його [3]. Тривога заповнює цей вакуум, змушуючи жити лише одним днем в режимі виживання.

Окремо слід виділити соматизацію тривоги як поширений наслідок психотравми. Невиражені емоції страху та болю, які не були опрацьовані на психологічному рівні, знаходять вихід через тілесні симптоми. Це можуть бути фантомні болі, порушення сну, розлади харчової поведінки або панічні атаки, які імітують серцеві напади [4].

Клінічна картина соматизації у молодих людей набула специфічних рис. Окрім класичних вегетативних проявів, все частіше фіксуються феномени слухових ілюзій («фантомні сирени»), коли звук побутової техніки чи міста сприймається як сигнал повітряної тривоги. Поширеним є симптом «globus hystericus» (відчуття «кому в горлі»), що виникає як реакція на неможливість «проговорити» або «викричати» страх. Також спостерігається трансформація розладів сну: це не просто безсоння, а так званий «рваний сон» із збереженням стану гіперпильності (поверхневий сон в очікуванні небезпеки), що не дає відчуття відпочинку та призводить до хронічного виснаження когнітивних ресурсів.

Для людини ці стани стають джерелом додаткового страху – страху за власне фізичне здоров'я, що створює замкнене коло: тривога викликає соматичні симптоми, а симптоми підсилюють тривогу. М. Мюллер підкреслює, що тіло «пам'ятає» травму навіть тоді, коли свідомість намагається її витіснити, і ця тілесна пам'ять проявляється у постійному м'язовому напруженні та нездатності розслабитися [4].

У контексті сьогодення та умов війни в Україні, спектр специфічних страхів значно розширився. Дослідження В. Климчука та В. Горбунової показують високу поширеність серед населення страхів, пов'язаних із втратою зв'язку з близькими, страху невизначеності, страху втрати дому та ідентичності [5]. Особливістю цих переживань є їх колективний характер: індивідуальна тривога підсилюється загальним інформаційним фоном та суспільною напругою, що створює ефект емоційного резонансу. Це ускладнює процес стабілізації, оскільки джерело загрози часто залишається реальним і актуальним, а не лише спогадом з минулого [2].

Ще однією важливою особливістю є амбівалентність емоційних переживань. Постраждалі можуть одночасно відчувати страх перед самотністю і страх перед натовпом; бажання говорити про травму і жах перед можливістю її згадати. В. Франкл описував це як боротьбу за сенс у стражданні: тривога виникає там, де страждання видається безглуздим [3]. Втрата сенсу життя після травми є одним із найглибших психологічних наслідків, який породжує екзистенційну порожнечу (вакуум). Страх перед цією порожнечею, перед необхідністю наново будувати свою ідентичність на руїнах старого життя, часто є сильнішим за страх перед фізичною небезпекою.

Прояв тривожних станів у посттравматичний період значною мірою залежить від обраних особистістю копінг-стратегій (механізмів подолання). Часто, намагаючись знизити рівень напруги, особистість вдається до дезадаптивних стратегій. Найпоширенішою серед них є уникнення – свідома або несвідома відмова від контакту з будь-якою інформацією, місцями чи людьми, що нагадують про травму. Іншою крайністю є гіперконтроль та думскролінг (безперервне читання новин), що створює ілюзію контролю над ситуацією, але насправді лише поглиблює травматизацію. Розуміння цих механізмів є ключовим, оскільки саме закріплення дезадаптивних копінг-стратегій перетворює тимчасову реакцію страху на стійкий тривожний розлад.

У молоді та студентів посттравматична тривога часто накладається на кризи вікового розвитку та академічний стрес [1]. Це може призводити до зниження когнітивних функцій, що суб'єктивно переживається як «втрата здібностей» і породжує нові страхи щодо професійної непридатності та соціальної неуспішності. Студенти можуть відчувати відчуженість від навчального процесу, вважаючи його неважливим або безглуздим на фоні пережитого досвіду [2].

Варто також згадати про феномен емоційного оніміння, який парадоксальним чином співіснує з високою тривожністю. Намагаючись захиститися від нестерпного болю та страху, психіка «вимикає» здатність відчувати емоції. Однак, як зазначає З. Кісарчук, це не призводить до спокою [1]. Навпаки, людина відчуває внутрішню «мертвість», апатію та нездатність радіти, що саме по собі стає джерелом вторинної тривоги («зі мною щось не так», «я більше ніколи не буду щасливим»). Цей стан дисоціації перешкоджає опрацюванню травматичного досвіду, оскільки емоції залишаються заблокованими, але продовжують впливати на поведінку та самопочуття [2].

**Аналіз результатів дослідження.** У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 35 років. Гендерний розподіл вибірки склав 60% жінок (30 осіб) та 40% чоловіків (20 осіб), що дозволило зберегти репрезентативність групи. Ключовим критерієм відбору досліджуваних була наявність в анамнезі травматичного досвіду різного ґенезу. До вибірки увійшли особи, які пережили події, пов'язані із загрозою життю або фізичній цілісності, зокрема: перебування в зоні бойових дій, вимушену міграцію, втрату близьких внаслідок насильницьких дій або нещасних випадків. Середній вік досліджуваних склав 24,5 року, що відповідає періоду активної соціалізації та професійного становлення, коли вплив травми може бути найбільш деструктивним для життєвих перспектив особистості. Для більш детального розуміння специфіки травматизації нами було проаналізовано структуру травматичного досвіду респондентів. Розподіл за типом провідної травматичної події виглядає наступним чином: 40% (20 осіб) зазначили перебування під обстрілами або в зоні активних бойових дій як основний стресор; 30% (15 осіб) вказали на вимушену міграцію та втрату дому; 20% (10 осіб) пережили втрату близької людини. Характерно, що решта 10% (5 осіб) не мали безпосереднього фізичного контакту з війною, але ідентифікували свій стан як наслідок «травми свідка» (через перегляд новин та контенту в соцмережах), що підтверджує нашу тезу про інформаційний характер сучасної травми.

Для оцінки загального рівня емоційного дистресу та диференціації тривожних і депресивних проявів було використано «Госпітальну шкалу тривоги та депресії» (HADS). Ця методика дозволяє виявити не лише клінічно значущі форми порушень, а й субклінічні стани, що є важливим для розуміння глибини травматизації. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості симптомів представлено на рисунку 1.

Як видно з рис. 1, у структурі посттравматичних переживань респондентів домінує тривожна симптоматика. Клінічно виражену тривогу діагностовано у 42% осіб, що свідчить про перебування майже половини вибірки у стані значного психоемоційного напруження. Ще 38% мають субклінічний рівень, який характеризується епізодичними проявами занепокоєння та є пограничним станом. Лише п'ята частина (20%) досліджуваних демонструє нормативні показники за шкалою тривоги.

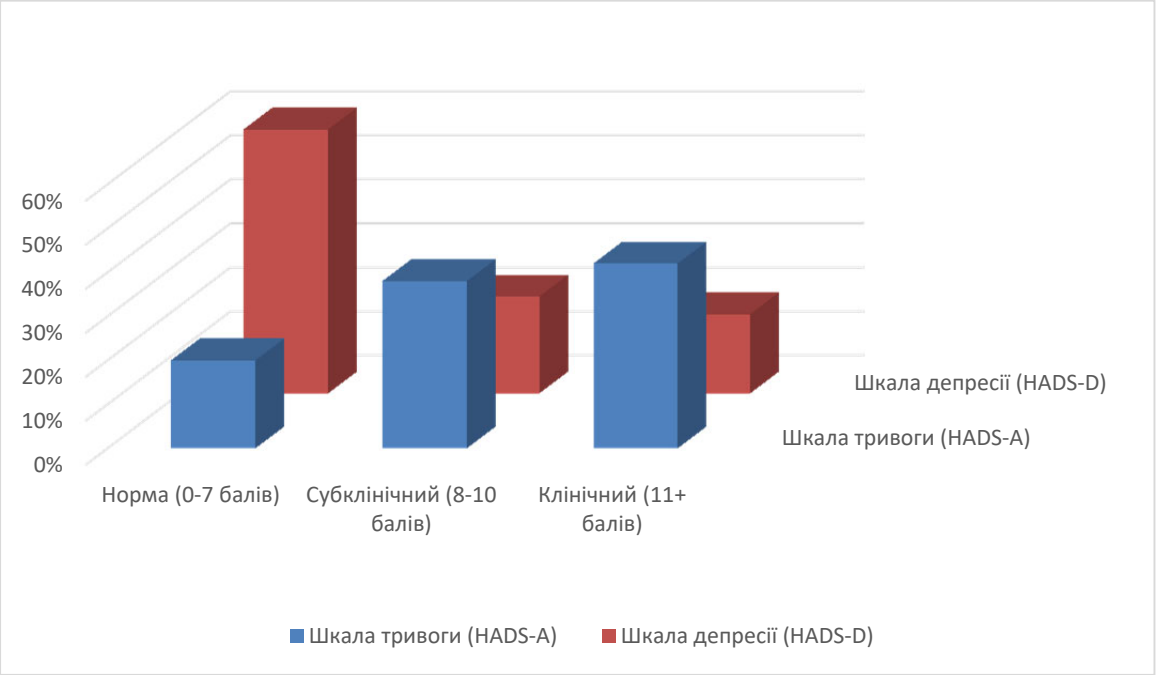


**Рис. 1. Рівні вираженості тривоги та депресії за методикою HADS**

Водночас показники депресії є значно нижчими: клінічний рівень зафіксовано у 18% респондентів, а 60% знаходяться в межах норми. Така диспропорція (висока тривога при відносно помірній депресії) підтверджує, що психіка осіб із травматичним досвідом перебуває у стані мобілізації та гіперзбудження, намагаючись контролювати уявну небезпеку, тоді як депресивні реакції (апатія, загальмованість) на цьому етапі виражені менше.

Такий розподіл (домінування тривоги над депресією) є характерним маркером етапу «активного супротиву». Психіка респондентів все ще має ресурс для боротьби і мобілізує його через механізм тривоги («треба щось робити, щоб врятуватися»). Низькі показники депресії свідчать про те, що етап тотального виснаження та зневіри у більшості опитаних ще не настав. Однак, небезпека полягає в тому, що тривале утримання організму в такому стані гіпермобілізації без періодів відновлення неминуче призведе до емоційного вигорання і, як наслідок, до різкого зростання депресивної симптоматики у довгостроковій перспективі.

Для розуміння природи тривожних переживань було застосовано методику Спілбергера, яка дозволяє розмежувати ситуативну тривожність (як реакцію на поточний момент) та особистісну тривожність (як стійку рису характеру). Порівняльний аналіз цих показників відображено на рисунку 2.

Аналіз даних (рис. 2) демонструє критично високі показники ситуативної тривожності: 68% респондентів мають високий рівень. Це вказує на те, що більшість досліджуваних сприймають свою актуальну життєву ситуацію як загрозливу, перебуваючи в стані постійного очікування небезпеки. Лише 8% опитаних мають низький рівень СТ, що може свідчити про механізми витіснення або «захисного спокою». В умовах воєнного стану такий рівень ситуативної тривожності можна вважати умовно адаптивним. Це природна реакція психіки на об'єктивно загрозливе середовище (сигнали повітряної тривоги, моніторинг новин). Проблема виникає тоді, коли цей стан стає фоновим і не зникає навіть у моменти відносної безпеки, перешкоджаючи базовим функціям (сну, навчанню, спілкуванню).

Показники особистісної тривожності також є зміщеними у бік високих значень (54%). Таке співвідношення, де ситуативна тривожність навіть перевищує особистісну, є характерним маркером травматичного стресу. Це означає, що зовнішні обставини тиснуть на особистість настільки сильно, що навіть люди, які раніше були

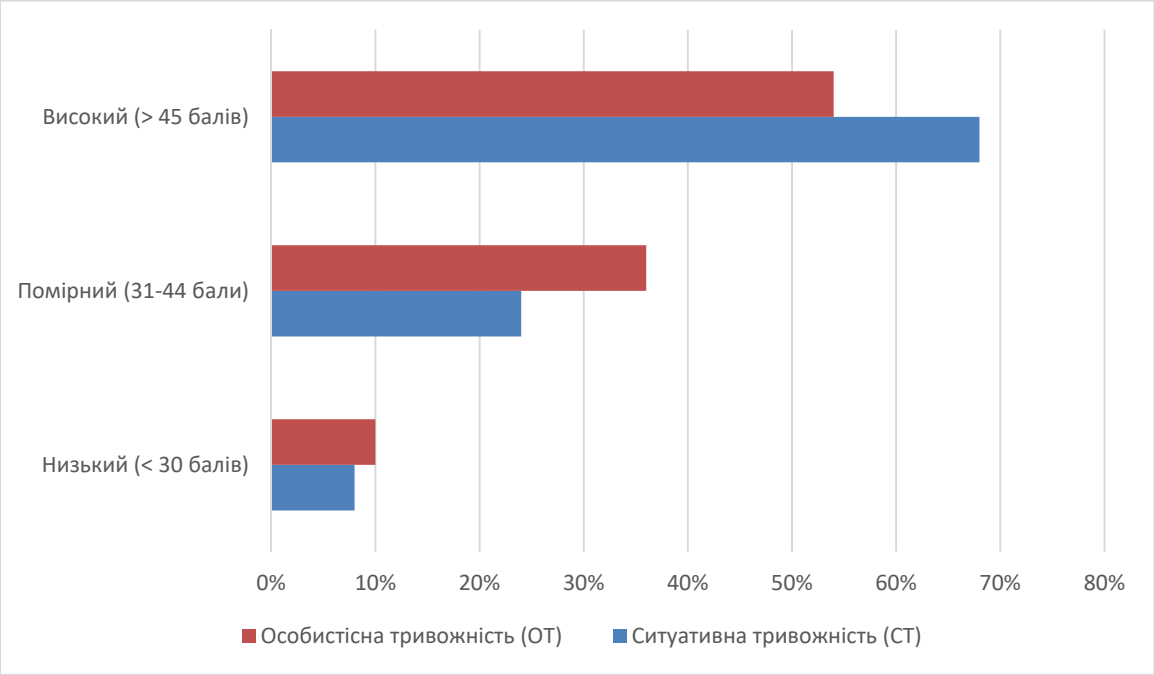


**Рис. 2. Рівні ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера, %**

емоційно стійкими, зараз демонструють високу тривожність. Високий рівень особистісної тривожності у понад половини вибірки також може свідчити про початок процесу генералізації страху, коли тривога стає звичною формою реагування на будь-які стимули, ми спостерігаємо небезпечну тенденцію страху: ситуативна тривога, яка триває місяцями, поступово інтроктується в структуру особистості, підвищуючи базовий рівень особистісної тривожності. Людина звикає боятися, і цей страх стає її новою нормою.. Цікавим виявився гендерний аспект переживання тривожності. Порівняльний аналіз показав, що жінки демонструють достовірно вищі показники за шкалою особистісної тривожності (середній бал 52,4), ніж чоловіки (46,8). Водночас, чоловіки частіше демонструють високі бали за шкалою ситуативної тривожності, що може свідчити про стримування емоцій у повсякденному житті та їх прорив у вигляді гострої реакції на стрес. Жіноча вибірка більш схильна до вербалізації своїх страхів, тоді як у чоловічій групі частіше фіксуються спроби раціоналізації та придушення тривожних імпульсів.

Для визначення ступеня суб'єктивного дистресу та вираженості специфічних симптомів посттравматичного стресового розладу (вторгнення, уникнення, гіперзбудження) було використано методику IES-R. Розподіл респондентів за ступенем тяжкості посттравматичного стану наведено на рисунку 3.

Результати за методикою IES-R (рис. 3) вказують на серйозність впливу травматичного досвіду на досліджувану групу. Тривожним є той факт, що 36% респондентів демонструють ознаки важкого розладу, що супроводжується інтенсивними симптоми повторного переживання травми (флешбеки, кошмари) та значним погіршенням функціонування. Ще 28% мають помірний рівень розладу, що також перевищує порогові значення норми.

Сумарно 64% вибірки (групи з помірним та важким розладом) потребують психологічної корекції або терапевтичного втручання. Деталізація результатів за субшкалами показала, що найбільш вираженим є компонент «Вторгнення» – нав'язливі думки та образи, які людина не може контролювати. Це корелює з високим рівнем тривоги, виявленим у попередніх методиках, і підтверджує гіпотезу про те, що непереробленний травматичний досвід продовжує активно впливати на емоційну сферу особистості, утримуючи її в стані хронічного стресу.

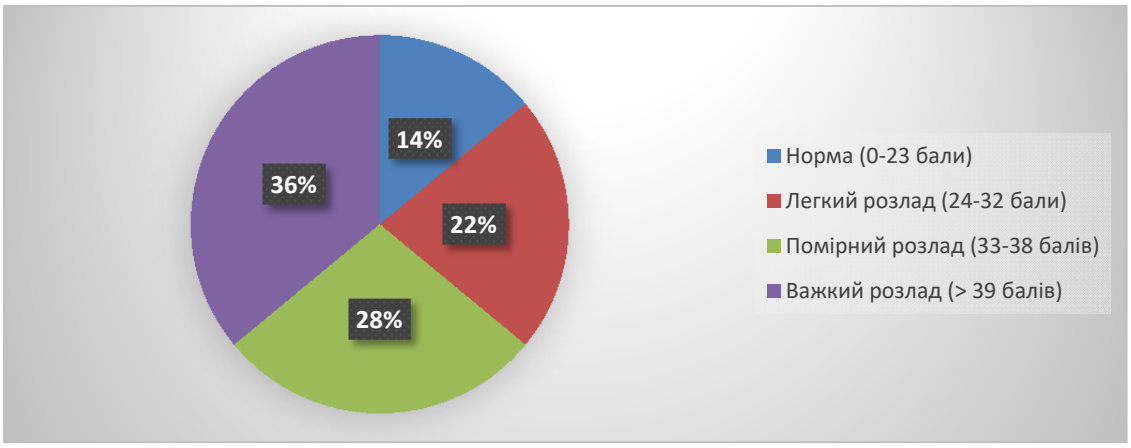


**Рис. 3. Ступінь вираженості симптомів посттравматичного розладу за шкалою IES-R**

Для перевірки гіпотези про зв'язок між тривожністю та симптомами ПТСР нами було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона, r). Виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок ($r = 0,72$; $p < 0,05$) між рівнем особистісної тривожності (за Спілбергером) та шкалою «Вторгнення» (IES-R). Це математично доводить, що чим вищою є схильність особистості до тривоги як риси характеру, тим інтенсивнішими є нав'язливі спогади та флешбеки. Також зафіксовано помірний зв'язок ($r = 0,54$) між ситуативною тривожністю та симптомами фізіологічного гіперзбудження (порушення сну, дратівливість).

**Висновки.** Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що травматичний досвід має руйнівний і системний вплив на емоційну сферу досліджуваних. Отримані емпіричні дані дозволили виявити специфічний «посттравматичний профіль» особистості, для якого характерним є домінування механізмів гіпермобілізації над процесами гальмування. Це підтверджується результатами за методикою HADS, де рівень клінічної тривоги (42%) більш ніж удвічі перевищує показники депресії (18%).

Виявлена кореляція між інтенсивністю поточного стресу та тяжкістю симптомів ПТСР (у 64% вибірки діагностовано помірний або важкий розлад) підтверджує, що без належної психологічної корекції ситуативна тривога має тенденцію до генералізації, трансформуючись у стійку особистісну рису. Це призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, формування уникаючої поведінки та суттєвого зниження якості життя, що актуалізує необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги для цієї категорії осіб.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод.посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник та ін., Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.

2. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.

3. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

4. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 120 с.

5. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 23–29. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-3

6. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. 67(6). P. 361–370.

**REFERENCES:**

1. Psykholohiia ekstremalnosti ta psykhoprofilaktyka psykhichnoi travmy y suitsydalnykh namiriv [Psychology of extremism and psychoprophylaxis of mental trauma and suicidal intentions]: navch.-metod.posib (2021). / L. I. Mahdysiuk, R. P. Fedorenko, A. P. Melnyk ta in., Lutsk : Vezha-Druk, 236 s. [in Ukrainian].

2. Mahdysiuk, L. I., & Fedorenko, R. P. (2023). Psykholohiia zhyttievykh kryz [Psychology of life crises]: navch. posib. Lutsk: Vezha-Druk. 292 s. [in Ukrainian].

3. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty [Emergency psychological assistance to victims in emergency situations: theoretical and applied aspects]: monohrafiia. Kharkiv: Pravo, 584 s. [in Ukrainian].

4. Syla dykhannia: psykholohichni zasoby vidnovlennia [ The Power of Breath: Psychological Tools for Recovery] : navch.-metod. (2022). posib. / L. I. Mahdysiuk ta in. Lutsk: Vezha-Druk, 120 s. [in Ukrainian].

5. Pankova, H. (2025). Psykholohichni stratehii podolannia travmy u konteksti adaptatsii do naslidkiv viiny sered osib serednoho viku: rezultaty teoretychnoho ta empirychnoho doslidzhennia [Psychological strategies for overcoming trauma in the context of adaptation to the consequences of war among middle-aged people: results of a theoretical and empirical study]. *Nauka i osvita*. № 1. S. 23–29. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-3 [in Ukrainian].

6. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatrica Scandinavica, 67(6), 361–370. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.922.7/.8:615.851:616.891.6-02:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.7

# СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДЕЛІ РОБОТИ ЗІ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

**Мітлош Антоніна Василівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології
та методики початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти "Луцький педагогічний інститут"
Волинської обласної ради
https://orcid.org/0000-0002-4436-985X

*Наукова публікація присвячена теоретичному обґрунтуванню та розгляду моделей психотерапії посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків в умовах російської військової агресії в Україні. У роботі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі психотравми. Встановлено, що у сучасній практиці лікування ПТСР у дітей та підлітків, застосовують три моделі психотерапевтичного втручання. Усі три моделі – різновиди когнітивно-поведінкового підходу: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ КПТ), пролонгована експозиція для підлітків (ПЕ-П) та когнітивно-поведінкове втручання для роботи з травмою в школах (КПВТШ). Зазначається, що кожна з цих моделей терапії вважається науково обґрунтованою і надійною та рекомендується для застосування Американською психіатричною асоціацією. Найбільша емпірична база представлена у травмофокусованій моделі (ТФ КПТ), розробленій Дж. Коен, Е. Маннаріно та Е. Дебліндже. У публікації відзначено, що модель травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, сімейної терапії та технік релаксації. Основною метою TF-CBT є допомога дітям у подоланні симптомів ПТСР, тривожності, депресії та інших проблем, пов'язаних із травмою. Встновлено, що протокол лікування, який запропонували Дж. Коен, Е. Маннаріно та Е. Дебліндже став стандартом у лікуванні дитячої психотравми. Охарактеризовано дослідження науковців, які підтверджують ефективність протоколу ТФ КПТ навіть у випадках важкої травми, коли діти отримували значне полегшення симптомів і відновлювали емоційний баланс. З'ясовано, що цей протокол призводить до більш значної редукції симптомів ПТСР, аніж інші види психотерапії (клієнт-центрована, підтримуюча терапія). У публікації охарактеризовано ефективність протоколу в довгостроковій перспективі, коли результати терапії лишались стійкими навіть через 12 місяців після завершення лікування. Відзначено, що позитивний вплив було зафіксовано навіть у тих клієнтів, які вибули з терапії та не пройшли повний курс. А у дошкільників (3–6 років), які пройшли психотерапію, спостерігалось значна редукція симптомів ПТСР.*

***Ключові слова:*** *моделі психотерапії, психотравма, стресові розлади у дітей та підлітків, ПТСР, травмофокусована терапія.*

***Mitlosh Antonina. Modern Psychotherapeutic Models for Treating Stress Disorders Among Children and Adolescents Exposed to Traumatic Events in the Context of Armed Conflict***

*The present study is devoted to the theoretical substantiation and analysis of psychotherapeutic models for the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) in children and adolescents in the context of the Russian military aggression against Ukraine. The paper provides a theoretical analysis of contemporary scientific literature addressing the problem of psychological trauma.*

© Мітлош А. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*The findings indicate that three main models of psychotherapeutic intervention are currently applied in the treatment of PTSD in children and adolescents. All three approaches represent variations of the cognitive-behavioral paradigm: Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT), Prolonged Exposure Therapy for Adolescents (PE-A), and the Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools (CBITS). Each of these therapeutic models is considered evidence-based and reliable and is recommended for clinical practice by the American Psychiatric Association.*

*The most extensive empirical evidence base is associated with the trauma-focused model (TF-CBT) developed by J. Cohen, A. Mannarino, and E. Deblinger. TF-CBT is currently recognized as an international evidence-based protocol for the treatment of PTSD in children and adolescents. According to international clinical guidelines for the treatment of post-traumatic stress disorder in children, adolescents, and youth, Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy is regarded as the first-line intervention (as recommended by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry).*

*TF-CBT demonstrates the strongest empirical support and is the most widely implemented treatment approach for PTSD in children aged 3 to 17 years. The model integrates elements of cognitive-behavioral therapy, family therapy, and relaxation techniques. The primary objective of TF-CBT is to assist children in overcoming symptoms of PTSD, anxiety, depression, and other trauma-related psychological difficulties.*

*The treatment protocol developed by J. Cohen, A. Mannarino, and E. Deblinger has become a recognized standard in the treatment of childhood psychological trauma. Empirical studies reviewed in the paper confirm the effectiveness of the TF-CBT protocol even in cases of severe trauma, demonstrating significant reductions in PTSD symptoms and improvements in children's emotional well-being. Furthermore, the protocol has been shown to produce greater reductions in PTSD symptoms compared to other psychotherapeutic approaches, including client-centered therapy and supportive therapy.*

*The study also highlights the long-term effectiveness of TF-CBT, with therapeutic outcomes remaining stable even 12 months after the completion of treatment. Positive therapeutic effects have also been observed among clients who discontinued therapy before completing the full course. In addition, preschool children aged 3–6 years who underwent psychotherapy demonstrated a significant reduction in PTSD symptoms.*

***Key words:*** *psychotherapeutic models, psychological trauma, stress disorders in children and adolescents, PTSD, trauma-focused therapy.*

**Постановка проблеми**. Досвід роботи з психологічною травмою у дітей та підлітків є в психоаналітиків, когнітивно-поведінкових терапевтів, діалектико-поведінкових терапевтів, EMDR-терапевтів, арт-терапевтів. Психотерапевти цих напрямків використовують різноманітні інтервенції: індивідуальну психотерапію, психологічний дебрифінг, групову терапію та сімейну терапію для посттравматичного відновлення дітей та підлітків.

У сучасній практиці лікування ПТСР у дітей та підлітків, застосовують три моделі психотерапевтичного втручання. Усі три моделі – різновиди когнітивно-поведінкового підходу: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ КПТ), прологована експозиція для підлітків (ПЕ-П) та когнітивно-поведінкове втручання для роботи з травмою в школах (КПВТШ). Кожна з цих моделей терапії вважається науково обґрунтованою і надійною та рекомендується для застосування Американською психіатричною асоціацією.

Найбільша емпірична база представлена у травмофокусованій моделі (ТФ КПТ), розробленій Дж. Коен, Е. Маннаріно та Е. Дебліндже. Ефективність терапії показала високу стійкість її результатів, адже позитивні зміни були зафіксовані навіть через 12 місяців після завершення дітьми психотерапії. ТФ КПТ – це сучасний Міжнародний протокол лікування ПТСР у дітей та підлітків.

Згідно з міжнародним науково обґрунтованим протоколом лікування посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків та молоді, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ КПТ) є методом першого вибору (за рекомендацією Американської академії дитячої та підліткової психіатрії) [1].

Український психотерапевт О. Романчук зазначає, що психотравматологія –

це наука, яка досліджує вплив психотравмуючих подій на психічний стан людини, спільноти, суспільства, а також способи коупінгу з цим досвідом [2, с. 7].

Докторка медицини, Джудіт Коен (Judith A. Cohen) разом з Ентоні Маннаріно (Anthony Mannarino) та Естер Дебліндже (Esther Deblinger) розробили і упродовж трьох останніх десятиліть практикують травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію для лікування ПТСР у дітей, підлітків та молоді. Дослідники протягом цих років займаються вивченням проблеми травми у дітей. Їхній протокол лікування рекомендований ВООЗ як перший вибір у лікуванні [1, с. 19–21].

ТФ КПТ (TF-CBT, Cohen, Mannarino, Deblonger) має найбільшу емпіричну підтримку і є найпоширенішим лікуванням ПТСР у дітей з 3 до 17 років.

Посттравматичних стресовий розлад у дітей та підлітків має такі ж критерії, як і в дорослих, проте симптоми мають певні особливості, які проявляються у поведінці дітей. До симптомів ПТСР належать: повторне переживання травми (флешбеки, інтрузії, гнітючі сновидіння); поведінка уникання (усього, що нагадує про травму); негативні думки, пригнічений настрій і емоційне оніміння; підвищена збудливість. Встановлено, що ПТСР викликає певні психобіологічні зміни у роботі мозку дітей та підлітків. Ступінь важкості цих проявів залежить від тривалості знущань [3; 4].

На виникнення ПТСР у дітей, підлітків та молоді впливає кілька факторів: інтенсивність та тип травматичної події (найвищий відсоток розладів виникає після тих подій, які спричинила інша людина), наявність або відсутність соціальної підтримки зі сторони рідних та близьких, суб'єктивне тлумачення події дитиною (надання їй певного значення), реагування значимих дорослих на травматичні події, вік дитини, попередній життєвий досвід, психічні розлади на ранніх етапах життя [5; 6]. Протягом останніх чотирьох років українські діти та підлітки переживають травматичні події, пов'язані з війною, яку веде росія на території України. Тож проблема доказових психотерапевтичних моделей для роботи зі стресовими розладами набуває високої актуальності.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати сучасні психотерапевтичні моделі роботи зі стресовими розладами у дітей та підлітків, які пережили психотравмуючі події в умовах воєнного конфлікту.

**Результати дослідження**. Посттравматичний стресовий розлад у сучасній класифікації діагностичних критеріїв належить до групи розладів, пов'язаних з травмою та стресом [7, с. 177]. Цей клас є новим і він об'єднує ті розлади, які виникають внаслідок стресових, травматичних ситуацій, насильства. Це розлади, які мають прямий причинно-наслідковий зв'язок [8; с. 209].

У людей, які зазнали експозиції до смерті, серйозних фізичних ушкоджень та травм, медичного насилля, зґвалтування, може виникнути ПТСР. Подія, яка викликає цей розлад, виходить за межі нормального людського досвіду. Серед подій, які можуть викликати ПТСР, можуть бути катастрофи (землетруси, пожежі), події війни, фізичний напад на людину. Проте не в усіх людей розвивається посттравматичний стресовий розлад. Тож вчені відзначають ряд факторів, які впливають на ймовірність виникнення ПТСР. Дональд В. Блек та Ненсі К. Андреасен зазначають, що такі фактори як вік, попередні психічні розлади, рівень соціальної підтримки та близькість до стресогенного чинника, впливають на розвиток ПТСР [8, с. 213].

Модель травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, сімейної терапії та технік релаксації. Основною метою TF-CBT є допомога дітям у подоланні симптомів ПТСР, тривожності, депресії та інших проблем, пов'язаних із травмою. Протокол лікування, який запропонували Дж. Коен, Е. Маннаріно та Е. Дебліндже, став стандартом у лікуванні дитячої психотравми. Дослідження науковців продемонстрували, що навіть у випадках важкої травми діти можуть отримати значне полегшення симптомів і відновити емоційний баланс за допомогою ТФ КПТ. Цей протокол призводить до значнішого зменшення редукції симптомів ПТСР, аніж інші види психотерапії (клієнт-центрована, підтримуюча терапія). Емпіричні дані свід-

чать про ефективність протоколу в довгостроковій перспективі (результати терапії лишались стійкими навіть через 12 місяців після завершення лікування). Позитивний вплив було зафіксовано навіть у тих клієнтів, які вибули з терапії та не пройшли повний курс [9, с. 357].

Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія ефективна для лікування дуже маленьких дітей від 3 до 6 років. У дошкільників, які пройшли психотерапію, спостерігалось значна редукція симптомів ПТСР [9].

К. Флесснер та Дж. П'янчентіні зазначають, що найбільшу емпіричну підтримку у лікуванні дитячого ПТСР сьогодні отримали три КПТ-підходи (ТФ КПТ, ПЕ-П, КПВТШ). Дослідники наголошують на тому, що кілька основних компонентів сьогодні вважають ефективними у КПТ-лікуванні дітей та підлітків: експозиція, когнітивна робота (рефреймінг думок та переконань), навчання батьківським навичкам [9, с. 367].

**Аналіз результатів дослідження.** Перейдемо до більше детального розгляду моделі ТФ КПТ, адже сьогодні міжнародними психотерапевтичними організаціями рекомендовано застосовувати саме цей протокол втручання для терапії дітей та підлітків, в яких розвинувся ПТСР у зв'язку з російською військовою агресією в Україні.

Розробники моделі ТФ КПТ наголошують на тому, що ефективність терапії багато в чому залежить від довіри та встановлення комфортних взаємин між психотерапевтом та пацієнтом. Психологи часто скаржаться на те, що КПТ формалізоване та негнучке, проте коли проходять навчання і починають працювати з клієнтами, то визнають, що процес доволі творчий та гнучкий. Дж. Коен зазначає, що серцевиною КПТ-терапії є увага, емпатія, здатність до інсайту, творчість, гнучкість і щире ставлення до пацієнта [1, с. 70].

Люди, які мають психотравму, часто втрачають довіру до інших, припиняють сприймати світ як справедливий та безпечний. Відновлення довіри ґрунтується на встановленні відкритих, надійних і турботливих стосунків. У випадку роботи з дітьми, терапевтам часто доводиться скеровувати і батьків за терапевтичною допомогою, адже вони опосередковано зазнають травми. Окрім того, щоб не засмучувати батьків та не залежати від них, діти часто приховують травму від них і одним із завдань терапевта буде налагодження довірливих стосунків між батьками та дитиною. Важливо також спостерігати за поведінкою батьків та дитини на сесії, за проявами гніву, невербаликою [1, с. 71].

Психотерапія кожного клієнта залежить від контексту та конкретної ситуації. В ідеалі лікування має відповідати моделі ТФ КПТ. До прикладу, коли мова йде про самоушкоджуючу поведінку, то важливо визначити емоційні стани та думки, які передують такій поведінці. Проте терапевт, зважаючи на випадок, приймає рішення про залучення додаткових інструментів для вирішення проблеми. Також терапевту важливо тримати баланс між кризами клієнтів та терапією, адже часто клієнти приносять на сесію поточну кризову ситуацію і так може повторювати щоразу. І якщо втратити цей баланс, то успіху в терапії не буде. Натомість процес перетвориться виключно на кризове консультування [1, с. 72–73].

Дж. Коен, Е. Маннаріно та Е. Дебліндже наголошують на тому, що психотерапевти повинні пройти сертифіковане навчання і супервізії для роботи з пацієнтами (а для роботи з дітьми додаткове навчання вікової психології та психотерапії з дітьми). Психотерапевтам потрібно мати доступ до супервізорів, які пройшли інтенсивне навчання і мають багатий досвід впровадження моделі ТФ КПТ [1, с. 74].

Коен та Маннаріно зазначають, що важливо дотримуватись певних умов під час роботи з травмою. Важливо забезпечити відносну безпеку, відносну емоційну стабілізацію, відносний доступ до ресурсів. Зі сторони клієнта важливими є відкритість, готовність працювати та розуміння необхідності в роботі з психологом [1].

Розробники методу також наголошують на протипоказах психотерапевтичного втручання. Не можна проводити психотерапію, коли зовнішня небезпека є гострою (адже має бути резилієнтна відповідь). Також коли людина емоційно дестабілі-

зована, коли виражені симптоми депресії (відсутність ресурсу не дасть змогу опрацювати травму). Також не варто застосовувати протокол ТФ КПТ, коли в клієнта психотичний розлад. Коли в людини виражене емоційне виснаження, а також клієнту первинно необхідна стабілізація.

Етапи (фази) травмофокусованої КПТ з дітьми та підлітками за Джудіт Коен (Judith A. Cohen), Ентоні Маннаріно (Anthony Mannarino) та Естер Дебліндже (Esther Deblinger) [1]:

1 фаза – стабілізація. Цей етап включає кілька сесій, під час яких відбувається психоедукація про травму, розвиток навичок батьківства, релаксацію та зменшення дистресу, модуляцію емоцій (тренінг емоційної регуляції) та когнітивні інтервенції (рефреймінг думок, робота з когнітивними спотвореннями).

2 фаза – експозиція (пригадування травматичної події): наративна експозиція та переосмислення проблемних інтерпретацій.

Техніки експозиції у КПТ часто застосовують під час роботи з тривожними розладами. Для терапії ПТСР у дорослих також застосовується експозиція, яка отримала велику емпіричну підтримку та доказовість. Основними техніками експозиції є робота в уяві та in vivo. Техніка роботи в уяві передбачає опис випадку (його пригадування в уяві) у присутності психолога. А техніка in vivo передбачає роботу з реальними ситуаціями, які є безпечними, але дитина чи підліток їх уникає через нагадування про травму. У ТФ КПТ пропонується написати про травму (створити наратив) [9, с. 367–368].

3 фаза – відновлення свого життя, покращення міжособистісного функціонування, складання плану безпеки [1].

Дослідження показують, що у дітей та підлітків, які пройшли психотерапію за протоколом ТФ КПТ, значно зменшились симптоми ПТСР порівняно з тими, хто отримував лікування як зазвичай або не отримував лікування [9].

Наразі вважається, що чим швидше дитина отримає допомогу для мінімізації впливу, пов’язаного зі стресами війни, тим краще вона буде почуватись і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Але не менш важливим є необхідна підготовка фахівців, які зможуть «достукатися до поранених сердець», щоб залишатися емпатичними, не боятися та не дистанціюватись від афектів дітей і підлітків з ПТСР [10].

**Висновки.** Було з’ясовано, що в сучасній психотерапевтичній практиці переважають три КПТ-моделі, які мають високу емпіричну доказову базу у лікуванні ПТСР у дітей та підлітків. Застосування цих моделей сприяло значній тривалій редукції симптомів посттравматичного розладу (понад 12 місяців). Найбільш ефективним Міжнародним протоколом лікування ПТСР у дітей та молоді є травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ КПТ), яка рекомендована як перший вибір у лікуванні.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Коен Дж., Маннаріно Е., Дебліндже Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережити травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.

2. Бріер Дж., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Компанія «Манускрипт», 2023. 440 с.

3. Danielson C. K., McCart M. R., Walsh K., de Arellano M. A., White D., Resnick H. S. Reducing substance use risk and mental health problems among sexually assaulted adolescents: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Family Psychology,* 2012. *26*(4), 628–635**.** https://doi.org/10.1037/a0028862

4. Rosner R., Konig H., Neuner F., Schmidt U., Steil R. Developmentally adapted cognitive processing therapy for adolescents and young adults with PTSD symptoms after physical and sexual abuse: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials,* 2014*.* Vol. *15*, 195**.** https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-195

5. O’Callaghan P., McMullen J., Shannon C., Rafferty H., Black A. A randomized controlled trial of trauma-focused cognitive behavioral therapy for sexually exploited, war-affected Congolese girls. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 2013. 52(4), 359–369. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.01.013

6. O'Callaghan P., Branham L., Shannon C., Betancourt T. S., Dempster M., McMullen J. A. Pilot study of a family focused, psychosocial intervention with war-exposed youth at risk of attack and abduction in north-eastern Democratic Republic of Congo. *Child Abuse & Neglect,* 2014. 38(7), 1197–1207. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.02.004

7. Довідник діагностичних критеріїв. DSM-5 – TR / Американська психіатрична асоціація; пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович, О. Антонишин. Львів : Компанія «Манускрипт», 2024. 592 с.

8. Блек Д. В., Ненсі К. А. Вступ до психіатрії / пер. 7-го вид. ; наук. ред. пер. Г. Кожина. Київ : ВСВ «Медицина», 2024. 597 с.

9. Флесснер К., П'ячентіні Д. Клінічний посібник із психічних розладів у дітей та підлітків. Покрокове керівництво з лікування. Львів : УІКПТ, УКУ, Галицька видавнича спілка, 2021. 750 с.

10. Tol W., Komproe I., Jordans M., Ndayisaba A., Ntamutumba P., Sipsma H. et al. School-based mental health intervention for children in war-affected Burundi: a cluster randomized trial. *BMC Medicine*, 2014. Vol. 12, no. 1. P. 56. https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-56

**REFERENCES:**

1. Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2016). Psykhoterapiia z ditmy ta pidlitkamy, yaki perezhyly travmu ta vtratu [Psychotherapy for children and adolescents who experienced trauma and loss]. Svichado [in Ukrainian].

2. Brier, J., & Scott, K. (2023). *Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapii* [Foundations of trauma-focused therapy]. Manuskrypt [in Ukrainian].

3. Danielson, C. K., McCart, M. R., Walsh, K., de Arellano, M. A., White, D., & Resnick, H. S. (2012). Reducing substance use risk and mental health problems among sexually assaulted adolescents: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Family Psychology, 26*(4). https://doi.org/10.1037/a0028862 [in English].

4. Rosner, R., König, H., Neuner, F., Schmidt, U., & Steil, R. (2014). Developmentally adapted cognitive processing therapy for adolescents and young adults with PTSD symptoms after physical and sexual abuse: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials,* 15, Article 195. https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-195 [in English].

5. O'Callaghan, P., McMullen, J., Shannon, C., Rafferty, H., & Black, A. (2013). A randomized controlled trial of trauma-focused cognitive behavioral therapy for sexually exploited, war-affected Congolese girls. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 52*(4). https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.01.013 [in English].

6. O'Callaghan, P., Branham, L., Shannon, C., Betancourt, T. S., Dempster, M., & McMullen, J. A. (2014). Pilot study of a family focused, psychosocial intervention with war-exposed youth at risk of attack and abduction in north-eastern Democratic Republic of Congo. *Child Abuse & Neglect, 38*(7). https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.02.004

7. American Psychiatric Association (2024). Dovidnyk diahnostychnykh kryteriiv. DSM-5-TR [Desk reference to the diagnostic criteria from DSM-5-TR] (Ukrainian ed.). Publisher [in Ukrainian].

8. Blek, D. V., & Andreasen, N. K. (2024). Vstup do psykhiatrii [Introductory textbook of psychiatry] (H. Kozhyna, Ed. & Trans.; 7th ed.). Medytsyna. [in Ukrainian].

9. Flessner, C., & Piacentini, J. (2021). *Klinichnyi posibnyk iz psykhiatrychnykh rozladiv u ditei ta pidlitkiv. Pokrokove kerivnytstvo z likuvannia* [Clinical guide to psychiatric disorders in children and adolescents: A step-by-step treatment manual]. Ukrainskyi Instytut Kognityvno-Povedinkovoi Terapii (UIKPT); Ukrainian Catholic University; Halytska Vydavnycha Spilka. [in Ukrainian].

10. Tol, W. A., Komproe, I. H., Jordans, M. J., Ndayisaba, A., Ntamutumba, P., Sipsma, H., Smallegange, E. S., Macy, R. D., & de Jong, J. T. (2014). School-based mental health intervention for children in war-affected Burundi: A cluster randomized trial. BMC Medicine, 12, Article 56. https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-56 [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.944.4-057.36
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.8

# ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Онуфрієва Ліана Анатоліївна,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
https://orcid.org/0000-0003-2442-4601

**Чайковська Оксана Миколаївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
https://orcid.org/0000-0003-0799-4987

*У статті досліджуються психологічні особливості стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю у військовослужбовців. Обґрунтовано, що здатність протистояти стресу визначається особистісними характеристиками, адаптивними стратегіями поведінки та соціальною підтримкою. З'ясовано, що стресостійкість розглядається як здатність зберігати працездатність, емоційну стабільність та адекватність поведінкових реакцій у стресових умовах, а її прояви можуть змінюватися залежно від віку та етапів життя. Зазначено, що одним із ключових чинників формування стресостійкості є накопичення особистісних ресурсів, зокрема здатність регулювати свій психофізичний стан, позитивне мислення, раціональну поведінку та використання конструктивних моделей дій у стресових ситуаціях.*

*Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність різних рівнів зазначених психологічних характеристик серед респондентів. Виявлено групи з високим, середнім і низьким рівнем стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності адаптуватися до стресових умов.*

*Отримані дані констатують, що більшість військовослужбовців мають середні показники психологічних характеристик, що забезпечує відносно ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас частина респондентів демонструє низькі рівні стресостійкості, саморегуляції та самоконтролю, що підвищує ризик виникнення негативних психоемоційних станів та потребує застосування спеціальних психологічних заходів.*

*Результати проведеного дослідження підкреслюють важливість розвитку адаптивних навичок і програми психологічної підтримки для забезпечення ефективної діяльності й збереження психічного здоров'я військовослужбовців у стресових та бойових умовах.*

***Ключові слова:*** *стресостійкість, стрес, вольова саморегуляція, самоконтроль, психологічна адаптація, психоемоційне навантаження, військовослужбовці, психологічна стійкість.*

***Onufriieva Liana, Chaikovska Oksana. Features of development of psychological resistance to stress in military personnel***

*The psychological features of stress resistance, volitional self-regulation and self-control in military personnel are studied. It is substantiated that the ability to resist stress is determined by personal characteristics, adaptive behavioral strategies and social support. The stress resistance is considered as the ability to maintain work capacity, emotional stability and adequacy of behavioral reactions in stressful conditions, and its manifestations may change depending on age and stages of life. It is noted that one of the key factors in the formation of stress resistance is the accumulation of personal resources, in particular, the ability to regulate one's psychophysi-*

© Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*cal state, positive thinking, rational behavior and the use of constructive models of actions in stressful situations.*

*The results of empirical study proved the presence of different levels of the specified psychological characteristics among respondents. Groups with high, medium and low levels of stress resistance, volitional self-regulation and self-control were identified, suggesting individual differences in the ability to adapt to stressful conditions.*

*The obtained data state that the majority of military personnel have average indicators of psychological characteristics, which ensures relatively effective functioning in conditions of increased psycho-emotional stress. At the same time, some respondents demonstrate low levels of stress resistance, self-regulation and self-control, which increases the risk of negative psycho-emotional states and requires the use of special psychological measures.*

*The results of the conducted research emphasize the importance of developing adaptive skills and the psychological support program to ensure effective activity and preserve mental health of servicemen in stressful and combat conditions.*

***Key words:*** *stress resistance, stress, volitional self-regulation, self-control, psychological adaptation, psycho-emotional strain, military personnel, psychological stability.*

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з впливом значної кількості стресогенних факторів: бойові дії, ризик для життя і здоров'я, тривале перебування в умовах невизначеності, фізичне та психічне перевантаження. Усе це може призводити до виникнення негативних психічних станів, зниження працездатності, порушення емоційної стабільності та адаптаційних можливостей особистості. Саме тому формування та розвиток психологічної стійкості до стресу є одним із ключових напрямів психологічного забезпечення військової діяльності.

Психологічна стійкість до стресу розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти негативному впливу стресових чинників, зберігати внутрішню рівновагу, контроль над емоціями та адекватність поведінки в екстремальних умовах. Розвиток цієї якості сприяє підвищенню рівня професійної надійності військовослужбовців, їхньої готовності до виконання складних завдань і швидкої адаптації до змін у службово-бойовій обстановці.

У зв'язку з цим дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості до стресу у військовослужбовців набуває особливої актуальності, оскільки уможливлює визначити ефективні підходи до підготовки військових, удосконалити систему психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків стресу.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості до стресу у військовослужбовців, а також визначити здатність до саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

**Результати дослідження.** Значний внесок у дослідження психологічних особливостей стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій зробили такі сучасні дослідники Н. Бочаріна і А. Серга [1], Т. Голованова і Чеберко Л. [2], С. Кондратюк [3], В. Розов [4], З. Шайхлісламов і А. Ковтун [5], Н. Гончарук та Л. Онуфрієва [6], Є. Харченко та Л. Онуфрієва [7; 8], ін. У своїх працях науковці наголошували на значенні особистісних характеристик, адаптивних стратегій поведінки та соціальної підтримки як важливих чинників формування здатності людини протистояти стресу.

Поняття стресостійкості розглядається як здатність людини ефективно протидіяти впливу стресових факторів, зберігаючи при цьому працездатність, емоційну стабільність і адекватність поведінкових реакцій.

Дослідники Н. Бочаріна та А. Серга [1] наголошують, що стресостійкість є системною й динамічною властивістю особистості, яка відображає здатність людини протидіяти впливу стресових факторів, адекватно емоційно реагувати на різні стресогенні ситуації, активно їх змінювати або пристосовуватися до них без шкоди для здоров'я, зберігаючи водночас ефективність власної діяльності. Дослідники також підкреслюють, що прояви стресостійкості можуть відрізнятися залежно від віку людини та етапів її дорослого життя [1].

Сучасні вітчизняні дослідники Є. Харченко та Л. Онуфрієва [7; 8] переконують, що стресостійкість є особливою властивістю особистості військовослужбовців, а посттравматичні стресові розлади виникають у комбатантів як відстрочена чи достатньою мірою лонгітюдна реакція на психотравмувальну стресову подію або ситуацію виключно загрозливого чи смертельного характеру (бойові дії, спостереження за насильницькою смертю інших, роль жертви катувань, перебування у полоні та ін.). Дослідники констатують, що за своєю суттю посттравматичний стресовий розлад є характерною реакцією психіки військовослужбовця на досить-таки потужні емоційні подразники, стресової ситуації, які відбуваються [7; 8].

У дослідженні Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] представлено варіант вирішення важливої наукової проблеми, пов'язаної з аналізом методів подолання психоемоційного стресу в умовах війни, виокремлено три основних різновиди стресу, які зустрічаються під час війни: бойовий, травматичний, посттравматичний. Дослідниці розглядають стрес як порушенням рівноваги організму між зовнішніми впливами і внутрішніми ресурсами організму та охарактеризують його як внутрішній психічний стан напруги, що визначає методи його подолання [6]. Для лікування бойового стресу Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] запропоновано програму BICEPS (brevity, immediacy, centrality/contact, expectancy, proximity, simplicity), розповсюджену у військовій практиці США; для подолання травматичного та посттравматичного стресу цивільних осіб запропоновано низку методів психологічної і психотерапевтичної допомоги, до яких входить психоконсультативна бесіда, дебрифинг, кризова інтервенція, деф'юзинг, техніки аутогенного тренування, раціональна, когнітивно-поведінкова, тілесна терапія, нейролінгвістичне програмування, арттерапія та ін.

Дослідницями Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] визначено такі основні сфери впливу на симптоматику психоемоційного стресу на фізіологічні аспекти життєдіяльності і на психологічні чинники поведінки (мотивацію, систему цінностей, вольові характеристики) засобами психологічного консультування, психологічної реабілітації та психотерапії та констатовано, що їх застосування є ефективним у комплексі, що уможливлює посилення впливу як на психологічні, так на фізіологічні чинники формування стресу.

Дослідниця О. Туриніна [9] зазначає, що одним із ключових чинників, які визначають рівень стресостійкості людини, є особистісні ресурси. Формування стресостійкості пов'язане з процесом їх поступового накопичення. До таких ресурсів належать, зокрема, розуміння сутності стресу та обізнаність зі способами його подолання, уміння саморегулювати свій психофізичний стан, здатність до позитивного мислення, навички раціональної поведінки, а також усвідомлення та використання конструктивних моделей дій у стресових ситуаціях.

У своїх дослідженнях К. Кутовий, Я. Амінєва та К. Лєсняк [10] підкреслюють, що психологічна стійкість до стресу є важливою умовою збереження психічного здоров'я та результативної діяльності військовослужбовців у бойових умовах. Вона визначає здатність людини пристосовуватися до екстремальних обставин і ефективно діяти в складних ситуаціях. До основних психологічних чинників стресостійкості дослідники відносять життєстійкість (hardiness), адекватну самооцінку та впевненість у власних силах, гнучкість і адаптивність, уміння використовувати ефективні копінг-стратегії, наявність соціальної підтримки, мотивацію та узгодженість особистісних цінностей [10].

Важливим етапом роботи стало проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей розвитку психологічної стійкості до стресу у військовослужбовців, а також на визначення їх здатності до саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

**Аналіз результатів дослідження.** Дослідження проводилося на базі військової частини. У ньому взяли участь військовослужбовці віком від 25 до 55 років, які мають бойовий досвід. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб.

Для визначення рівня стресостійкості військовослужбовців було проведено тестування за допомогою шкали Коннора-

Девідсона (CD-RISC-10), що дозволило оцінити їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Аналіз отриманих результатів показав, що 26,3% військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до складних умов та витримувати вплив стресових факторів. Найбільшу групу становлять 46,0% респондентів, у яких виявлено середній рівень стресостійкості. Це означає, що вони загалом здатні результативно діяти в умовах стресу, однак у певних ситуаціях можуть потребувати додаткової психологічної підтримки або використання спеціальних методів для зниження напруження. Водночас у 27,7% військовослужбовців зафіксовано низький рівень стресостійкості, що свідчить про підвищену чутливість до впливу стресових факторів. Така вразливість може підвищувати ризик виникнення негативних психічних станів, а також сприяти розвитку посттравматичних розладів у складних умовах бойової діяльності.

Результати тестування за шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), наведено на діаграмі (рис. 1).

Отже, результати дослідження свідчать, що майже третина респондентів має низький рівень стресостійкості, що вказує на необхідність застосування додаткових інтервенційних заходів для підвищення їхньої психологічної стійкості та розвитку адаптивних навичок.

Здатність військовослужбовців ефективно пристосовуватися до стресових умов значною мірою залежить від уміння контролювати власні емоції, регулювати поведінку та приймати раціональні рішення у складних обставинах.

З метою оцінки здатності військовослужбовців керувати емоціями, поведінкою та когнітивними процесами в умовах стресу та підвищених психоемоційних навантажень було використано тест-опитувальник вольового самоконтролю А. Звєрькова та Е. Ейдмана. Досліджувані показники включали загальний індекс вольової саморегуляції та самоконтроль.

Оцінюючи загальний індекс вольової саморегуляції, ми прагнули визначити рівень адаптивності військовослужбовців до психоемоційних навантажень, а також виявити потребу в подальшому розвитку навичок самоконтролю, необхідних для стабільного функціонування в умовах підвищеного стресу.

Результати дослідження показали, що високий рівень вольової саморегуляції спостерігається у 19,6% респондентів, що свідчить про добре сформовані навички контролю емоцій та поведінки. Військовослужбовці з таким рівнем саморегуляції здатні швидко та ефективно адаптуватися до змінних умов служби, зберігаючи стабільність у прийнятті рішень. Це вказує на високий рівень внутрішнього контролю, який допомагає керувати емоційними станами в умовах значного психофізичного навантаження. Середній рівень вольової саморегуляції виявлено у 44,6% досліджуваних, що становить найбільшу частку вибірки. Представники цієї групи володіють базовими навичками самоконтролю, однак у ситуаціях інтенсивного стресу

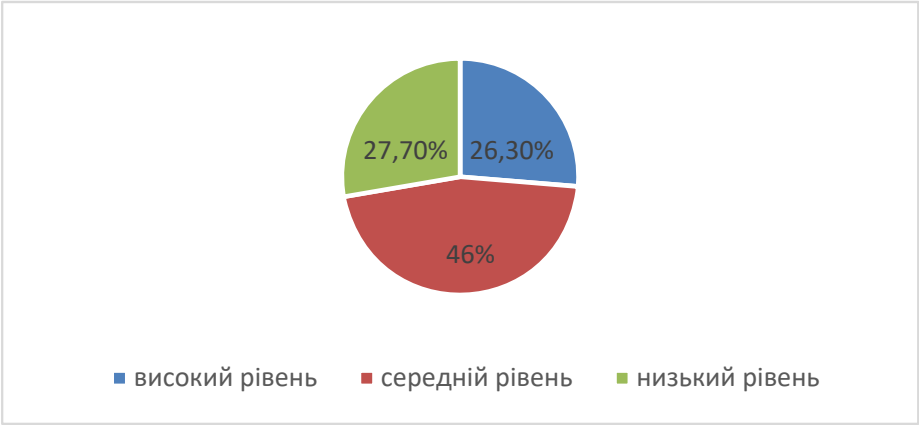


**Рис. 1. Показники рівнів стресостійкості у військовослужбовців**

можуть потребувати додаткової підтримки для підтримання емоційної стабільності. Це свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку стресостійкості за допомогою цілеспрямованих психологічних заходів. Водночас 35,8% респондентів мають низький рівень вольової саморегуляції, що вказує на суттєві труднощі у контролі емоцій та поведінкових реакцій під впливом стресових факторів. Такі військовослужбовці більш вразливі до зовнішніх впливів, що може підвищувати ймовірність дезадаптивної поведінки та виникнення емоційних порушень у кризових ситуаціях. Тому для них доцільним є впровадження комплексних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції.

Розподіл військовослужбовців за рівнем вольової саморегуляції представлено на діаграмі (рис. 2).

Оцінювання індексу самоконтролю (шкала С) було спрямоване на виявлення військовослужбовців, які вміють зберігати спокій і діяти раціонально в стресових умовах, а також на визначення тих, кому необхідна додаткова підтримка для підвищення рівня емоційної саморегуляції та попередження дезадаптивних реакцій.

Результати дослідження показали, що 24,6% респондентів мають високий рівень самоконтролю, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати власними емоціями, зберігати спокій і контролювати поведінкові реакції навіть у критичних ситуаціях. Військовослужбовці цієї групи характеризуються підвищеною стійкістю до емоційних потрясінь і здатністю підтримувати когнітивний контроль в умовах значного стресового навантаження. Найбільшу частку становлять 48,6% військовослужбовців із середнім рівнем самоконтролю. Це свідчить про наявність базових навичок регуляції емоцій, однак у ситуаціях інтенсивного стресу вони можуть зазнавати труднощів із їх контролем. Такий результат може вказувати на ймовірність емоційної нестабільності за умов зростання психоемоційного навантаження. Водночас 26,8% респондентів демонструють низький рівень самоконтролю, що вказує на складнощі у керуванні емоціями та поведінкою під впливом стресових факторів. Такі військовослужбовці більш чутливі до зовнішніх стресових впливів, що може призводити до дезадаптивних реакцій і підвищувати ризик виникнення емоційних порушень. Тому для цієї групи доцільно спрямувати додаткові зусилля на розвиток навичок самоконтролю та підтримання емоційної стабільності в умовах стресу.

Розподіл військовослужбовців за рівнем самоконтролю представлено на діаграмі (рис. 3).

Загалом, результати індексу самоконтролю свідчать про наявність різних рівнів емоційного контролю серед респондентів. Для військовослужбовців з середнім і низьким рівнями важливо впровадження цільових програм, що сприятимуть розвитку самоконтролю та покращенню здатності до адаптації у стресових умовах.

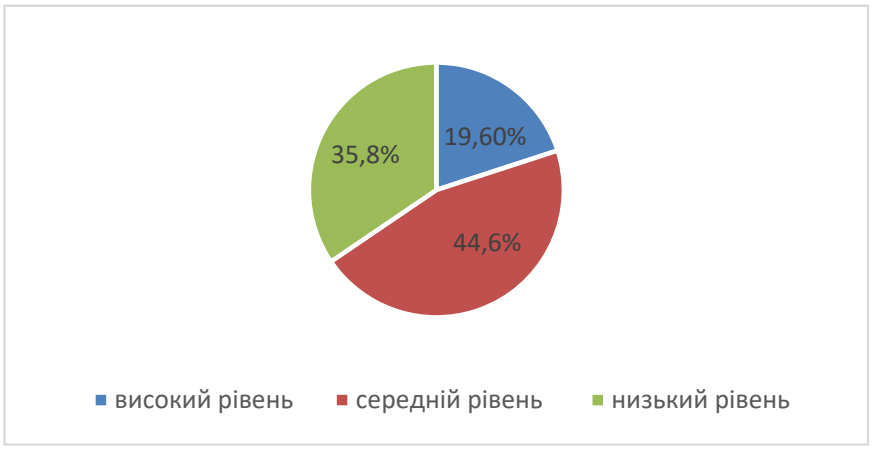


**Рис. 2. Показники рівнів вольової саморегуляції у військовослужбовців**

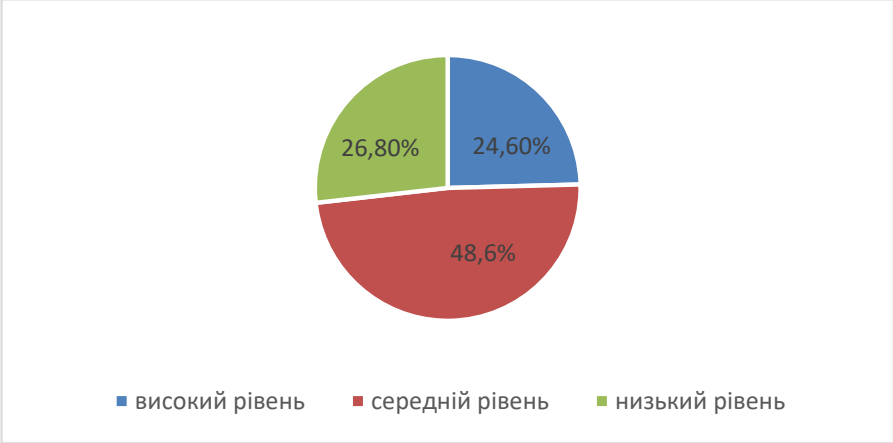


**Рис. 3. Показники рівнів самоконтролю у військовослужбовців**

**Висновки.** Отримані результати дослідження свідчать, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю, що забезпечує відносно ефективне функціонування в умовах психоемоційного навантаження. Водночас значна частина респондентів демонструє низькі показники цих характеристик, що може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій та підвищувати ризик виникнення негативних психоемоційних станів. Це вказує на необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю серед військовослужбовців.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бочаріна Н.О., Серга А.В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 15(33). С. 637–653. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-637-653

2. Голованова Т., Чеберко Л. Сутність феномену стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус.* 2024. № 67. С. 125–129. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18

3. Кондратюк С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29

4. Розов В. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

5. Шайхлісламов З., Ковтун А. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 142–145. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28

6. Honcharuk N., Onufriieva L. Analysis of Methods to Overcome Psychoemotional Stress under Wartime Conditions. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2022. *56*, С. 30–44. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.30-44

7. Kharchenko Ye., Onufriieva L. Psychosemantics of Types of Military Stress of Combatants. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2024. Вип. 63. С. 113–136. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63.113-136

8. Kharchenko Ye., Onufriieva L. Psychological features of Post-Traumatic Stress Disorder of Combatants in the Situation of War in Ukraine. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2024. Вип. 64. С. 91–114. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.91-114

9. Туриніна О.Л. Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців, які повернулись з полону. *Габітус.* 2025. Вип.71. С. 235–240. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.41

10. Кутовий К., Амінєва Я., Лєсняк К. Психологічні фактори стійкості до стресу у військовослужбовців. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»,* 2025, Issue 3. С. 141–153. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13

**REFERENCES:**

1. Bocharina, N.O., & Serha, A.V. (2023). Osoblyvosti stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of stress resistance of military personnel]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science* ("Pedagogy" series, "Psychology" series, "Medicine" series), 15(33), 637–653. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-637-653 [in Ukrainian].

2. Holovanova, T., & Cheberko, L. (2024). Sutnist fenomenu stresostiikosti osobystosti v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The essence of the phenomenon of stress resistance of a personality in modern psychological studies]. *Habitus,* 67, 125–129. Retrieved from https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.67.18 [in Ukrainian].

3. Kondratiuk, S. (2023). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia stresu v umovakh viiny [Psychological features of experiencing stress in war conditions]. *Habitus*, 56, 159–163. Retrieved from https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.56.29 [in Ukrainian].

4. Rozov, V. (2024). *Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptyvnist do stresu ta psykholohichne zabezpechennia [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support].* Kyiv, 711 p. [in Ukrainian].

5. Shaikhlislamov, Z., & Kovtun, A. (2023). Osoblyvosti vplyvu boyovoho stresu na psykholohichnu pidhotovku viiskovosluzhbovtsiv v umovakh boyovykh dii [Peculiarities of the impact of combat stress on the psychological training of servicemen in combat conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University.* Series "Psychology", 3, 142–145. Retrieved from https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28 [in Ukrainian].

6. Honcharuk Nataliia, & Onufriieva Liana. (2022). Analysis of Methods to Overcome Psychoemotional Stress under Wartime Conditions. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology"*, *56*, 30–44. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.30-44 [in English].

7. Kharchenko, Yevhen, & Onufriieva Liana. (2024). Psychosemantics of Types of Military Stress of Combatants. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology",* 63, 113–136. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63.113-136 [in English].

8. Kharchenko, Yevhen, & Onufriieva, Liana. (2024a). Psychological features of Post-Traumatic Stress Disorder of Combatants in the Situation of War in Ukraine. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology",* 64, 91–114. DOI (article): https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.91-114 [in English].

9. Turynina, O.L. (2025). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv, yaki povernulysia z polonu [Psychological features of stress resistance of servicemen who have returned from captivity]. *Habitus*, 71, 235–240. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.71.41 [in Ukrainian].

10. Kutovyi, K., Aminieva, Ya., & Liesniak, K. (2025). Psykholohichni factory stiikosti do stresu u viiskovosluzhbovtsiv [Psychological factors of resistance to stress in military personnel]. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»,* 3, 141–153. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 616.89:159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.9

# ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ЗДІЙСНЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

**Ордатій Наталія Миколаївна,**
PhD, асистентка кафедри медичної психології та психіатрії
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
https://orcid.org/0000-0002-8100-2790

**Пашковський Сергій Миколайович,**
заслужений лікар України,
кандидат медичних наук, доцент,
начальник Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону
https://orcid.org/0000-0001-7455-248X

**Ангельська Вікторія Юріївна,**
старша викладачка кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
https://orcid.org/0000-0001-6140-0807

**Сайчук Оксана Віталіївна,**
ординаторка відділення неврології клініки нейрохірургії та неврології Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону
https://orcid.org/0009-0000-1294-6408

*У статті розглянуто теоретичні підходи до трактування понять «життєстійкість» та «самоефективність» як важливих професійно- психологічних характеристик медичних працівників. Проаналізовано їх значення для процесів професійної самоідентифікації, самореалізації та самовизнання у сфері надання медичної допомоги, що характеризується високим рівнем емпатійної залученості иа значними професійними ризиками. Зазначені феномени розглядаються як потенційні маркери погіршення соціальної взаємодії у професійному колективі та предикторів емоційного вигоряння та інших дезадаптивних станів. Емпіричне дослідження проведено серед 180 представників медичного персоналу, що залучені до надання допомоги реабілітаційного характеру військовослужбовцям. За результатами дослідження отримано наступі результати у вибірці: превалюючим рівнем професійної самоефективності серед опитаних медичних працівників є високий рівень, що свідчить про націленість на результативність у діяльності та отримання задоволення від неї при наданні допомоги військовим, поширеним є низький рівень професійної життєстійкості, що свідчить про низьку включеність у професійну діяльність та відсутність контролю над нею, отримані рівні професійної життєстійкості знаходиться в середньому арифметичному значенні у 36,0 балів. Отримані показники професійної ефективності формуватимуть відчуття психологічного благополуччя даної категорії медичних працівників, превентивно впливають на виникнення наслідків професійних ризиків, свідчать про націленість отримання досвіду та успішне виконання професійних обов'язків та становитимуть основу психологічного ресурсу особистості в рамках подальшої професійної діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні окремих причин, що формують низький рівень професійної самоефективності та життєстійкості серед медичних працівників, з наступним пошуком шляхів їх можливого попередження та усунення.*

***Ключові слова*:** *професійна життєстійкість, самоефективність, медичні працівники, військові, реабілітація.*

© Ордатій Н. М., Пашковський С. М., Ангельська В. Ю., Сайчук О. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

***Ordatii Nataliia, Pashkovskyi Serhii, Anhelska Viktoriia, Saichuk Oksana. Professional resilience and self-efficacy of medical personnel in the context of implementing rehabilitation measures for military personnel***

*The article considers theoretical approaches to interpreting the concepts of "resilience" and "self-efficacy" as important professional and psychological characteristics of medical workers. Their significance for the processes of professional self-identification, self-realization, and self-recognition in the field of medical care, which is characterized by a high level of empathic involvement and significant professional risks, is analyzed. These phenomena are considered as potential markers of deterioration of social interaction in a professional team and predictors of emotional burnout and other maladaptive states. An empirical study was conducted among 180 medical personnel involved in providing rehabilitation assistance to military personnel. The study yielded the following results in the sample: the prevailing level of professional self-efficacy among the medical workers surveyed is high, which indicates a focus on effectiveness in their work and satisfaction from it when providing assistance to military personnel; a low level of professional resilience is common, which indicates low involvement in professional activities and a lack of control over them; the average level of professional resilience is 36.0 points. The obtained indicators of professional effectiveness will form a sense of psychological well-being among this category of medical workers, preventively influence the emergence of professional risks, demonstrate a focus on gaining experience and successfully performing professional duties, and form the basis of psychological resources for individuals in their future professional activities. Prospects for further research lie in identifying the specific causes of low levels of professional self-efficacy and resilience among medical workers, followed by a search for ways to prevent and eliminate them.*

***Key words*****:** *professional resilience, self-efficacy, medical staff, rehabilitation, serviceman.*

**Постановка проблеми**. Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила систему медичної допомоги, зосереджуючи особливу увагу на медико-психологічній та фізичній реабілітації військовослужбовців. У цих умовах медичний персонал, який займається реабілітаційними заходами, працює в умовах з високим рівнем професійного навантаження, посиленої емоційної залученості та моральної відповідальності, перебуваючи у постійному контакті з наслідками бойової травми. Така ситуація актуалізує важливість наявності психологічних ресурсів у фахівців, які не лише забезпечують їхню ефективність у виконанні професійних обов'язків, але й сприяють стійкості до стресу та збереженню психічного здоров'я. Одним з основних ресурсних концептів у цьому випадку є професійна стійкість та впевненість у власній ефективності.

Розвиток соціально-когнітивних теорій, що вважають людину активно діючою щодо здійснення власного вибору і поведінки, контролю над ними, сприяв пошуку розуміння тенденцій, особливостей та характеристик, що забезпечують оцінку діяльності. Поступово виникає теорія самоефективності, як конструкту самооцінки людини своєї здатності успішно виконувати певні дії в певних ситуаціях [1, с. 237]. Вперше термін «самоефективності» був запропонований Альбертом Бандурою (1977), виходячи з розуміння, що самоефективність є центральною та важливою детермінантою людської поведінки, адже вона впливає на мотиваційні, когнітивні й емоційні процеси, формує наполегливість, результативність на успішність діяльності, корегує тривожність та коливання настрою [1, с. 238]. У подальшому, Альберт Бандура (1986 р.) визначив цей конструкт як «судження людей про свої здібності організовувати та виконувати дії, що є необхідними для досягнення певних типів результатів». Формування самоефективності відбувається на базі власного досвіду та через виховання. А. Бандура виокремлює наступні джерела самоефективності: досвід власних успіхів, спостереження за чужими досягненнями, вербальні переконання і прийнятний емоційний стан. У подальшому виокремлюється думка про самоефективність, як наявність власного переконання щодо рівня здібностей виконувати конкретне завдання, а не рівня фактичних здібностей чи результатів.

**Мета дослідження**: здійснити емпіричний аналіз рівнів самоефективності та професійної життєстійкості медичного персоналу реабілітаційних підрозділів, що працює з військовослужбовцями, та

окреслення їх як психологічних ресурсів професійної діяльності. Матеріали та методи дослідження: дослідження проводилося в межах емпіричного, кількісного, крос-секційного підходу. У його рамках здійснено анонімне анкетування медичних працівників, які брали участь у виконанні реабілітаційних заходів, спрямованих на надання допомоги військовослужбовцям. У дослідженні взяли участь 180 працівників медичного персоналу. Опитування проводилось на добровільній основі, дотримуючись принципів анонімності та конфіденційності, респонденти самостійно заповнювали анкети у паперовому вигляді. З метою діагностики було використано такі психодіагностичні інструменти: Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун), спрямований на визначення рівня сформованості життєстійкості як ресурсу професійної діяльності та Short Occupation Self-Efficacy Scale (SOSE)-коротка версія опитувальника професійної самоефективності в адаптації О. Креденцер [2, с. 37], що дозволяє оцінити суб'єктивне переконання фахівця у власній здатності ефективно виконувати професійні завдання. Отримані дані були піддані кількісній обробці із застосуванням методів описової статистики.

***Дослідження виконано*** в межах науково-дослідної роботи «Зміцнення ментального здоров'я шляхом інноваційних підходів до медико-психологічної реабілітації та адаптації військовослужбовців та цивільних з інвалідністю як основа в вдосконаленні реабілітаційних програм», що здійснюється на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, № державної реєстрації 0125U001796 від 21.03.2025 р.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій***.* Питанням дослідження самоефективності в навчальній діяльності у своїх наукових доробках висвітлюють: Т. Гальцева з позиції віри у власні здібності та мотивацію до здобуття успіху у поєднанні з особистісними характеристиками, В.Є. Михайличенко через кут взаємодії особистості з навколишнім світом, О. Музика вважає особистісну самоефективність базою для професійної реалізації, О. Креденцер вважає професійну самоефективність частиною професійної «Я – концепції», вагомим попереджувальним елементом щодо професійного стресу. Самоефективність є системою суб'єктивних уявлень особистості щодо власної здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях, має оцінювальний характер і забезпечує регуляцію дій [3, с. 43]. Це особистісна атрибуція, що формується на базі розуміння власних можливостей [4, с. 92]. Самоефективність може бути загальною, та специфічною, залежно від виду діяльності. Важливим є виявлення професійної самоефективності, як системи, що здійснюється в рамках професійного спрямування, в площині соціальної взаємодії та реалізації. Високі показники професійної самоефективності сприятимуть досягненням у фахові через старанність, спрямованість на результат та отримання задоволення від виконаної роботи Адже власна результативність у діяльності впливає на самоефективність, яка є важливою і для подолання впливу стресових чинників та опрацювання травматичного досвіду, вибору копінг-стратегій, уникнення аддикцій та ризикової поведінки, що є важливим для українців в умовах військового часу. Вона впливає і на світосприйняття, постановку та досягнення цілей та формування типу мислення через призму власних можливостей [4, с. 94; 5, с. 172]. Самоефективність залежить від обставин оточення, викликів, потреб, стимулів, може їх урівноважувати, а в рамках професійної самоефективності – від власної компетентності, колективного мікроклімату, вимог керівництва, тощо та є превентивною щодо формування емоційного вигорання. Низька самоефективність через очікуванням провалу, невдачі та негативних емоцій призводить до відмови від дій або до пасивного копіювання дій інших чи імітації діяльності. Висока самоефективність, навпаки, пов'язана з очікуванням позитивного результату, позитивними емоціями, а тому сприяє самореалізації, творчості та спонтанності [6, с. 170]. Самоефективність є вмінням ефективної саморегуляції на тлі змінюваних викликів середовища, універсальною здатністю особистості вирішувати завдання успішно, конструктивно, навіть на тлі відсутності особистісного компоненту зацікавленості, вміння планувати, структурувати та впо-

рядковувати, з використанням досвіду інших, із швидким формуванням новітнього власного досвіду та його впровадженням. Самоефективність є ключовим внутрішнім мотиваційним процесом, на який можуть впливати особистісні характеристики та навколишні зміни, сама ж вона впливає на мотиваційні результати вибору, зусиль, наполегливості та досягнень у діяльності [7, с. 164]. Рівень самоефективності буде впливати і на вибір професії та на подолання професійних викликів. За К. Черніс, професійна самоефективність – переконання, що людина здатна добре виконувати свої професійні ролі, наявні такі рівні професійної самоефективності: на рівні завдань, в області міжособистісних стосунків та на рівні організації, установи. Професійна самоефективність у колективі є взаємовпливаючою та формує систему підтримки, залежить від організаційних підходів, стосунків у колективі, постановки цілей, системи вимог та заохочень, винагород, розподілу навантаження з урахуванням можливостей та ресурсів особистостей працівників [8, с. 58; 5, с. 171]. Професійна життєстійкість за О. Кокуном, є системною особистісно-професійною властивістю, що формується у фахівця упродовж професійного життя. Така властивість забезпечує включеність у професію із подоланням професійних викликів та ризиків, запобігає дезадаптаційним впливам та формування дисфункційних станів, є чинником особистісно-професійного зростання [9, с. 92]. Професійна самоефективність залежить від особистісних характеристик, технічного оснащення робочого місця, економічним забезпеченням робітника. Самоефективність є сприятливим чинником життєстійкості та стресостійкості, подолання складних обставин життя [3, с. 111]. Професійне навантаження медиків є величезним, через особливості надання допомоги пацієнтам, особливо з числа військовослужбовців, що мають масивні травми, ампутації чи стани, що потребують тривалого медичного супроводу та поєднуються з психологічними порушеннями [10, с. 171]. Досліджень щодо професійної самоефективності медиків у вітчизняній науковій літературі на сьогодні мало. Н. Башкірова та співавтори досліджували лікарів загальної практики та виявили, що для них притаманний середній рівень загальної самоефективності, тому вони спрямовують свою діяльність на самовдосконалення та саморозвиток [11, с. 8]. Професіоналізм у медичній галузі часто описується за допомогою широких та дещо неоднозначних термінів, таких як альтруїзм, гуманізм та досконаліть. В сучасних умовах з'являється інтерес до створення культури колективної відповідальності в закладах охорони здоров'я та сприянні «екології» професіоналізму [12, с. 475], що робить важливим дослідження самоефективності та життєстійкості в рамках медичної професійної діяльності для виявлення закономірностей та факторів впливу на них.

**Результати дослідження.** В рамках проведеного дослідження серед медичного персоналу, що задіяний у забезпеченні реабілітаційних заходів військовослужбовцям, отримані наступні дані, що відображено у табл. 1.

Прояв рівнів професійної життєстійкості нижче середнього та вище середнього рівнів знаходиться майже в однаковому цифровому виразі. Більш поширеним у вибірці з 180 осіб медичного персоналу є низький рівень професійної життєстійкості, найменше представлений рівень професійної життєстійкості вище середнього Переважаючою є висока самоефективність у вибірці медичного персоналу – у 165 осіб, що становить – 91,7% опитаних. Поширеність у вибірці усіх отриманих рівнів професійної життєстійкості знаходиться в діапазоні середнього арифметичного 36,0 балів. Отримані результати професійної життєстійкості відображені на рис. 1 та 2.

**Аналіз результатів дослідження:**

1) найбільшу кількість осіб у вибірці складають із низьким рівнем професійної життєстійкості, що свідчить про сформованість низького рівня включеності у професійну діяльність, відсутності контролю над нею та низький особистісно-професійний потенціал зростання;

2) переважаючим рівнем професійної самоефективності серед опитаних медичних працівників є високий рівень, що становить 91,7% у вибірці, що свідчить про отримання задоволення від результативності у лікувально-реабілітаційній роботі з військовими. Даний показник впliва-

Таблиця 1

**Отримані результати при опитуванні**

| Показник | Рівні | Кількість осіб | Процентне вираження |
|---|---|---|---|
| Професійна життєстійкість | Низький | 42 | 23,3 |
| | Нижче середнього | 32 | 17,8 |
| | Середній | 36 | 20 |
| | Вище середнього | 31 | 17,2 |
| | Високий | 39 | 21,7 |
| Самоефективність | Низький | 15 | 8,3 |
| | Високий | 165 | 91,7 |
| Всього | | 180 | 100 |

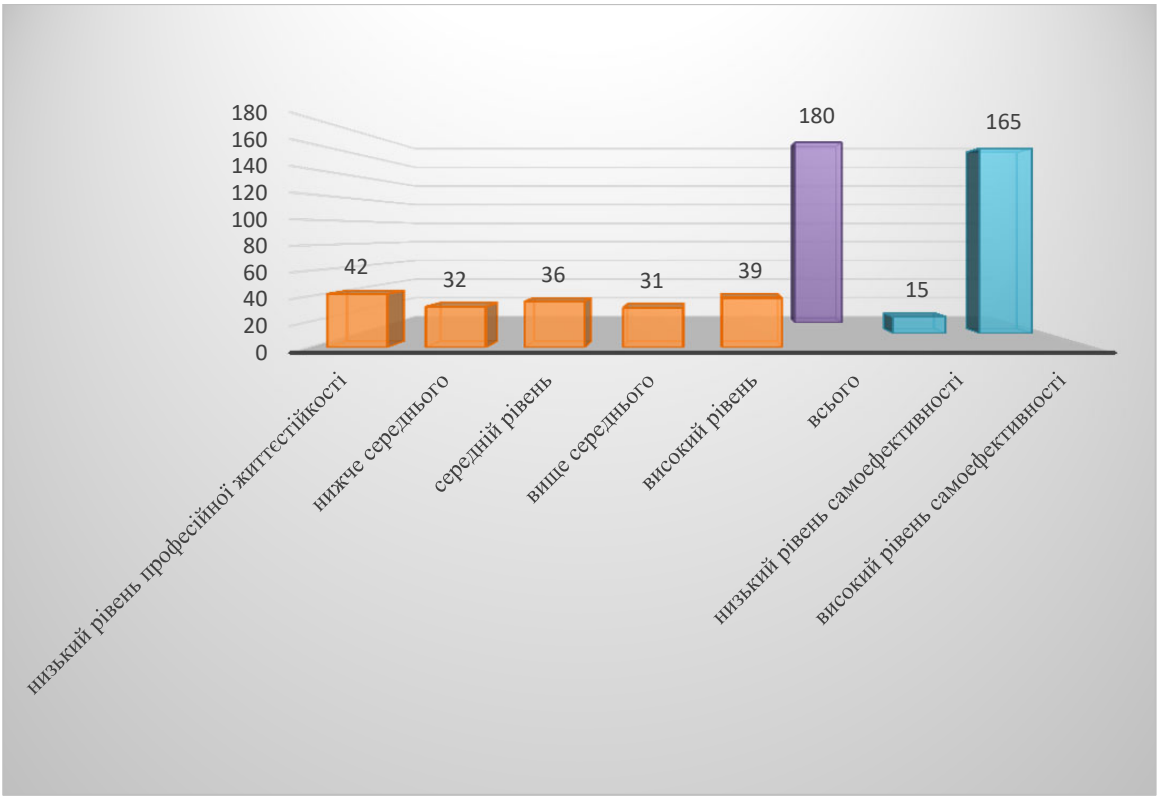


**Рис. 1. Прояв рівнів професійної життєстійкості та самоефективності серед опитаних**

тиме на формування психологічного благополуччя даної категорії медичних працівників, попереджує емоційне вигорання та демонструє наявність досвіду та наявність успішного виконання професійних обов'язків і є психологічним ресурсом особистості, орієнтуванні на здобуття високого професійного рівня;

3) поєднання переважаючих низького рівня професійної життєстійкості та високого рівня професійної самоефективності серед опитаних врівноважують вплив професійних викликів та ризиків, які є неймовірно високими у медичній сфері, зменшуючи дезадаптивний плив та попереджуючи виникнення емоційного вигорання;

**Висновки.** Варто приділити увагу наданню психологічної допомоги медичному персоналу з метою виявлення зрушень у психоемоційному стані з профілактичною та корекційною метою задля попередження явищ емоційного вигорання та низьких рівнів професійної самоефективності та життєстійкості. Ці показники визначають професійне довголіття, його якість та визначають результативність щодо досягнення поставлених професійних цілей, що для медичного персо-

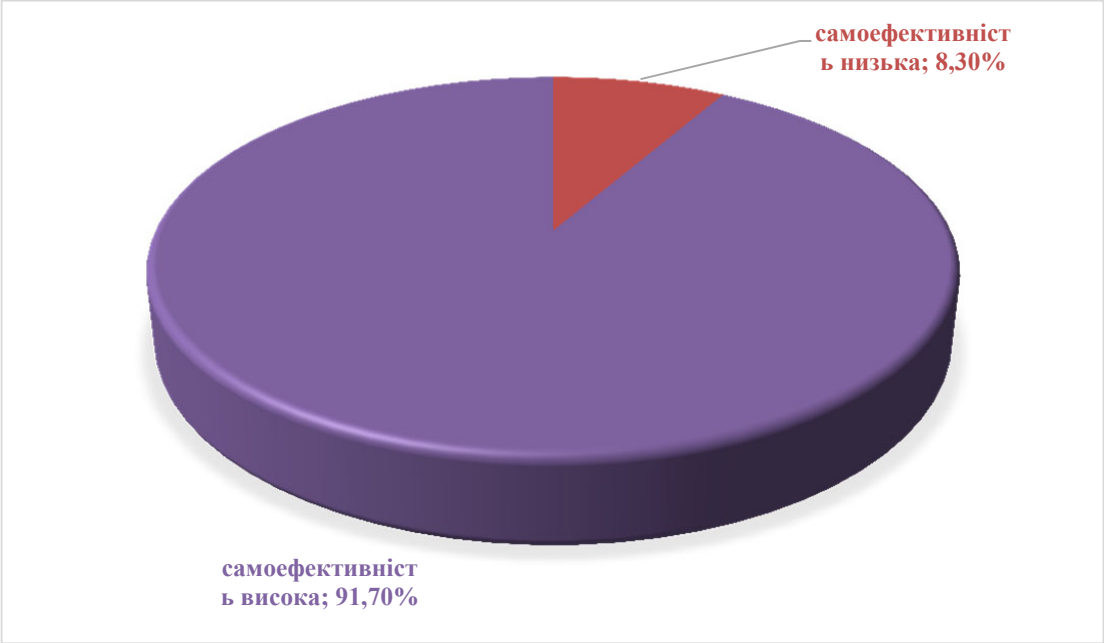


**Рис. 2. Графічне відображення отриманих результатів самоефективності**

налу є націленість на лікування пацієнтів, сприяння їх одужанню чи можливого зменшення проявів хвороби або травми на тлі збереження власного психологічного здоров'я та збереження ефективного функціонування як в рамках професійних стосунків, так і за їх межами.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у виявленні причин формування низького рівня професійної самоефективності серед медичних працівників, що надають допомогу військовим, задля їх можливого усунення та формування саморегулюючих механізмів на базі особистісних ресурсів, колективної взаємодії та доступності до якісної психологічної допомоги в умовах робочого місця.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Waddington J. Self-efficacy *ELT Journal.* 2023. Vol. 77, Iss. 2. P. 237–240. DOI: https://doi.org/10.1093/elt/ccac046

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

3. Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.

4. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 92–99. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15

5. Пашковський С., Ордатій Н., Чорна В., Ангельська В., Гуменюк Н. Життєстійкість медичних працівників у процесі медико-психологічної реабілітації: виклики воєнного часу. *Сучасна медицина та психологічне здоров'я.* 2025. Вип. 2 (20). С. 169–176. DOI: https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-2-26

6. Білоконенко Г. В. Розвиток професійної самоефективності особистості. *Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика:* матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, Україна, 18–19 берез. 2019 р./ Харків: ФОП Панов А. М., 2019. С. 169–170. https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21198/1/Tezy_Bilokonenko_Feb2019.pdf

7. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science.* 2021. Vol. 8. P. 153–179. DOI: https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001

8. Креденцер О. П. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2023. № 2–3 (29). С. 52–64. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.5

9. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2021. № 1 (1). С. 90–104. DOI:10.52363/dcpp-2021.1.8

10. Пророк Н. В. Самоефективність та успішність професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, вип. 22. С. 176–180. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf

11. Bashkirova N., Karlova G., Kramarchuk V. The academic self-efficacy of general practitioners – family doctors. *Modern engineering and innovative technologies.* 2023. Iss. 25, Part 3. P. 8–12. DOI: 10.30890/2567-5273.2023-25-03-005

12. Tal O., Bitan M. Professionalism and self-evaluation: diverging perspectives among physicians and nurses. *Journal of Healthcare Leadership.* 2024. Vol. 16. P. 473–483. DOI: https://doi.org/10.2147/JHL.S483515

**REFERENCES:**

1. Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237–240. https://doi.org/10.1093/elt/ccac046

2. Karamushka, L. M. (Ed.). (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: Psykholohichnyi praktykum* [Methods for researching mental health and well-being of organizational staff: Psychological practicum]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

3. Krevska, O. O. (2018). *Motyvatsiini chynnyky profesiinoi samoefektyvnosti osobystosti* [Motivational factors of professional self-efficacy of personality]. *Doctor's thesis.* Lutsk. [in Ukrainian]

4. Bovsunovskyi, V. (2024). Teoretychnyi analiz katehorii "samoefektyvnist" u suchasnii psykholohichnii nautsi [Theoretical analysis of the category "self-efficacy" in modern psychological science]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*, (3), 92–99. https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15 [in Ukrainian]

5. Pashkovskyi, S., Ordatii, N., Chorna, V., Anhelska, V., & Humeniuk, N. (2025). Zhyttiestiikist medychnykh pratsivnykiv u protsesi medyko-psykholohichnoi reabilitatsii: vyklyky voiennoho chasu [Hardiness of medical workers in the process of medical-psychological rehabilitation: Challenges of wartime]. *Suchasna medytsyna ta psykholohichne zdorovia*, 2(20), 169–176. https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-2-26 [in Ukrainian]

6. Bilokonenko, H. V. (2019). Rozvytok profesiinoi samoefektyvnosti osobystosti [Development of professional self-efficacy of personality]. In *Suchasni problemy upravlinnia pidpryiemstvamy: teoriia ta praktyka: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 169–170). FOP Panov A. M. https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21198/1/Tezy_Bilokonenko_Feb2019.pdf [in Ukrainian]

7. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 8, 153–179. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001

8. Kredentser, O. P. (2023). Profesiina samoefektyvnist ta yii rol u zabezpechenni psykholohichnoho zdorovia personalu osvitnikh orhanizatsii v umovakh viiny ta povoiennoho vidrodzhennia: teoretychnyi analiz problemy [Professional self-efficacy and its role in ensuring psychological health of educational staff in wartime and post-war recovery: Theoretical analysis]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, (2–3), 52–64. https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.5 [in Ukrainian]

9. Kokun, O. M. (2021). Opytuvalnyk profesiinoi zhyttiestiikosti (ukrainska versiia) [Professional hardiness questionnaire (Ukrainian version)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(1), 90–104. DOI:10.52363/dcpp-2021.1.8 [in Ukrainian]

10. Prorok, N. V. (2019). Samoefektyvnist ta uspishnist profesiinoi diialnosti [Self-efficacy and professional success]. *Aktualni problemy psykholohii*, 7(22), 176–180. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf [in Ukrainian]

11. Bashkirova, N., Karlova, G., & Kramarchuk, V. (2023). The academic self-efficacy of general practitioners – family doctors. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 25(3), 8–12. https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-25-03-005

12. 12.Tal, O., & Bitan, M. (2024). Professionalism and self-evaluation: Diverging perspectives among physicians and nurses. *Journal of Healthcare Leadership*, 16, 473–483. https://doi.org/10.2147/JHL.S483515

Дата першого надходження статті до видання: 03.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК [159.9:364-787.22-053.6]:355.422(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.10

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ МІКРОБІОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ

**Павелків Віталій Романович,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0003-3321-9060

**Пономаренко Вадим Юрійович,**
викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0009-0005-9894-1240

*У статті здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей представників молодіжних субкультур у контексті формування мікробіологічної обізнаності як складника сучасної культури здоров'я. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі неформальних об'єднань молоді у процесах соціалізації, трансляції цінностей і поведінкових моделей, що безпосередньо впливають на ставлення до питань гігієни, профілактики інфекційних захворювань, вакцинації та антибіотикорезистентності.*

*У роботі охарактеризовано психологічні риси представників молодіжних субкультур, зокрема потребу в ідентичності, конформність до групових норм, значущість референтного оточення та символічність поведінки, що визначають специфіку сприйняття наукової інформації мікробіологічного змісту. Показано, що ці чинники впливають на інтерпретацію знань через призму групових цінностей: інформація може як спрощуватися і прийматися, так і відкидатися. Проаналізовано особливості когнітивної сфери (рівень критичного мислення, схильність до міфологізації, довіра до альтернативних джерел), емоційно-ціннісні орієнтації та поведінкові стратегії, які можуть як сприяти формуванню адекватної мікробіологічної грамотності, так і перешкоджати їй через замкнутість груп і поширення псевдонаукових уявлень.*

*Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз, узагальнення емпіричних даних сучасних психолого-педагогічних і медико-біологічних досліджень, а також елементи соціально-психологічного моделювання.*

*Обґрунтовано необхідність розроблення диференційованих освітніх та просвітницьких стратегій, орієнтованих на психологічні характеристики конкретних субкультурних груп. Доведено, що інтеграція мікробіологічного компоненту у неформальні комунікаційні канали молоді (соціальні мережі, лідери думок, культурні події) підвищує ефективність формування відповідальної поведінки у сфері громадського здоров'я.*

***Ключові слова*:** *молодіжні субкультури, психологічні особливості, мікробіологічна обізнаність, мікробіологічна грамотність, культура здоров'я, ідентичність, ціннісні орієнтації, поведінкові стратегії, соціалізація, профілактика інфекційних захворювань, громадське здоров'я.*

***Pavelkiv Vitaliy, Ponomarenko Vadym. Psychological characteristics of representatives of youth subcultures in the context of formation of microbiological awareness***

*The article presents a comprehensive analysis of the psychological characteristics of representatives of youth subcultures in the context of the formation of microbiological awareness as*

© Павелків В. Р., Пономаренко В. Ю., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*a component of the modern culture of health. The relevance of the study is due to the growing role of informal youth associations in the processes of socialization, transmission of values and behavioral models, which simultaneously affect the issues of hygiene, prevention of infectious diseases, vaccination and antibiotic resistance.*

*The work characterizes the psychological features of representatives of youth subcultures, in particular the need for identity, conformity to group norms, the significance of the referent environment and the symbolism of behavior, which includes the specifics of the perception of scientific information of microbiological content. It is shown that these factors influence the interpretation of knowledge through the prism of group values: information can be simplified and accepted, or rejected. The features of the cognitive sphere (level of critical thinking, familiarity with mythologizing, trust in alternative sources), emotional-value orientations and behavioral strategies that can both cause the formation of adequate microbiological literacy and hinder it due to the isolation of the group and the spread of pseudoscientific manifestations are analyzed.*

*The methodological basis of the study is a theoretical analysis of scientific sources, comparative analysis, generalization of empirical data from modern psychological-pedagogical and medical-biological research, as well as elements of social-psychological modeling.*

*The need to develop differentiated educational and educational strategies focused on the psychological characteristics of specific subcultural groups is substantiated. It is proven that the integration of the microbiological component into informal communication channels of young people (social networks, opinion leaders, cultural events) ensures the effectiveness of the formation of appropriate behavior in the field of public health.*

***Key words:*** *youth subcultures, psychological characteristics, microbiological awareness, microbiological literacy, health culture, identity, value orientations, behavioral strategies, socialization, prevention of infectious diseases, public health.*

**Постановка проблеми.** У сучасному соціумі формування мікробіологічної обізнаності молоді є складним психолого-соціальним процесом, який визначається не лише рівнем знань, а й когнітивними, емоційними та мотиваційними чинниками. Молодь часто оцінює наукову інформацію через призму своєї соціальної ідентичності, групових норм та ціннісних орієнтацій, що формуються в межах субкультур. Психологічно це проявляється у тому, що прагнення до належності до групи, конформності та підтвердження власної ідентичності стимулює сприйняття колективних переконань і моделей поведінки, навіть якщо вони суперечать офіційним науковим даним. Ці механізми включають когнітивні упередження, такі як селективне сприйняття інформації, ефект підтвердження та групову поляризацію, які визначають, яку інформацію молодь визнає достовірною, а яку ігнорує.

Емоційні чинники відіграють особливо важливу роль у процесі засвоєння мікробіологічних знань. Молодь значно активніше реагує на контент, який викликає емоційний відгук – страх, гумор, захоплення чи шок – що робить меми, відео та інфлюенсерські висловлювання більш впливовими, ніж сухі наукові тексти. Психологія сприйняття показує, що емоційне забарвлення інформації посилює її запам'ятовування, формує когнітивні схеми та визначає поведінкові реакції. Також важливим є вплив мотиваційних аспектів, зокрема прагнення до самоствердження, визнання серед однолітків та демонстрації власної компетентності, що стимулює активне поширення знань та переконань у межах групи.

Цифрові комунікаційні середовища, в яких молодь отримує більшість інформації, створюють специфічні «інформаційні бульбашки», де психологічні та соціальні фактори взаємодіють з алгоритмічним підбором контенту, що додатково посилює вплив групових норм і субкультурних цінностей на сприйняття мікробіологічної інформації. Внаслідок цього формується особлива модель знань і поведінки, де наукові факти можуть трансформуватися під впливом емоцій, когнітивних упереджень та соціально-психологічних очікувань.

**Метою дослідження** є дослідження психологічних особливостей представників молодіжних субкультур у контексті формування мікробіологічної обізнаності, визначення соціально-психологічних, когнітивних та мотиваційних механізмів, які впливають на сприйняття, оцінку та поширення інформації про мікроорганізми, профілактику інфекційних захворювань

та раціональне використання медичних препаратів.

**Результати дослідження.** У сучасних психологічних та соціокультурних дослідженнях молодіжні субкультури розглядаються як складні динамічні спільноти, що виконують функцію альтернативних середовищ соціалізації, формування ідентичності та трансляції ціннісних норм. Сучасні підходи акцентують увагу на тому, що субкультурна приналежність впливає на когнітивні стилі, поведінкові моделі та сприйняття суспільно значущої інформації, зокрема наукової [1].

У межах теорії соціальної ідентичності підкреслюється, що групова належність формує систему «ми–вони», яка визначає рівень довіри до інформаційних джерел та прийняття соціальних норм [2].

Українські дослідники молодіжного середовища наголошують, що в умовах цифровізації субкультури функціонують переважно через онлайн-комунікацію, що посилює вплив групових переконань та інформаційних бульбашок на формування світогляду молоді [3].

Наукові джерела також підкреслюють, що молодіжні субкультури визначаються системою цінностей, установок та моделей поведінки, які можуть сприяти як соціальній адаптації, так і формуванню девіантних стратегій у молодіжному середовищі [4].

Особливу увагу науковці приділяють розвитку microbiology literacy як складової загальної наукової культури суспільства. Наголошується на необхідності інтеграції базових знань про мікробіоту, механізми інфекцій та принципи раціонального використання антибіотиків у формальну й неформальну освіту. Автори підкреслюють, що недостатня мікробіологічна обізнаність сприяє поширенню міфів і недовіри до доказової медицини [5].

В умовах цифровізації освітнього простору суттєвого значення набуває роль медіа та соціальних мереж у формуванні переконань молоді. Згідно з міжнародними аналітичними звітами, технології можуть як сприяти поширенню наукових знань, так і посилювати інформаційні викривлення, особливо серед груп із вираженою субкультурною ідентичністю. Для представників молодіжних субкультур онлайн-середовище часто виступає ключовим каналом соціалізації та джерелом авторитетної інформації [6].

Аналіз сучасної літератури засвідчує, що хоча проблематика молодіжних субкультур активно досліджується у соціальній психології, а питання мікробіологічної грамотності – у сфері громадського здоров'я, їх інтеграція в межах міждисциплінарного підходу залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність комплексного вивчення психологічних особливостей представників молодіжних субкультур у контексті формування мікробіологічної обізнаності.

**Аналіз результатів дослідження.** Психологічні особливості молодіжних субкультур проявляються у складній системі ціннісних, когнітивних і поведінкових установок, які формуються та підтримуються в межах групових практик, ритуалів і символічних стилів поведінки. Кожна субкультура продукує власні символи, коди, стилі одягу та комунікації, що створюють відчуття спільності та належності, водночас визначаючи межі прийнятної поведінки для її членів. Цінності, що формуються у таких групах, можуть включати ставлення до ризикової поведінки, стилю життя, споживчих переваг і навіть здоров'я. Вони часто конструюються колективно через взаємодію та узгодження норм у повсякденній практиці, включаючи онлайн-простір, соціальні мережі та офлайн-зустрічі.

За результатами когнітивно-соціального аналізу, молоді люди, які ідентифікують себе з субкультурними групами, схильні керуватися нормами своєї групи у формуванні переконань і поведінкових стратегій частіше, ніж офіційними науковими джерелами інформації. Цей феномен пояснюється тим, що соціальна ідентичність виступає своєрідним фільтром, через який відбувається інтерпретація будь-яких даних, включаючи наукову, медичну та мікробіологічну інформацію. Іншими словами, групова належність визначає, які знання визнаються достовірними, а які – відкидаються як «чужі» чи «неактуальні» [2].

Важливо також зазначити, що формування мікробіологічної обізнаності у молоді значною мірою підкріплюється когнітивними, мотиваційними та соціально-психологічними механізмами, які регу-

люють процес сприйняття інформації та поведінкові реакції. Зокрема, прагнення до конформності та належності до групи стимулює прийняття колективних переконань і норм навіть у тих випадках, коли вони суперечать науково підтвердженим даним або медичним рекомендаціям. Цей механізм пояснюється теоріями соціальної психології, зокрема концепцією соціальної ідентичності та групової динаміки, яка демонструє, що індивіди оцінюють достовірність інформації крізь призму приналежності до конкретної соціальної групи, відчуваючи психологічний тиск узгоджувати свої переконання з груповими нормами.

Крім того, потреба у самоствердженні, формуванні особистісної ідентичності та досягненні визнання серед однолітків стимулює активне поширення інформації всередині субкультур, включаючи міфи та псевдонаукові твердження. Цей процес підсилюється когнітивними упередженнями, такими як ефект підтвердження, селективне сприйняття інформації та групова поляризація, які впливають на те, які факти приймаються як істинні, а які ігноруються. Психологічно це проявляється у формуванні стійких переконань та поведінкових схем, які можуть бути менш чутливими до офіційної наукової інформації, особливо якщо вона не відповідає внутрішнім ціннісним або емоційним установкам молоді.

Додатково важливу роль відіграють емоційні аспекти сприйняття інформації. Молодь схильна реагувати на контент, який викликає сильні емоції, такі як страх, гумор або захоплення, що робить меми, відео та інфлюенсерські висловлювання ефективнішими за традиційні наукові джерела. Психологічні дослідження показують, що емоційне забарвлення інформації підсилює її запам'ятовування та поширення в групі, а також формує когнітивні схеми, через які індивід інтерпретує нові дані [8].

В умовах цифрового середовища цей ефект посилюється, оскільки соціальні мережі та онлайн-спільноти створюють «інформаційні бульбашки», де групові норми і цінності домінують над зовнішніми авторитетами. Психологічні особливості молодіжних субкультур безпосередньо впливають на спосіб сприйняття, оцінювання та використання мікробіологічної інформації, що має ключове значення для формування відповідальної поведінки у сфері громадського здоров'я [5].

Формування мікробіологічної обізнаності у молоді є складним психолого-соціальним процесом, який визначається не лише рівнем формальної освіти, а й численними соціальними чинниками. Одним із ключових факторів є вплив групових норм та ціннісних орієнтацій, що продукуються молодіжними субкультурами. Субкультури формують власні уявлення про здоров'я, харчування, гігієну та взаємодію з медичною інформацією, які часто відрізняються від офіційних наукових рекомендацій. У результаті молоді люди отримують знання про мікробіологічні процеси через специфічні символічні, комунікативні та практичні форми взаємодії в групі, що визначає сприйняття інформації та рівень її критичної оцінки [1].

Сучасні дослідження в галузі health literacy показують, що наукова грамотність у сфері громадського здоров'я прямо корелює з ефективністю сприйняття інформації про мікроорганізми, профілактику інфекційних захворювань та раціональне використання антибіотиків. Це означає, що формування мікробіологічної обізнаності включає не лише накопичення фактологічних знань, а й розвиток когнітивних навичок оцінювання джерел інформації, критичного мислення та уміння застосовувати отримані дані у практичній діяльності для збереження здоров'я [9].

Психологічний аспект цього процесу проявляється у тому, що молодь оцінює нові наукові дані крізь призму соціальної ідентичності та групових норм, що впливає на прийняття рішень щодо профілактики інфекцій, вакцинації та використання медичних препаратів. Крім того, дослідження цифрового середовища підкреслюють, що онлайн-спільноти та соціальні мережі стають основним каналом отримання та поширення інформації серед молоді, формуючи специфічні інформаційні «бульбашки», де переважають субкультурні переконання, а не офіційні наукові дані [8].

Ефективне формування мікробіологічної обізнаності у сучасної молоді потре-

бує міждисциплінарного підходу, який враховує:

– соціально-психологічні чинники групової ідентичності та субкультурних норм;

– когнітивні механізми критичного мислення та оцінки інформації;

– особливості цифрового комунікаційного середовища та вплив медіа.

Лише інтеграція цих аспектів дозволяє досягти високого рівня наукової грамотності та формування відповідальної поведінки у сфері громадського здоров'я.

Онлайн-простір як ключове комунікаційне середовище молоді значною мірою трансформував традиційні механізми передачі знань, замінюючи або доповнюючи класичні освітні канали (школа, університет, наукові видання) швидкими, інтерактивними та емоційно насиченими комунікаційними форматами. Сучасні дослідження медіапрактик молоді показують, що віртуальні спільноти стають не просто платформами для спілкування, а просторами формування колективних наративів про здоров'я, харчування, імунітет та мікробіологію. У цих середовищах інформація подається через комбінацію текстових повідомлень, відеоконтенту, візуальних символів, мемів, емодзі та інфлюенсерських висловлювань, що суттєво впливає на її сприйняття та інтерпретацію [5].

Особливістю такого комунікаційного середовища є переважання візуально-символічних форм передачі знань, що дозволяє легко залучати увагу та формувати емоційне ставлення до повідомлень, проте водночас може спотворювати наукові факти або створювати псевдонаукові наративи. Молодь у таких спільнотах часто сприймає інформацію через призму групової ідентичності та субкультурних норм: довіра до джерела часто визначається не експертністю, а авторитетом серед однолітків або впливовістю контент-мейкерів [1].

Цифрові платформи формують інформаційні бульбашки, де алгоритми підбирають контент відповідно до попередніх інтересів та поведінки користувача, що додатково підсилює ефект групової конформності і може послаблювати критичне мислення щодо наукових даних. Цей процес особливо помітний у темах, пов'язаних із здоров'ям, мікробіологією та вакцинацією: молодіжні групи часто обмінюються власними переконаннями або спрощеними науковими концептами через меми та короткі відео, що створює специфічну систему знань, відмінну від академічної [2].

Онлайн-середовище виступає не лише каналом отримання інформації, а й простором конструювання мікробіологічної грамотності, де формуються уявлення про здоров'я, ризики інфекцій та раціональне використання медичних препаратів. Важливо враховувати цей аспект при розробці освітніх стратегій, спрямованих на підвищення обізнаності молоді, адже ефективність передачі знань залежить від інтеграції психологічних, соціальних та технологічних чинників.

Психолого-соціальний підхід до формування мікробіологічної обізнаності у молоді передбачає комплексне врахування не лише когнітивних знань, а й соціально-психологічних чинників, які опосередковують сприйняття, оцінку та застосування наукової інформації. Механізми соціальної ідентичності визначають, як молодь інтерпретує факти про мікроорганізми, профілактику інфекцій та використання медичних засобів, оскільки групова належність виступає фільтром, що підсилює довіру до інформації, поширюваної членами субкультури, і водночас зменшує сприйнятливість до зовнішніх авторитетів.

Групові норми та цінності, сформовані в межах субкультур, визначають, які поведінкові практики щодо здоров'я вважаються прийнятними або бажаними, а які – ні. Це особливо важливо у контексті молодіжних онлайн-спільнот, де цифрова комунікація та алгоритмічне підлаштування контенту під інтереси користувача формують специфічні інформаційні бульбашки, в яких наукові дані часто переплітаються із суб'єктивними переконаннями та соціально конструйованими наративами [4].

Врахування цих чинників дозволяє розглядати формування мікробіологічної обізнаності як інтерактивний процес, у якому знання, емоції, групові ідентичності та цифрові комунікаційні практики взаємодіють, створюючи унікальні моделі сприйняття і поведінки. Молодь може засвоювати інформацію про віруси або антибіотики не через академічні джерела, а через меми, короткі відео або дискусії

у підгрупах, де знання переплітаються з емоційною оцінкою та соціальними очікуваннями. Це відкриває широкі перспективи для розроблення міждисциплінарних освітніх стратегій, які інтегрують психологічні, соціологічні, педагогічні та цифрові аспекти. Психологічні інтервенції можуть розвивати критичне мислення, навички оцінки джерел інформації та здатність до рефлексії власних переконань, соціальні та педагогічні стратегії спрямовані на корекцію групових норм і формування цінностей, що підтримують здорову поведінку, а цифрові підходи передбачають використання інтерактивних платформ, гейміфікації, віртуальних спільнот та соціальних мереж для подачі наукової інформації у форматі, доступному та цікавому молоді. Інтеграція цих елементів забезпечує підвищення наукової грамотності, формування відповідальної поведінки у сфері громадського здоров'я та розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, що є критично важливим у сучасному інформаційно насиченому середовищі.

**Висновки.** Проведений аналіз свідчить, що формування мікробіологічної обізнаності молоді є складним психолого-соціальним процесом, у якому вирішальну роль відіграють психологічні чинники. Когнітивні механізми, такі як селективне сприйняття інформації, ефект підтвердження та групова поляризація, визначають, які знання молодь визнає достовірними, а які відкидає. Мотиваційні аспекти, зокрема прагнення до самоствердження, бажання належати до групи та отримати визнання серед однолітків, стимулюють активне поширення інформації, включаючи міфи та псевдонаукові твердження, у межах субкультурних спільнот.

Соціальна психологія демонструє, що соціальна ідентичність та групові норми виступають фільтром, через який індивіди оцінюють наукові дані. Психологічні потреби у безпеці, прийнятті та підтримці належності до групи часто переважають над прагненням дотримуватися офіційних медичних рекомендацій. Емоційне сприйняття інформації відіграє ключову роль у формуванні когнітивних схем: контент, що викликає сильні емоції – страх, гумор, захоплення – запам'ятовується краще та має більший вплив на поведінкові реакції, ніж сухі наукові факти. Ці психолого-поведінкові механізми визначають, як молодь засвоює, оцінює і застосовує знання у сфері мікробіології та профілактики інфекційних захворювань.

Додатково, цифрові середовища та соціальні мережі створюють специфічні психологічні «інформаційні бульбашки», де підсилюються групові норми та емоційні реакції, що формує особливу модель знань і поведінки. Це підкреслює необхідність інтеграції психологічних принципів у освітні та просвітницькі стратегії. Впровадження методик, які враховують когнітивні упередження, мотиваційні чинники та емоційне забарвлення інформації, дозволяє не лише підвищити наукову грамотність, а й сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я та відповідальної поведінки у сфері громадського здоров'я.

Психологічний аналіз процесів сприйняття, оцінки та поширення мікробіологічної інформації є ключовим для розроблення ефективних міждисциплінарних стратегій підвищення обізнаності молоді. Інтеграція знань з когнітивної, соціальної та освітньої психології у практичні програми навчання дозволяє врахувати мотиваційні, емоційні та когнітивні потреби молоді, підвищуючи ефективність формування стійких наукових переконань та відповідальної поведінки щодо здоров'я.

**ЛІТЕРАТУРА:**

Bennett A. Youth cultures and popular music: a critical approach. London : SAGE Publications, 2018. 240 p. https://doi.org/10.2307/3089767

2. Hogg M. A. Social identity theory. In: McKeown S., Haji R., Ferguson N. (eds.). Understanding peace and conflict through social identity theory. Cham : Springer, 2016. P. 3–17. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29869-6_1

3. Павелків Р. В. Психологія сучасної молоді в умовах цифрового суспільства. Рівне : РДГУ, 2023. 312 с.

4. Слугін Д. А. Соціально-психологічні особливості приналежності студентської молоді до субкультур : дипломна робота : 053 Психологія / наук. кер. Т. М. Траверсе. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2025. URL: https://ir.library.knu.ua/handle/15071834/10250

5. Timmis K., Brüssow H., Chanishvili N. et al. The urgent need for microbiology literacy in society. *Environmental Microbiology.* 2019. Vol. 21, № 5. P. 1513–1528. DOI: https://doi.org/10.1111/1462-2920.14611

6. UNESCO. Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms? Paris : UNESCO, 2023. URL: https://www.unesco.org/gem-report/en/technology.

7. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International.* 2008. Vol. 15, № 3. P. 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

8. Livingstone S., Mascheroni G., Stubbs M. European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society.* 2017. Vol. 19, № 4. P. 534–551. https://doi.org/10.1177/1461444816685930

9. Sørensen K., Van den Broucke S., Fullam J. et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 2015. Vol. 15. Art. 80. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

**REFERENCES:**

1. Bennett, A. (2018). *Youth cultures and popular music: a critical approach*. London : SAGE Publications, 240 p. https://doi.org/10.2307/3089767

2. Hogg, M. A. (2016). Social identity theory. In: McKeown, S., Haji, R., Ferguson, N. (eds.). *Understanding peace and conflict through social identity theory*. Cham : Springer, P. 3–17. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29869-6_1

3. Pavelkiv, R. V. (2023). *Psykholohiia suchasnoi molodi v umovakh tsyfrovoho suspilstva* [Psychology of modern youth in a digital society]. Rivne : RDHU, 312 p. [in Ukrainian]

4. Sluhin, D. A. (2025). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti prynalezhnosti studentskoi molodi do subkultur* [Socio-psychological features of student youth belonging to subcultures]: dyplomna robota. Kyiv : Taras Shevchenko National University of Kyiv. Retrieved from: https://ir.library.knu.ua/handle/15071834/10250 [in Ukrainian]

5. Timmis, K., Brüssow, H., Chanishvili, N. et al. (2019). The urgent need for microbiology literacy in society. *Environmental Microbiology*, Vol. 21, No. 5, P. 1513–1528. https://doi.org/10.1111/1462-2920.14611

6. UNESCO (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?* Paris : UNESCO. Retrieved from: https://www.unesco.org/gem-report/en/technology.

7. Nutbeam, D. (2008). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, Vol. 15, No. 3, P. 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

8. Livingstone, S., Mascheroni, G., Stubbs, M. (2017). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, Vol. 19, o. 4, P. 534–551. https://doi.org/10.1177/1461444816685930

9. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J. et al. (2015). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, Vol. 15, Art. 80. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.944.4:343.83
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.11

# СТРЕСОГЕННІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

**Паскевська Юлія Анатоліївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
науковий дослідник центру соціальної та культурної психології
Вільного університету Брюсселю
https://orcid.org/0000 0002-9944-8555
Scopus Author ID: 57884982600

*У статті презентовано результати теоретичне та емпіричне обґрунтування впливу стрегогенних факторів на емоційне вигорання персоналу пенітенціарних установ (виконання покарань та слідчих ізоляторів Державної кримінально-виконавчої служби України Північно-Східного, Південно-Східного, Західного та Центрально-Західного міжрегіональних управлінь з питань виконання кримінальних покарань та таборів для тримання військовополонених). Закцентовано, що вивчення стресогенних факторів емоційного вигоряння є особливо важливим для працівників пенітенціарної системи, оскільки їхня професійна діяльність здійснюється в умовах підвищеної психологічної напруги, відповідальності, ризику, жорсткої регламентації та тривалого емоційного навантаження, що суттєво підвищує вразливість до професійного виснаження. В основу покладено метод бібліографічного огляду емпіричних джерел із зазначеної проблеми; емпіричні методи з використанням таких діагностичних засобів як шкала визначення організаційного стресу Р. Макліна; методика вивчення емоційного стану А. Уесман і Д. Рікс; авторська анкета визначення задоволеністю службою; методи математичної статистики. Встановлено, що стресогенні фактори професійної діяльності працівників пенітенціарних установ (незадоволеність працею, тривалий стаж роботи, специфіку умов служби та статеві особливості реагування на професійне навантаження) мають комплексний характер і спричиняють посилення організаційного стресу, виснаження адаптаційних ресурсів та розвиток симптомів емоційного вигоряння. Зазначено важливість проведення такого дослідження для виявлення груп підвищеного ризику емоційного вигоряння та наголошено на створенні ефективних психопрофілактичних і психокорекційних технологій.*

**Ключові слова:** *емоційне вигоряння, емоційні стани, стресогенні фактори, організаційний стрес, працівники пенітенціарних установ.*

***Paskevska Iuliia. Stressogenic factors of emotional burnout among penitentiary institution staff***

*The article presents the results of a theoretical and empirical substantiation of the influence of stressogenic factors on emotional burnout among staff of penitentiary institutions (penal institutions and pre-trial detention centers of the State Criminal-Executive Service of Ukraine in the North-Eastern, South-Eastern, Western, and Central-Western interregional departments for the execution of criminal penalties, as well as camps for prisoners of war). It is emphasized that the study of stressogenic factors of emotional burnout is especially important for penitentiary system employees, since their professional activity is carried out under conditions of increased psychological tension, responsibility, risk, strict regulation, and prolonged emotional load, which significantly increases vulnerability to professional exhaustion. The study is based on the method of bibliographic review of empirical sources on the stated problem; empirical methods using such diagnostic tools as R. McLean's Organizational Stress Scale, the emotional state assessment method by A. Wessman and D. Ricks, the author's questionnaire for determining job satisfaction, and methods of mathematical statistics. It was established that the stressogenic fac-*

© Паскевська Ю. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*tors of the professional activity of penitentiary institution staff (job dissatisfaction, long work experience, the specific conditions of service, and gender-related characteristics of response to professional workload) have a complex nature and lead to an increase in organizational stress, depletion of adaptive resources, and the development of symptoms of emotional burnout. The importance of conducting such research for identifying groups at increased risk of emotional burnout is noted, and the need to develop effective psychoprophylactic and psychocorrective technologies is emphasized.*

***Key words:*** *emotional burnout, emotional states, stressogenic factors, organizational stress, penitentiary institution staff.*

**Вступ.** Реалії воєнного сьогодення не зменшують уваги до питань професійної реалізації фахівців, і, особливо представників тих професій, які працюють в емоційно-напружених умовах діяльності. Йдеться саме про працівників пенітенціарної системи України. Ці працівники піддаються впливу потужних стресових факторів на робочому місці, що звичайно впливає на їх психічне здоров'я, а отже й актуалізує інтерес до психологічних механізмів зниження ризиків їх емоційного вигоряння. Це один із видів професійної діяльності в особливих умовах, адже цей вид належить до соціально значущих професій, і її об'єкт насичений багаточисельними суб'єктивними характеристиками, що досить часто провокують соціальний резонанс ефективного виконання службових обов'язків. А саме, йдеться про те, що їх професійна діяльність характеризується особливими рисами, як-от високий рівень відповідальності при виконанні своїх завдань і обов'язків та здійсненні офіційних повноважень, а також високими стресовими факторами через спілкування та взаємодію з особливою категорією населення, поводження зі спеціальними засобами та зброєю тощо. Зрозуміло, що такі негативні наслідки емоційного виснаження на соціальному та психологічному рівнях, його негативний вплив на процес соціальної взаємодії, на міжособистісні стосунки з колегами та оточенням, на ставлення до виконуваної роботи та власних обов'язків, а також на професійне середовище загалом, виправдовують необхідність більш глибокого наукового дослідження цього явища.

Тому **метою** презентованого матеріалу є теоретичне та емпіричне обґрунтування впливу стрегогенних факторів на емоційне вигорання працівників пенітенціарних установ.

Ми виходили з того, що особлива важливість дослідження емоційного вигоряння працівників пенітенціарної системи зумовлена специфікою правової та безпекової ситуації в регіоні, що набуває особливої актуальності в умовах воєнних дій на території України, а також необхідністю врахування рівня безпеки установ виконання покарань, слідчих ізоляторів та таборів для тримання військовополонених.

**Методи та процедура дослідження.** В основу покладено метод бібліографічного огляду емпіричних джерел із зазначеної проблеми; емпіричні методи з використанням таких діагностичних засобів як шкала визначення організаційного стресу Р. Макліна; методика вивчення емоційного стану А. Уесман і Д. Рікс; авторська анкета визначення задоволеністю службою; методи математичної статистики (SPSS для Windows версія 21.0).

Дослідження охопило персонал різних служб установ виконання покарань та слідчих ізоляторів ДКВС України Північно-Східного, Південно-Східного, Західного та Центрально-Західного міжрегіональних управлінь з питань виконання кримінальних покарань та табори для тримання військовополонених (n=8823).

**Результати дослідження.** Як свідчать психологічні доробки, професійна діяльність працівників пенітенціарних установ пов'язана з високим рівнем психологічного напруження, яке нерідко перевищує індивідуальні можливості його подолання, що створює передумови для розвитку професійного стресу та синдрому емоційного вигоряння [2; 4; 10 та ін.]. До основних чинників ризику належать рольова невизначеність, рольовий конфлікт, надмірне робоче навантаження, постійне перебування в стресогенних ситуаціях, а також організаційний тиск і жорстка регламентація професійної діяльності [3; 5; 6 та ін.]. Особливої значущості ці чинники набувають у середовищі пенітенціарних установ, де працівники змушені функціонувати

в умовах постійного контролю, високої відповідальності, емоційно напруженої міжособистісної взаємодії та потенційної небезпеки.

Синдром емоційного вигоряння розглядається як наслідок хронічного професійного стресу, що формується в процесі тривалого емоційного виснаження, накопичення негативних переживань, когнітивного перевантаження та деформації ставлення до професійної діяльності [8]. У контексті пенітенціарної системи він проявляється у втраті професійної мотивації, емоційному виснаженні, формуванні байдужого або цинічного ставлення до осіб, з якими працівник взаємодіє, зниженні задоволеності працею, а також у переживанні внутрішнього конфлікту і почуття провини через невідповідність між професійними вимогами, етичними нормами та реальними умовами службової діяльності.

В контексті власних роздумів щодо специфіки емоційного вигоряння працівників пенітенціарних установ, відбулась орієнтація на теоретичну модель емоційного вигоряння П. Гіл-Монте, яка складається з чотирьох вимірів: (1) – *ілюзія роботи,* що характеризується бажанням працівника досягти своїх робочих цілей і сприймається як джерело особистого та професійного задоволення; (2) – *психологічне виснаження,* що визначається виникненням емоційного та фізичного виснаження в результаті міжособистісних стосунків, встановлених з проблемними людьми; (3) – *лінь,* що описується наявністю почуття байдужості до клієнтів, колег та організації; (4) – *почуття провини,* що визначається як соціальна емоція, пов'язана з міжособистісними стосунками, що виникає внаслідок негативної поведінки та ставлення, що розвиваються на роботі, до людей, з якими потрібно встановлювати робочі стосунки; працівник вважає, що він порушує певний кодекс етики або певну норму, що випливає з соціального припису його/її професійної ролі [7]. Для працівників пенітенціарних установ ці прояви можуть посилюватися внаслідок щоденного контакту зі складним контингентом, необхідності підтримувати дисципліну й водночас зберігати професійну врівноваженість та дотримуватись етичних стандартів.

Емоційне вигоряння має негативні наслідки не лише для самого працівника, а й для функціонування установи загалом. Воно може призводити до зниження професійної ефективності, зменшення задоволеності працею, послаблення організаційної відданості, зростання контрпродуктивної поведінки, конфліктності, кадрової плинності та загального погіршення психологічного клімату в колективі [1; 9]. У зв'язку з цим синдром емоційного вигоряння доцільно розглядати не лише як індивідуальну проблему окремого працівника, а як колективне та організаційне явище, що потребує системного вивчення, профілактики й психологічного супроводу.

Класично до основних стресогенних факторів емоційного вигоряння працівників пенітенціарних установ належать особливості змісту професійної діяльності, специфіка контингенту, часові параметри роботи та характер професійної взаємодії в колективі.

По-перше, зміст професійної діяльності працівників пенітенціарної системи має внутрішньо суперечливий характер. З одного боку, він пов'язаний із реалізацією завдань виправлення, ресоціалізації та соціального супроводу засуджених, а з іншого – із необхідністю жорсткого контролю за їхньою поведінкою, підтримання режиму, дисципліни та безпеки в установі. Така подвійність професійних функцій створює постійне емоційне напруження, оскільки працівник змушений одночасно поєднувати гуманістичну та контрольну позиції. Додатковим джерелом стресу є постійний контакт із кримінальною субкультурою, яка характеризується закритістю, ієрархічністю та наявністю специфічних норм взаємодії.

По-друге, значним стресогенним чинником є особливості контингенту, з яким працюють працівники пенітенціарних установ. Професійна взаємодія із засудженими вимагає дотримання особистісно орієнтованого підходу, що передбачає прийняття людини без осуду, увагу до її індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та потенціалу розвитку. Водночас у багатьох працівників існує внутрішній психологічний бар'єр щодо безоцінного ставлення до осіб, які вчинили правопорушення. Цей бар'єр нерідко витісня-

ється або неусвідомлено приховується, що зумовлює внутрішній конфлікт, емоційне напруження та поступове виснаження психологічних ресурсів.

По-третє, вагомим чинником розвитку емоційного вигоряння є часові параметри професійної діяльності та інтенсивність робочого навантаження. Підвищена тривалість робочого дня, понаднормова зайнятість, нерівномірний розподіл навантаження, чергування та постійна готовність до реагування на кризові ситуації сприяють накопиченню втоми й хронічного стресу. Тривале функціонування в такому режимі знижує здатність працівника до емоційної саморегуляції та підвищує ризик формування симптомів емоційного виснаження.

По-четверте, суттєвий вплив на розвиток вигоряння має характер взаємин із колегами та організація професійної комунікації. Умови службової взаємодії в пенітенціарних установах часто визначаються формально-рольовими вимогами, що обмежують можливість відкритого емоційного спілкування, саморозкриття та отримання підтримки. Дефіцит довірливої комунікації, недостатній рівень зворотного зв'язку, обмежена професійна автономія та необхідність ухвалювати соціально значущі рішення в умовах високої відповідальності посилюють психологічне навантаження. Відсутність конструктивного професійного зворотного зв'язку може сприяти зростанню емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженню відчуття професійної ефективності.

Отже, емоційне вигоряння працівників пенітенціарних установ формується під впливом комплексу взаємопов'язаних стресогенних факторів, що охоплюють зміст професійної діяльності, специфіку контингенту, організаційно-часові умови праці та особливості професійних взаємин у колективі. Саме тому дослідження цих чинників є важливим підґрунтям для розроблення ефективних програм психологічної профілактики та підтримки персоналу.

З метою об'єктивації запропонованих теоретичних суджень нами проведено психодіагностичне опитування та здійснено статистичне опрацювання результатів (відсотковий аналіз, аналіз середньогрупових значень, кореляційний аналіз і непараметричний критерій Краскелла-Уоллеса).

В ході проведеного психодіагностичного зрізу було отримано анкетні результати та зроблено аналіз для усієї вибірки випробуваних, а саме з'ясовано загальне питання задоволення службою в пенітенціарній системі України (рис. 1). Значна частина (майже 71 %) зазначили, що

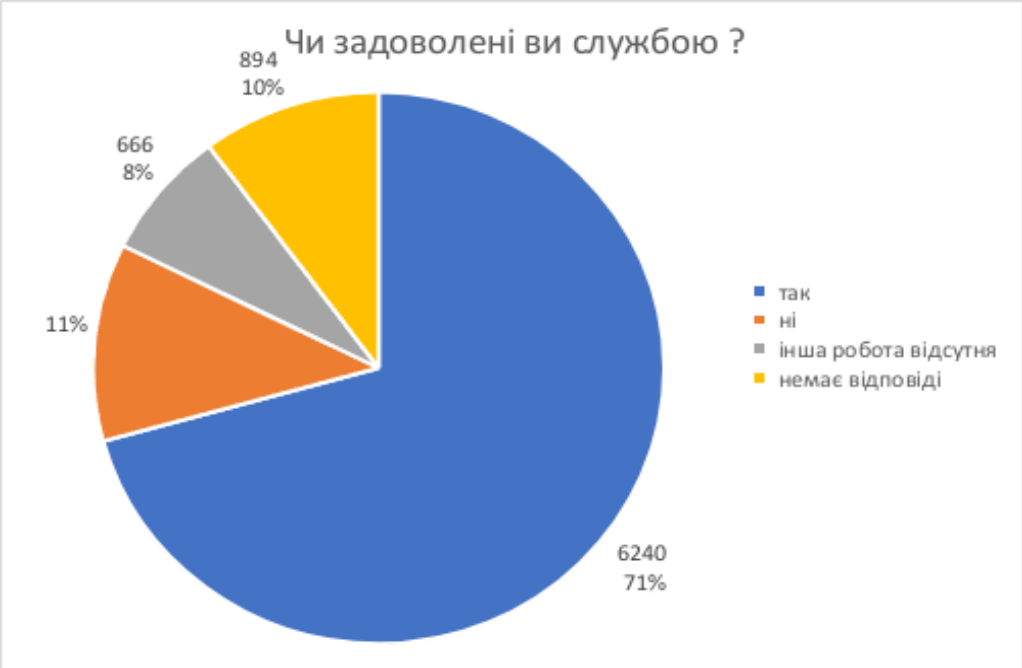


**Рис. 1. Відсотковий розподіл відповідей щодо задоволеністю роботою респондентів в пенітенціарній системі**

задоволені службою в пенітенціарній системі України, а решта 11 % незадоволені і 8 % обрали цю роботу через відсутність альтернатив.

Розподіл результатів відповідей за статевим індикатором показав, що статеві групи демонструють високий рівень задоволеності службою (73% жінки (1770 із 2431); 71% чоловіки (4412 із 6230), але чоловіки (12% (772)) частіше висловлюють незадоволення (рис. 2).

Цікавими виявилися результати за індикатором задоволеності службою персоналом пенітенціарної системи залежно від типу установи за рівнем безпеки. Так для респондентів, які працюють в установах виконання покарань із середнім рівнем безпеки, зафіксовано найбільший показник відповідей задоволеністю службою (2874 осіб), що вказує на відносну професійну стабільність (рис. 3).

Для респондентів, які працюють в установах виконання покарань із максимальним рівнем безпеки, помічено також високий показник (1653 осіб) задоволеністю роботою, але вираженим є й високий показник професійної втоми (272 осіб). Низька задоволеність працею спостерігається в установах із мінімальним рівнем безпеки, таборах для військовополонених та СІЗО, що може свідчити про пасивну лояльність чи то відчуття професійної пастки, що є серйозним ризиком для розвитку вигорання.

Індикатор професійного стажу працівників пенітенціарних установ продемонстрував специфічні характеристики прояву (рис. 4).

Досвідчені працівники із стажем роботи понад 20 років демонструють високий рівень задоволеності та лояльності (2113 осіб), що можна вважати ядром стабільного, інтегрованого персоналу, що вказує на їх сильну професійну ідентичність; працівники із стажем роботи від 10-ти до 20-ти років демонструють незначну тенденцію зниження задоволеності роботою (2217 осіб); у працівників від 3-х до 10-ти років спостерігається поступове зниження задоволеності (1275 осіб) та зростання кількості тих, хто вказує на відсутність альтернатив, що дає можливість кваліфікувати їх як групу з високим ризиком фрустрації, яка вже має досвід, але ще не закріплена системно; працівники із стажем роботи до 3-х років демонструють найвищий рівень задоволеності, але такий показник свідчить про бажання розвиватися та будувати кар'єру на початковому етапі професіоналізації, а системні труднощі ще не сприймаються як складні. Усе це дає змогу виснувати, що задоволення професійною діяльністю знижується на середніх етапах кар'єри, але знову зростає з досвідом. Важ-

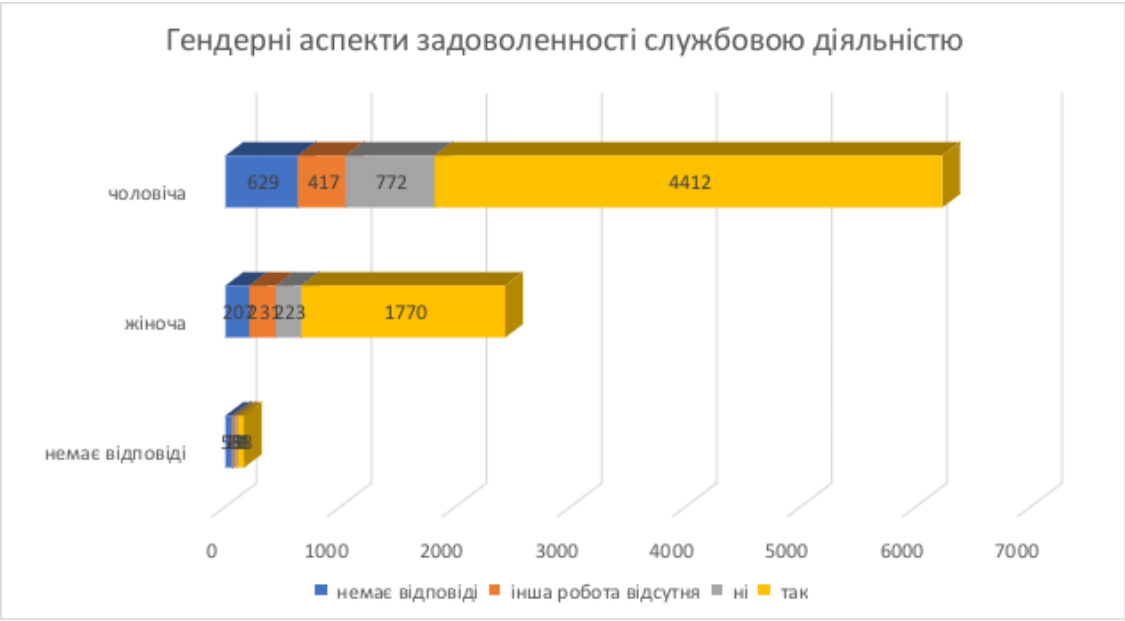


**Рис. 2. Кількісний розподіл відповідей щодо задоволеністю роботою респондентів в пенітенціарній системі за показниками статі**

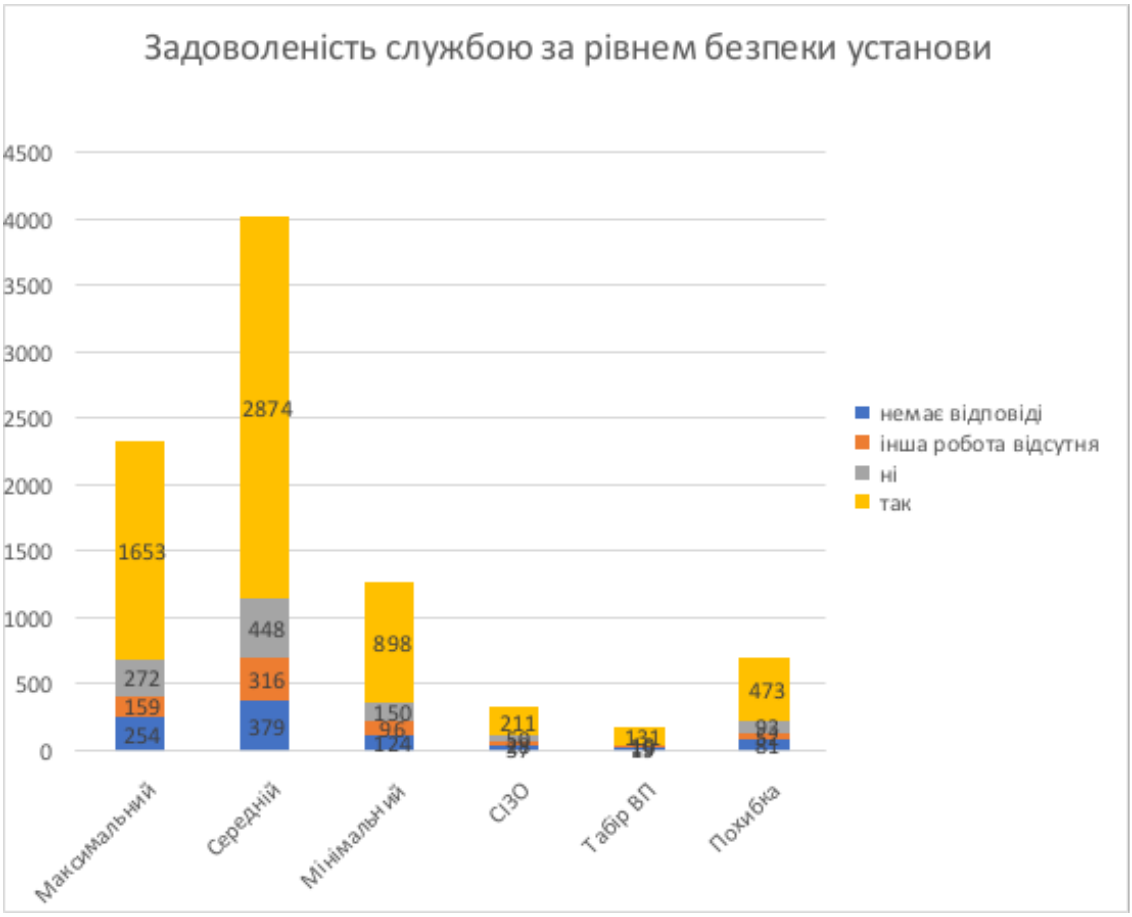


**Рис. 3. Кількісний розподіл відповідей щодо задоволеністю роботою респондентів в пенітенціарній системі за показниками рівня безпеки установи**

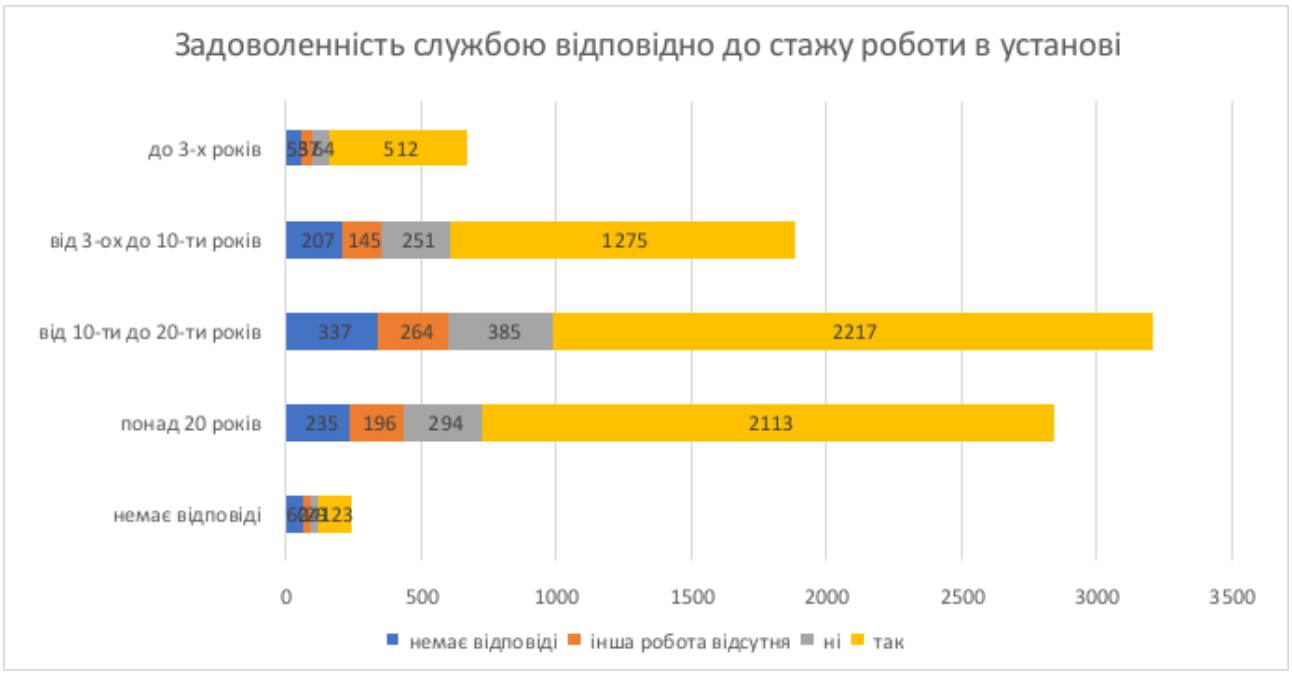


**Рис. 4. Кількісний розподіл відповідей щодо задоволеністю роботою респондентів в пенітенціарній системі за показниками стажу роботи**

ливим результатом є те, що досвідчені працівники демонструють високу задоволеність професійною діяльністю, професійну стабільність та стійкість, тому їх можна кваліфікувати як ключовий ресурс пенітенціарної системи. Найвразливішою є група зі стажем від 3-х до 10-ти років, яка ще не досягла стабільності у професійній діяльності, але вже спостерігається втома від системних труднощів, що вказує на період професійної кризи або розчарування. Саме ця категорія персоналу потребує цілеспрямованої підтримки та мотиваційних програм для запобігання професійного вигоранню та втраті персоналу.

Показники прояву організаційного стресу виявилися підтвердженням попередніх даних в ознаках базових особистісно-поведінкових характеристиках респондентів. Комплекс методів матстатистики дав змогу зафіксувати статистично значущі відмінності: коефіцієнт кореляції (r) для порівняння показників між групами за рівнями задоволеності професією та статевою диференціацією; та непараметричний критерій Краскелла-Уоллеса (H) для встановлення достовірності та рівня значущості міжгрупових відмінностей за даними професійного стажу респондентів (табл. 1).

Аналіз показників статистично значущих відмінностей прояву організаційного стресу у працівників пенітенціарних установ показав, що його вираженість пов’язана з рівнем задоволеності професійною діяльністю, статевою диференціацією, професійним стажем роботи та типом установи. За більшістю досліджуваних шкал – здатність до самопізнання, широта інтересів, схвалення, гнучкість поведінки, активність і продуктивність та загальний показник організаційного стресу – виявлено статистично значущі відмінності, що свідчить про нерівномірність проявів організаційного стресу в різних групах персоналу пенітенціарної системи.

Найбільш вираженим чинником диференціації виявився рівень задоволеності роботою. Практично за всіма шкалами працівники з вищим рівнем задоволеності демонструють кращі показники особистісного функціонування та нижчу вираженість організаційного стресу порівняно з працівниками з нижчим рівнем задоволеності, що є закономірним явищем. Особливо це простежується за шкалами здатність до самопізнання, широта інтересів, гнучкість поведінки, активність і продуктивність та загальний показник організаційного стресу, де статистично значущі відмінності зафіксовано майже в усіх групах персоналу. Це дає підстави розглядати задоволеність професійною діяльністю як важливий захисний ресурс у подоланні організаційного стресу.

Статева диференціація проявляється менш однорідно, однак також має статистично значущі ефекти. Найбільш помітними вони є за шкалами схвалення, активність і продуктивність та загальний показник організаційного стресу. Це свідчить про наявність певної гендерної специфіки у переживанні та проявах організаційного стресу, зокрема у формах соціальної взаємодії, самореалізації та суб’єктивного відчуття професійної напруженості.

Професійний стаж також є значущим фактором варіативності показників, адже за низкою шкал спостерігається тенденція до поступового зниження позитивних показників або їх нестійкої динаміки залежно від тривалості роботи в системі. Найбільш послідовно відмінності виявляються щодо загального показника організаційного стресу, а також окремих складових особистісного саморегуляційного ресурсу, таких як здатність до самопізнання, широта інтересів і активність та продуктивність. Отримані результати можуть вказувати на накопичення організаційної напруги, виснаження внутрішніх ресурсів або зміну стилю професійної адаптації в процесі тривалої службової діяльності.

Порівняння працівників різних типів пенітенціарних установ свідчить про те, що найбільш контрастні відмінності фіксуються серед працівників установ максимального рівня безпеки, СІЗО та таборів для тримання військовополонених. Саме в цих групах частіше виявляються статистично значущі розбіжності за шкалами схвалення, гнучкість поведінки, активність і продуктивність та за загальним показником організаційного стресу. Це може бути пов’язано з вищою напруженістю професійного середовища, складнішими умовами служби, більшою емоційною вартістю професійних контактів і підвищеним рівнем відповідальності.

Таблиця 1

**Показники статистично значущих відмінностей прояву організаційного стресу у працівників пенітенціарних установ**

| Шкали | | Рівень задоволеності (r) | Статева диференціація (r) | Професійний стаж роботи | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | до 3-х р. | від 3-х до 10-ти | від 10-ти до 20-ти | понад 20 років | (H) |
| Здатність до самопізнання | 1 | 8,95/6,12 *** | 8,95/8,33 | 9,26 | 8,90 | 8,89 | 8,96 | * |
| | 2 | 8,92/7,5* | 8,92/9,19 | 9,15 | 9,01 | 8,79 | 8,94 | * |
| | 3 | 8,72/5,2*** | 8,61/7,36 | 9,09 | 8,81 | 8,54 | 8,69 | ** |
| | 4 | 9,07/7,5* | 7,37/7,66 | 9,11 | 8,65 | 8,87 | 9,34 | ** |
| | 5 | 9,00/8,7 | 7,66/9.45*** | 9,64 | 8,67 | 9,26 | 8,85 | * |
| Широта інтересів | 1 | 9,95/8.7* | 9,95/10,4 | 10,36 | 10,25 | 9,82 | 9,82 | ** |
| | 2 | 9,88/7,9** | 9,88/9,74 | 9,98 | 10,1 | 9,76 | 9,75 | ** |
| | 3 | 9,65/4,3*** | 9,62/8,95 | 9,64 | 9,85 | 9,55 | 9,58 | * |
| | 4 | 9,92/8,2* | 8,92/8,54 | 9,00 | 10,38 | 9,38 | 10,28 | ** |
| | 5 | 10,0/7,2*** | 9,33/9,11 | 9,78 | 10,44 | 10,00 | 9,95 | *** |
| Схвалення | 1 | 8,31/7,81 | 7,31/7,20 | 8,64 | 8,48 | 8,16 | 8,24 | * |
| | 2 | 8,35/7,9 | 8,32/7,77 | 8,40 | 8,66 | 8,27 | 8,26 | * |
| | 3 | 8,18/4,5*** | 8,18/9,41** | 7,91 | 8,29 | 8,10 | 8,19 | *** |
| | 4 | 8,12/6,1** | 8,44/7,35** | 7,66 | 8,84 | 8,11 | 7,94 | ** |
| | 5 | 8,57/4,2*** | 6,57/8,21*** | 7,35 | 8,81 | 8,78 | 8,41 | ** |
| Гнучкість поведінки | 1 | 10,65/9,9 | 9,64/10,29 | 10,83 | 10,42 | 10,71 | 10,67 | * |
| | 2 | 10,58/6,5*** | 10,58/11,05 | 10,3 | 10,82 | 10,57 | 10,67 | * |
| | 3 | 10,3/6,7*** | 10,27/7,77*** | 10,11 | 10,40 | 10,28 | 10,40 | * |
| | 4 | 10,4/6,7*** | 9,81/9,75 | 10,55 | 9,96 | 10,32 | 10,61 | ** |
| | 5 | 10,7/9,5* | 8,96/9,55 | 10,64 | 10,61 | 10,75 | 10,70 | * |
| Активність і продуктивність | 1 | 9,95/7,8** | 9,75/10,33*** | 10,66 | 10,17 | 9,87 | 9,74 | * |
| | 2 | 9,99/8,88* | 9,99/8,88* | 10,18 | 10,34 | 9,95 | 9,82 | * |
| | 3 | 9,78/5,6*** | 8,88/9,83* | 9,54 | 10,00 | 9,78 | 9,63 | ** |
| | 4 | 9,7/6,2*** | 9,60/6,56*** | 10,66 | 10,00 | 9,55 | 9,62 | ** |
| | 5 | 10,1/7,5*** | 9,98/7,88*** | 9,57 | 10,30 | 10,35 | 9,86 | *** |
| Загальний показник організаційного стресу | 1 | 47,8/40,3*** | 45,6/47,16*** | 49,76 | 48,25 | 47,47 | 47,45 | *** |
| | 2 | 47,7/38,68*** | 47,69/47,34 | 48,02 | 48,96 | 47,36 | 47,45 | *** |
| | 3 | 46,7/26,3*** | 45,1/43,32*** | 46,31 | 47,36 | 46,27 | 46,51 | ** |
| | 4 | 47,2/34,7*** | 44,14/39.86*** | 47,00 | 47,84 | 46,25 | 47,8 | ** |
| | 5 | 48,4/37,1*** | 42,5/44,2*** | 47,00 | 48,84 | 49,16 | 47,78 | *** |

***Примітка***: 1- працівники установ з мінімальним рівнем безпеки; 2 – працівники установ з середнім рівнем безпеки; 3 – працівники установ із максимальним рівнем безпеки; 4 – працівники таборів для тримання військовополонених; 5 – працівники СІЗО.

*** – рівень значущості p≤0,001;** – рівень значущості p≤0,01;* – рівень значущості p≤0,05.

Особливу увагу привертає загальний показник організаційного стресу, оскільки саме за ним виявлено найбільш стабільні та статистично значущі відмінності за всіма трьома критеріями – рівнем задоволеності, статевою диференціацією та професійним стажем. Це дає підстави вважати, що організаційний стрес у працівників пенітенціарної системи формується під впливом комплексу як індивідуально-психологічних, так і організаційно-професійних чинників. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до психологічної профілактики, підтримки й корекції організаційного стресу серед персоналу різних типів пенітенціарних установ.

Ідентична процедура матстатистики була проведена для вивчення відмінностей прояву емоційних станів у працівників пенітенціарних установ (табл. 2).

Аналіз показників статистично значущих відмінностей прояву емоційних станів у працівників пенітенціарних установ засвідчив, що емоційний стан персоналу

Таблиця 2

**Показники статистично значущих відмінностей прояву емоційних станів у працівників пенітенціарних установ**

| Шкали | | Рівень задоволеності(r) | Статева диференціація (r) | Професійний стаж роботи | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | до 3-х р. | від 3-х до 10-ти | від 10-ти до 20-ти | понад 20 років | (H) |
| Спокій – тривожність | 1 | 8,95/6,12 *** | 8,92/6,75*** | 7,53 | 7,61 | 7,23 | 6,98 | ** |
| | 2 | 8,92/7,5* | 7,45/6,68 | 7,98 | 7,19 | 7,39 | 7,25 | ** |
| | 3 | 8,72/5,2*** | 7,48/5,82*** | 7,90 | 7,75 | 7,49 | 7,34 | ** |
| | 4 | 9,07/7,5* | 8,99/8,5 | 7,11 | 6,88 | 7,07 | 7,15 | *** |
| | 5 | 9,00/8,7 | 9,35/8,55 | 8,14 | 7,40 | 7,41 | 7,04 | *** |
| Енергійність – втома | 1 | 9,95/8.7* | 7,07/6,5 | 7,07 | 6,92 | 6,67 | 6,47 | *** |
| | 2 | 9,88/7,9** | 6,72/6,04 | 7,23 | 6,62 | 6,68 | 6,53 | *** |
| | 3 | 9,65/4,3*** | 6,78/4,3*** | 7,27 | 7,03 | 6,82 | 6,69 | *** |
| | 4 | 9,92/8,2* | 9,92/8,2* | 6,33 | 6,69 | 6,7 | 6,36 | * |
| | 5 | 10,0/7,2*** | 8,12/7,11*** | 7,78 | 6,71 | 6,82 | 6,41 | *** |
| Піднесення – пригніченість | 1 | 8,31/7,81 | 8,15/ 7,04* | 7,02 | 6,82 | 6,58 | 6,45 | *** |
| | 2 | 8,35/7,9 | 8,23/ 6,12*** | 6,90 | 6,52 | 6,65 | 6,46 | * |
| | 3 | 8,18/4,5*** | 7,54/5,12*** | 7,05 | 6,84 | 6,71 | 6,62 | *** |
| | 4 | 8,12/6,1** | 8,44/8,57 | 6,77 | 6,73 | 6,65 | 6,42 | * |
| | 5 | 8,57/4,2*** | 7,55/7,38 | 7,78 | 6,96 | 6,59 | 6,39 | *** |
| Впевненість – безпорадність | 1 | 10,65/9,9 | 7,22/7,04 | 7,42 | 7,55 | 7,25 | 7,04 | * |
| | 2 | 10,58/6,5*** | 7,45/6,69 | 7,60 | 7,3 | 7,19 | 7,01 | * |
| | 3 | 10,3/6,7*** | 7,25/6,35* | 7,82 | 7,57 | 7,33 | 7,16 | * |
| | 4 | 10,4/6,7*** | 8,4/9,7* | 6,77 | 7,38 | 7,35 | 6,85 | ** |
| | 5 | 10,7/9,5* | 8,7/9,89** | 8,07 | 7,44 | 7,14 | 6,95 | *** |
| Загальний показник емоційного стану | 1 | 9,95/7,8** | 31,36/20,94*** | 29,05 | 28,91 | 27,73 | 26,95 | ** |
| | 2 | 9,99/8,88* | 29,85/25,53*** | 29,68 | 27,66 | 27,92 | 27,25 | *** |
| | 3 | 9,78/5,6*** | 29,05/21,59*** | 30,05 | 29,18 | 28,37 | 27,83 | *** |
| | 4 | 9,7/6,2*** | 35,75/34,97 | 27,00 | 27,69 | 27,78 | 26,8 | ** |
| | 5 | 10,1/7,5*** | 33,72/35,93** | 31,78 | 28,52 | 27,97 | 26,81 | *** |

***Примітка***: 1- працівники установ з мінімальним рівнем безпеки; 2 – працівники установ з середнім рівнем безпеки; 3 – працівники установ із максимальним рівнем безпеки; 4 – працівники таборів для тримання військовополонених; 5 – працівники СІЗО.

*** – рівень значущості p≤0,001;** – рівень значущості p≤0,01;* – рівень значущості p≤0,05.

диференціюється залежно від рівня задоволеності роботою, статі, професійного стажу та типу установи. Загалом за всіма досліджуваними шкалами – *«спокій – тривожність»*, *«енергійність – втома»*, *«піднесення – пригніченість»*, *«впевненість – безпорадність»* і *загальним показником емоційного стану* – виявлено статистично значущі відмінності, що свідчить про неоднорідність емоційних станів в різних групах працівників пенітенціарної системи.

Найбільш виразним чинником виявився рівень задоволеності професійною діяльністю. У всіх типах установ працівники з вищим рівнем задоволеності демонструють кращі показники емоційного стану, ніж працівники з нижчим рівнем задоволеності. Це особливо помітно за шкалами «енергійність – втома», «впевненість – безпорадність» та за загальним показником емоційного стану, де відмінності є статистично значущими майже в усіх групах персоналу. Така тенденція дає підстави розглядати задоволеність роботою як важливий психологічний ресурс прояву позитивних емоційних станів.

Статева диференціація також виявилася значущою, однак її прояв є менш однорідним. За окремими шкалами простежуються статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками, зокрема за показниками «спокій – тривожність», «піднесення – пригніченість» та загального емоційного стану. Це свідчить про

те, що переживання емоційних станів має статеву специфіку, яка може виявлятися у відмінностях емоційного реагування, напруженості та суб'єктивного самопочуття в професійній діяльності.

Професійний стаж роботи так пов'язаний зі зниженням показників задоволеності професійною діяльністю. У більшості шкал простежується тенденція до поступового зменшення позитивних значень від групи працівників зі стажем до 3-ох років до групи зі стажем понад 20 років. Це особливо виразно представлено за шкалами «спокій – тривожність», «енергійність – втома», «піднесення – пригніченість» та загальним показником емоційного стану. Отримані дані можуть свідчити про накопичення емоційного виснаження, зниження енергетичного ресурсу та посилення проявів організаційного стресу в процесі тривалої професійної діяльності.

Порівняння працівників різних типів установ показує, що найбільш уразливими щодо проявів емоційних станів є працівники установ з максимальним рівнем безпеки, слідчих ізоляторів та частково таборів для тримання військовополонених. Саме в цих групах спостерігаються найбільш контрастні відмінності за шкалами тривожності, втоми, пригніченості, безпорадності та загального емоційного стану. Водночас працівники установ з мінімальним та середнім рівнем безпеки виявляють відносно вищі показники емоційної стабільності, хоча і в цих групах зафіксовано статистично значущі відмінності залежно від задоволеності працею, статі та стажу.

Отримані результати показали, що організаційний стрес і пов'язані з ним емоційні стани у працівників пенітенціарних установ мають системний і багатофакторний характер. Виявлено, що його прояви залежать від рівня задоволеності професійною діяльністю, статевих особливостей, професійного стажу та типу установи. Нижчий рівень задоволеності роботою пов'язаний із менш сприятливими показниками самопізнання, гнучкості поведінки, активності, продуктивності та загального емоційного стану, а також із вищою вираженістю тривожності, втоми, пригніченості та безпорадності. Це дає підстави розглядати задоволеність працею як один із ключових захисних ресурсів у профілактиці організаційного стресу та емоційного вигоряння. Водночас помітною є закономірність щодо зниження показників емоційного благополуччя та особистісної ресурсності із збільшенням професійного стажу, що може свідчити про накопичення хронічного професійного напруження й поступове виснаження адаптаційних ресурсів. Найбільш уразливими щодо організаційного стресу та негативних емоційних станів виявилися працівники установ максимального рівня безпеки, СІЗО та таборів для тримання військовополонених, тобто тих підрозділів, де професійна діяльність супроводжується підвищеною відповідальністю, більшою жорсткістю умов служби та інтенсивнішим психоемоційним навантаженням.

**Висновки.** Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що стресогенні фактори професійної діяльності працівників пенітенціарних установ мають комплексний характер і охоплюють організаційно-професійні, соціально-психологічні та індивідуально-особистісні компоненти. До найбільш значущих із них належать незадоволеність професійною діяльністю, тривалий стаж роботи, специфіка умов служби в установах різного рівня безпеки, СІЗО та таборах для тримання військовополонених, а також статево зумовлені особливості реагування на професійне навантаження. Сукупна дія цих факторів зумовлює посилення організаційного стресу, виснаження адаптаційних ресурсів і формування симптомів емоційного вигоряння.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в поглибленому вивченні взаємозв'язку стресогенних факторів професійної діяльності та емоційного вигоряння працівників пенітенціарних установ, уточненні ролі індивідуально-особистісних і організаційних ресурсів його профілактики, а також у розробленні та апробації програм психологічного супроводу персоналу.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ботнаренко І.А., Дзюрбель А.Д. Емоційне вигорання в професійній діяльності слідчого органу Національної поліції під час війни. *Академічні візії.* 2025. (49). URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2411

2. Кокун О.М. Специфіка професійного самоздійснення працівників державної кримінально-виконавчої служби України. *Право і безпека*. 2018. № 4 (71). С. 91–96.

3. Шкраб'юк В. С., Білик Д. І. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. 10(86). С. 293–296. doi: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60

4. Carlotto M. S., Abbad G. da S., Sticca M. G., Carvalho-Freitas M. N., Oliveira M. S. Burnout syndrome and the work design of education and health care professionals. *Psico-USF*. 2021. 26(2). P. 291–303. https://doi.org/10.1590/1413-82712021260208

5. Cavanaugh K. J., Lee H.Y., Daum D., Chang S., Izzo J.G., Kowalski A., Holladay C.L. An examination of burnout predictors: Understanding the influence of job attitudes and environment. *Healthcare.* 2020. 8(4). P. 502. http://dx.doi.org/10.3390/healthcare8040502

6. Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J.A. Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. № 19. P. 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

7. Gil-Monte P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Pirâmide, 2005. 192 p.

8. Maslach C. Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2017. 69(2). P. 143–152. http://dx.doi.org/10.1037/cpb0000090

9. Maslach C., Leiter M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-Bass. 208 p.

10. Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. 232 p.

**REFERENCES:**

1. Botnarenko I.A., Dziurbel A.D. (2025). Emotsiine vyhorannia v profesiinii diialnosti slidchoho orhanu Natsionalnoi politsii pid chas viiny [Emotional burnout in the professional activities of the investigative body of the National Police during the war]. *Akademichni vizii – Academic visions.* (49). https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2411 [in Ukrainian].

2. Kokun O.M. (2018). Spetsyfika profesiinoho samozdiisnennia pratsivnykiv derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby Ukrainy [Specifics of professional self-realization of employees of the State Penitentiary Service of Ukraine]. *Pravo i bezpeka – Law and Security.* № 4 (71). 91–96.[in Ukrainian].

3. Shkrabiuk V. S., Bilyk D. I. (2020). Emotsiine vyhorannia osobystosti: psykholohichnyi analiz problemy [Emotional burnout: a psychological analysis of the problem]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*. 10(86). 293–296. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60 [in Ukrainian].

4. Carlotto M. S., Abbad G. da S., Sticca M. G., Carvalho-Freitas M. N., Oliveira M. S. (2021). Burnout syndrome and the work design of education and health care professionals. 2021. *Psico-USF*. 2021. 26(2). 291-303. https://doi.org/10.1590/1413-82712021260208

5. Cavanaugh K. J., Lee H.Y., Daum D., Chang S., Izzo J.G., Kowalski A., Holladay C.L. (2020). An examination of burnout predictors: Understanding the influence of job attitudes and environment. *Healthcare.* 8(4). 502. http://dx.doi.org/10.3390/healthcare8040502

6. Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J.A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* № 19. 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

7. Gil-Monte P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Pirâmide.

8. Maslach C. (2017). Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 69(2). 143–152. http://dx.doi.org/10.1037/cpb0000090

9. Maslach C., Leiter M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-Bass, 1997.

10. Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges (2020). Opole: The Academy of Management and Administration in Opole.

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.922.73:[615.85:78]
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.12

# ВІД КНИГИ ДО 3D: ТРАНСФОРМАЦІЯ ЧИТАННЯ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

**Піскозуб Лідія Йосифівна,**
кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри психології
Львівського національного університету імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0003-0657-4964

*Стрімкий розвиток засобів масової інформації та розширення інформаційного простору спричинили зміну пріоритетів у читанні в контексті сприймання, розвитку нових навичок та виробленні стресостійкості, необхідної в умовах кризи.*

*У статті розглянуто процес читання на сьогоднішньому етапі з погляду його основних функцій та його впливу на аудиторію, цілі читання залежно від віку та рівня підготовки читача, можливості впливу читання на ментальне здоров'я. Так, досліджено вплив читання на розвиток й підтримку когнітивних функцій людини, особливо – на етапі її вікових змін, психокорекційний вплив у контексті бібліотерапії та її різновидів, фізіологічні прояви під час читання, що здійснюють вплив на здоров'я, формування емоційної стабільності з допомогою читання, забезпечення стресостійкості та, безумовно, прихильності до читання.*

*Здійснено акцент на читанні як соціальному явищі й потребі створення, розвитку проєктів та програм для підтримки читання. Наголошено, що у контексті груп спільного читання, читання покликане створювати міцні соціальні зв'язки задля допомоги вразливим категоріям населення, надавати всебічну психологічну підтримку.*

*Досліджено читання як процес психологічної підтримки, що забезпечує як стійкість емоційно-вольової сфери людини, формування вмінь та навичок, котрі покликані забезпечити психологічний комфорт, так і вміння керувати емоційною сферою задля збереження здоров'я. Визначено, що передумовою психологічного впливу бібліотерапії на читача є, власне, здатність книги або тексту викликати емоційну відповідь у читача. Маючи психологічну користь, читання, незалежно від виду літератури, є інструментом когнітивного відволікання та емоційного розвантаження.*

*Звернуто увагу на мотивацію читання, формування цілей, котрі покликані всебічно допомагати та сприяти розвитку особистості.*

***Ключові слова:*** *читання, когнітивне відволікання, емоційна рівновага, ментальне здоров'я, стресостійкість.*

***Piskozub Lidiia. From books to 3D: the transformation of reading and its psychological dimension***

*The rapid development of mass media and the expansion of the information space have led to a change in reading priorities in the context of perception, the development of new skills, and the acquisition of stress resistance, which is necessary in times of crisis.*

*The article examines the process of reading from the perspective of its main functions at the present stage and its impact on the audience, the goals of reading, depending on the age and level of preparation of the reader, and the potential impact of reading on health, both physical and mental. Thus, the influence of reading on the development and maintenance of human cognitive functions, especially at the stage of age-related changes, the psychocorrectional influence in the context of bibliotherapy and its varieties, physiological manifestations during reading, that improve health, form emotional stability, ensure stress resistance and attachment to reading are investigated.*

*Emphasis is placed on reading as a social phenomenon and the need to create and develop projects and programs to support reading as a process. It is emphasized, that in the context*

© Піскозуб Л. Й., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*of shared reading groups, reading is intended to create strong social bonds to help vulnerable populations and provide psychological support.*

*Reading has been studied as a process of psychological support, that ensures both the stability of a person's emotional and volitional sphere and the formation of skills and abilities, designed to provide psychological comfort, as well as the ability to manage the emotional sphere in order to maintain health. It has been determined, that the prerequisite for the psychological impact of bibliotherapy on the reader is, in fact, the ability of a book or text to evoke an emotional response in the reader. Having psychological benefits, reading, regardless of the type of literature, is a tool for cognitive distraction and emotional relief.*

*Attention is drawn to the motivation for reading and the formation of goals, that are designed to comprehensively assist and promote personal development.*

***Key words**: reading, cognitive distraction, emotional balance, mental health, stress resistance.*

**Постановка проблеми**. У цифрову епоху читання, як діалог між автором й читачем, змінює своє обличчя із зміною самого твору – його контенту (наповнення) та структури, інтерактивності як можливості зацікавлення, психології тексту, розширення цільової аудиторії, враховуючи доступ читачів до Мережі, мобільних додатків чи інших тематичних ресурсів, реагування читачів на інформацію шляхом діалогу та збільшення продажів літератури.

Зважаючи на швидкість обміну інформацією у реаліях сьогодення, коли на душу населення припадає щонайменше 7 соціальних мереж, поштові сервіси та фахові портали лише в Мережі, у світі, де інформація є чималою цінністю, комунікативна та інформативна складові читання виходять на перші позиції через стрімке поширення нових знань, розширення доступу до необхідних джерел. Так, книга, журнал чи інше джерело, що напередодні були розміщені в інтернет-магазинах або спеціалізованих майданчиках в іншій півкулі, стає очікуваною й швидко доступною у світі, стираючи кордони. Та, часто, в умовах інформаційного перенасичення, знижується рівень достовірності інформації, вона спотворюється й втрачає цінність [1, с. 31].

**Метою дослідження** є аналіз психологічного впливу читання на читача у контексті виокремлених функцій читання, необхідності формування емоційної стійкості у читачів у кризовий час засобами читання.

**Результати дослідження**. Психологічний підхід до тексту тлумачить останній як модель взаємодії автора і реципієнта. Текст розглядається як перетворена форма реальної міжособистісної взаємодії автора і реципієнта, діалогу двох суб'єктів стосовно тих чи інших проблем [2, с. 5].

Як процес, читання доцільно розглядати з різних категорій. Серед найбільш значущих категорій, які впливають на читача й сам характер читання, пропонуємо виділити *технологічну категорію*, яка означає читання з різних пристроїв, при яких збільшується інтерес до електронних сервісів, або ж звертаємо увагу на продаж друкованих видань.

З одного боку, доступність ґаджетів та пристроїв для читання дозволяє читачам різного віку пришвидшити доступ до книги, надає можливості мобільності читання, що стало сьогодні масовим явищем (читання у транспорті, на природі, на відпочинку тощо) коли ґаджет чи пристрій завжди поруч, робить книгу максимально зручною для власних потреб – скажімо, читання із аудіоелементами, мультимедійними закладками, можливістю виділяти текст, що збільшує розуміння та запам'ятовування інформації та її фрагментів (у дитячих та навчальних виданнях – застосування 3D-елементів).

Крім цього, сьогодні надзвичайно популярні безкоштовні програмні засоби для перетворення простого тексту в формат повноцінної електронної книги чи альбому – із можливістю застосування шаблонів з ілюстраціями, кольоровими гамами, звуковими ефектами, як-от шурхотінням сторінок, миготінням кольорових кнопок, появою тексту, що збільшується, та збереженням у окремий файл для перегляду й читання. Такі видання є унікальними, адже враховують індивідуальні запити,

й створюються самими читачами як власні проєкти. Звісно, вони не призначені для широкої аудиторії, а, більше, для власного застосування й емоційного комфорту (усупереч книгам, які популярні майданчики та інтернет-гіганти, як-от Amazon, пропонують створювати власноруч для масового продажу).

З іншого боку, масове застосування цифрових технологій не свідчить про втрату інтересу читачів до друкованих видань та нівелювання їх переваг щодо читання (як-от краще сприйняття матеріалу, відчуття естетичного задоволення та емоційного зв'язку від процесу створення книг художньої літератури чи іншої продукції, менше зорове перенапруження та відсутність відволікаючих факторів, як у гаджетах та ін.). Адже друкований ринок й надалі насичений виданнями різних видів літератури, які користуються чималим попитом у читачів. Ряд видавництв по всьому світу сьогодні не обмежують читача й, використовуючи різні маркетингові технології, надають йому альтернативу щодо купівлі книги у паралельних варіантах – друкованому чи цифровому відповідно до його потреб, що збільшує популярність видавництв й читацьку аудиторію загалом й перетворює читачів з потенційних на постійних.

У контексті *категорії читання як дитячого пізнання та розваги*, книги, що створюються для маленьких читачів, покликані надати максимальної простоти, зручності та задоволення від читання, що забезпечують фахівці-художники, дизайнери, педагоги, психологи та інші, адже від формування світогляду у дітей залежить як їх ставлення до читання та книг загалом, так і формування майбутнього. Так, яскравість (часто – з елементами 3D), чіткість, досконалість художнього оформлення створюють видання найбільш комфортним й підвищують зацікавлення не лише до книги, але й предмету розмови, який дитина має пізнати, його властивостей – назв, порівнянь, аналогій, формуючи нові знання в ігровій формі. Допомагаючи дитині читати, привчаючи її до читання, батьки, опікуни чи близькі, у власній манері розповіді, передають їй свої емоції, які вона запам'ятовує та засвоює, передають нові знання емоційно комфортно та доступно. Діти, яким читають дорослі, почувають себе у безпеці. При спільному читанні вони легше засвоюють структуру мовлення, навчаються граматики та вивчають нові поняття, що значною мірою пришвидшує їх розвиток та готує до школи.

Своєю чергою, процес читання у дітей та дітей з особливими освітніми потребами (ООП), неповносправністю, складний та багатогранний – передбачає чимало чинників, які як сприятимуть його основам, так і полегшенню. Саме ранній дитячий вік характерний активізацією усіх когнітивних функцій – від мислення та мовлення до уяви та концентрації уваги, пам'яті та сприймання тексту загалом. Читаючи, дитина вчиться взаємодіяти з тим та тими, хто її оточує, у неї формується критичне мислення. Задаючи запитання, розмовляючи, вона вчиться зв'язків між поняттями, об'єктами та робить висновки.

Розпізнаючи героїв та їх ролі, створені автором сюжети, при підтримці дорослих дитина навчається ідентифікувати емоції та емоційні стани, способи їх вираження, співпереживає героям, символічно турбується про них, тим самим розкриваючи власний внутрішній світ та емпатію, розвиває власні відчуття та емоційний інтелект. Поруч з цим, розуміє основні соціальні категорії правильності, справедливості, моралі, які є у кожному дитячому сюжеті та залишають для дитини місце для роздумів й усвідомлення основних цінностей. Відтак, поступово формує світогляд, який передають дорослі. Разом з тим, батьки чи інші дорослі, повинні не лише навчати дитину та закладати основи поведінки, але й заохочувати, мотивувати дитину читати задля розвитку й вміння вивчати життєві ситуації.

*Категорія читання для навчання* є основним інструментом освіти. Воно робить навчання біль глибоким і передбачає як базове засвоєння знань у всіх сферах життя людини, так і самоосвіту для отримання додаткових знань задля професійного розвитку та самореалізації, здобуття навичок мовлення (скажімо, вивчення іноземних мов та культур), інтеграції знань з близьких галузей чи дисциплін (до прикладу, психології, соціології, філософії та ін.), які, по суті, є безперервним процесом інтелектуального удосконалення. Чита-

ючи навчальні тексти, людина вчиться аналізувати, осмислювати, порівнювати, використовувати системний аналіз, синтез тощо.

Сьогодні читання для навчання передбачає вільний та умовно-вільний доступ в Мережі та вільний у бібліотечних фондах й користується попитом як в учнів, абітурієнтів, студентів, молодих науковців, так і тих, хто самонавчається. Користуючись ґаджетами чи друкованими виданнями, у процесі читання вони отримують не лише пізнавальний, але й емоційний аспект, оскільки у цьому контексті читання для навчання завжди передбачає емоційність – інтерес та допитливість, емоційний підйом та натхнення, підкріплені позитивним результатом чи успіхом у досягненні очікуваного.

Емоції у навчанні посилюють когнітивні функції та подальшу мотивацію для здобуття нових знань, активізують концентрацію уваги та пам'ять. Адже за своєю суттю, навчання – це не лише інтелектуальний розвиток, але й емоційна взаємодія з текстом, задумом автора та його словесним вираженням, а також поштовх до розвитку творчості.

*Категорія читання як соціального явища* базується на створенні проєктів та програм для підтримки читання як процесу на рівні громад та творчих клубів, видавництв та міст й часто передбачає поширення інформації про необхідність читання (як-от проєкти так званих «мандрівних книгарень» – мобільних книжкових крамниць; а крім цього – книги на фестивалях чи книжкових заходах задля популяризації читання. Поруч з цим, проєкти видавництв – скажімо, «Земля поетів» від «ВСЛ» – «Видавництва Старого Лева» із поетичними читаннями та філософськими дискусіями, перформансами тощо), навчання населення курсам письменницької майстерності із авторами-практиками, що мають досвід у створенні книг та є упізнаваними у своїй галузі, спільні читання за обраними жанрами літератури на спеціальних творчих вечорах, обговорення книг у книжкових клубах, – усі ці заходи посилюють відчуття підтримки та приналежності до певної групи не лише тематично, але й емоційно. Адже ці спільноти створюють комфортне середовище відпочинку й обміну думками за тим, що близьке до душі й викликає позитивні емоційні реакції, схвалення та підтримку в слухачів та колег. У контексті груп спільного читання, воно покликане створювати міцні соціальні зв'язки задля допомоги вразливим категоріям населення.

*Категорія читання як лікування словом та психоемоційної підтримки* передбачає не лише розвиток когнітивних функцій, але й, часто, апелює до методу бібліотерапії як використання книг для психологічної підтримки, лікування стресу та емоційних проблем, що базується на читанні певних текстів й має застосування як для дітей (скажімо, піднапрямок казкотерапії), так і дорослих (часто – у клінічній психології та психопрофілактиці задля зміцнення нервової системи). При цьому, бібліотерапію потрібно відділяти від книготерапії – м'якої форми самодопомоги, більш загального терміну, який охоплює читання книг для душевного комфорту, натхнення чи мотивації. Вона не обов'язково має терапевтичну мету – може бути способом зняти стрес або знайти підтримку й часто використовується бібліотекарями, педагогами, батьками – наприклад, у дитячих читаннях або книжкових клубах, має менш формалізовану форму, але теж ефективна – особливо в профілактиці емоційного вигорання. В. Теремко окремо виділяє термін бібліопсихології, яка «центрує увагу на психологічних аспектах змісту і впливу. Для неї цінний читач у суб'єктивних проявах під час рецептивної діяльності, що допомагає його очима побачити текст, книгу та автора» [3, с. 243].

**Аналіз результатів дослідження**. Як явище, бібліотерапія переслідує різні цілі залежно від того, на які групи користувачів вона спрямована, позаяк може передбачати як індивідуальний формат, так і груповий та, скажімо, педагогічну бібліотерапію для корекції світогляду дитини. В основу механізму впливу бібліотерапії покладені ідентифікація, при якій читач може впізнати себе в героях книги, що допомагає йому відчути, що він не самотній у своїх переживаннях; власне, емоційний вплив – переживання емоцій персонажів книги впливає на емоційний стан читача, допомагаючи йому краще зрозуміти свої власні почуття; пропоновані шляхи вирі-

шення труднощів, адже література може пропонувати різні способи подолання життєвих труднощів, стресу та депресії; самопізнання – читання допомагає краще відчути себе, свої цінності та ставлення до навколишнього світу, та розвиток емпатії – здатності співпереживати іншим, що є важливим для соціального розвитку.

Такий комплекс завдань дозволяє покладати на бібліотерапію різноманітні корекційні функції, притаманні для різних груп населення: адаптаційні функції – для дітей та молоді з різними видами неповносправності, котрі потребують м'якої взаємодії із соціумом задля налагодження повноцінного життя; функції ресоціалізації – для дітей та молоді з асоціальними проблемами, котрим потрібна корекційна виховна робота із фахівцями; профілактичні функції – для молодих людей, яким загрожують проблеми емоційного характеру (залежно від спадкових та інших чинників середовища); загальнорозвиваючі функції – для всіх, хто переживає різноманітні труднощі і проблеми зростання, тобто це і коригуюча функція, і часто мотивація, яку, звісно, потрібно активувати. Хотілось би також виокремити до даного переліку ще й світоглядну функцію, яка формує внутрішній світ дитини через отримання та передавання знань з допомогою книги та друкованого слова загалом.

Читання можна постулювати як особливий вид діяльності зі своєю мотивацією, метою та засобами її реалізації. При складнішому розумінні особистість включається в процес читання на рівні своїх цінностей, світогляду, особистісних смислів, індивідуальної картини світу, «Я-концепції». У даному випадку можна робити акцент на таких процесах, як осмислення та переосмислення, ідентичність, прийняття або відторгнення себе й іншого, захист свого «Я», особистісний розвиток, ціннісний конфлікт та ін. [4, с. 136].

Читання як інструмент психологічної стійкості (резильєнтності) покликане підтримувати емоційний стан та адаптивність до середовища, допомагає розвивати стратегії подолання стресових ситуацій в час невизначеності та агресії оточення, створювати психологічно комфортний простір, що, насамперед, покращує якість відпочинку, та необхідний для повноцінного відновлення, підтримки себе та своїх ресурсів на оптимальному рівні. Адже відомо, що, читаючи, у людини знижується рівень кортизолу як стрес-гормону, помітні фізіологічні ефекти, як-от вирівнювання серцевого ритму, а з ним і емоційного фону, зниження м'язового напруження. Відтак, увага перемикається на парасимпатичну нервову систему.

Поруч із впливом на тіло на фізіологічному рівні, читання здійснює вплив й на розвиток когнітивних функцій, як, скажімо, уяви, мислення у широкому контексті (скажімо, побудови логічних зв'язків), концентрації уваги, сприймання та мовлення, охоплюючи при цьому цілий пласт розумових операцій, що впливають на свідомість читачів незалежно від їх демографічних характеристик. Своєю чергою, читання слугує й засобом збереження названих когнітивних функцій, адже вікові зміни у мозку часто призводять до слабкості пам'яті, концентрації уваги та хвороб, пов'язаних з мисленням. Звісно, даний вплив можливий лише за умови «усвідомленості сприймання повідомлення – однієї з найважливіших особливостей процесу читання, що є проявом його внутрішнього механізму, який забезпечує рецептивні види мовленнєвої діяльності» [5, с. 61].

**Висновки.** Передумовою психологічного впливу бібліотерапії на читача є, власне, здатність книги або тексту викликати емоційну відповідь у читача. Маючи психологічну користь, читання, незалежно від виду літератури, котра приваблює читача, є інструментом когнітивного відволікання та розвантаження мозку, переспрямовування уваги зі стресорів на сюжет та героїв книги, сприяє розвитку уяви та емпатії як співпереживання героям творів, змушує відчувати цілу палітру емоцій та переживань – сум чи радість, провокувати сльози, відчувати напруження, нагнітання чи полегшення, дозволяє читачеві бути вразливим, бути собою. Адже, читаючи, людина є одразу і спостерігачем і, мов би, «приміряє» сюжет на себе, проживає події разом із автором, заглиблюється у вигаданий, уявний світ, та надає цьому такого ж емоційного відгуку, як реальним подіям. Вивільнені емоції виходять природно й сприяють полегшенню як при терапії у формі діалогу.

Дуже часто емоційні реакції варіюються залежно від виду літератури. Так, читання пригодницьких романів викликає ейфорію, захоплення, детективний жанр – бажання слідувати «за основним героєм», надає інтригу та мотивує «розплутувати» твір до логічного завершення й, навіть, провокує виділення адреналіну. Художня література залишає глибокий слід у пам'яті, змушуючи читача повертатись до неї знову, осмислювати прочитане та обговорювати його, беручи участь у колективних книжкових заходах, примушує переосмислювати попередній життєвий досвід та формувати нові життєві орієнтири, покладаючись на прочитане. А крім цього, допомагає відновлювати психічні ресурси, будучи своєрідним «щитом» від подій, що призводять до тривожності, перенапруження та емоційної розхитаності.

Читання книг, особливо – із майстерним, вишуканим художнім оформленням, якісними ілюстраціями чи сучасними форматами, покликані надавати читачам естетичне задоволення, що також є елементом психологічного розвантаження та посилення прихильності до читання.

Сьогодні читання є потужним мотиватором до текстової творчості, адже емоційне сприйняття тексту може надихати на створення власних сюжетів, котрі сприятимуть самовираженню та міститимуть елементи отриманих знань. Так, сьогодні поширені книжкові серії для дітей, авторами яких часто є самі матері. Описуючи власний досвід спілкування з дітьми у доступній для маленьких читачів формі, вони закладають у сюжет елемент образності та гумору, часто – гри, що робить тексти ще більш «живими».

У контексті сучасного інформаційного простору, коли читання усе більше витісняється цифровими ЗМІ, воно потребує мотивування та додаткових програм популяризації для читача. Своєю чергою, мотиви забезпечуються як видами літератури, так і тяжінням до саморозвитку, формуванням нових вмінь та навичок. Так, одним із ключових мотивів є мотив задоволення та відпочинку, що забезпечує зручність та комфорт, а також мотиви навчання, при якому читачі здобувають нову інформацію.

Перепонами ж чи бар'єрами для читання часто можуть виступати різноманітні фактори від недостатнього самоорганізування – нестача вільного часу, відсутність фізичної і емоційної налаштованості на читання (емоційний бар'єр), коли воно сприймається як обов'язкове, примусове й, скоріше, відштовхує читача, що потребує роботи з емоційним станом, відсутність механізму вибору книг як на психологічному рівні, так і на технічному.

У підлітків бар'єром читання може виступати невеликий читацький досвід (або, часто, читання з допомогою гаджетів та технічних засобів, які не сприяють читанню друкованих видань), а також відсутність доступних рекомендаційних сервісів. Поруч з цим – у загальному контексті – бар'єри нерозуміння (власне, мовні – фонетичні, семантичні та ін.), котрі не дають змоги отримати інформацію на рівні сприймання з іншомовного джерела й нестачі рідномовного відповідника та комунікації, міжкультурний бар'єр.

Сьогодні читання постає не просто як технічна навичка, а як психологічний механізм, що формує особистість і впливає на її здатність взаємодіяти зі світом. Його можна розглядати як психологічний ресурс, що підтримує внутрішній баланс, стимулює інтелектуальне зростання та зміцнює здатність до взаєморозуміння з іншими.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Піскозуб Л. Й. Якість текстового контенту вебсайту з погляду фахівця-редактора (на прикладі українських книжкових інтернет-магазинів). *Вісник Книжкової палати*. 2023. № 5. С. 29–35. https://doi.org/10.36273/2076-9555.2023.5(322).29-35

2. Чепелєва Н. В. Текст і читач : посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 124 с.

3. Теремко В. Психологічні виміри читання у контекстуальній системі видавничих стратегій. *Збірник праць Науково-дослідного інституту пресознавства*. 2011. Вип. 1. С. 238–255.

4. Колишко О. М. Читання як комунікація: загрози та можливості трансформації особистості сучасного читача. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2 (14). С. 135–151. https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).7

5. Ільяна В. Сучасні погляди на процес читання в структурі писемного мовлення. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2022. № 3. С. 52–62. https://doi.org/10.33189/ectu.v107i3.114

**REFERENCES:**

1. Piskozub, L. Y. (2023). Yakist tekstovoho kontentu vebsaitu z pohliadu fakhivtsia-redaktora (na prykladi ukrainskykh knyzhkovykh internet-mahazyniv) [Quality of the website text content from the perspective of an editor (on the example of Ukrainian online bookstores)]. *Visnyk Knyzhkovoi palaty*, (5), 29–35. https://doi.org/10.36273/2076-9555.2023.5(322).29-35 [in Ukrainian].

2. Chepeleva, N. V. (2015). *Tekst i chytach: posibnyk* [Text and reader: a manual]. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 124. [in Ukrainian].

3. Teremko, V. (2011). Psykholohichni vymiry chytannia u kontekstualnii systemi vydavnychykh stratehii [Psychological dimensions of reading in the contextual system of publishing strategies]. *Zbirnyk prats Naukovo-doslidnoho instytutu pressoznavstva*, (1), 238–255 [in Ukrainian].

4. Kolyshko, O. M. (2020). Chytannia yak komunikatsiia: zahrozy ta mozhlyvosti transformatsii osobystosti suchasnoho chytacha [Reading as communication: threats and possibilities of modern reader's personality transformation]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 2(14), 135–151. https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).7 [in Ukrainian].

5. Iliana, V. (2022). Suchasni pohliady na protses chytannia v strukturi pysemnoho movlennia [Modern views on the process of reading in the structure of written speech]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia*, (3), 52–62. https://doi.org/10.33189/ectu.v107i3.114 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.9:34.01
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.13

# ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОСЕМАНТИЧНОЇ МОДЕЛІ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Погорілець Галина Олегівна,**
аспірант кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
https://orcid.org/0009-0002-7160-2095

*Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню психосемантичної моделі правової свідомості особистості. Автор звертає увагу на те, що звичні способи вивчення правосвідомості – анкети, опитувальники, шкали установок – дають змогу зафіксувати лише те, що людина готова відкрито сказати про своє ставлення до права, але мало що говорять про глибинні смисли, які насправді керують її поведінкою. Саме тому в роботі обґрунтовується доцільність звернення до психосемантичного інструментарію – семантичного диференціала, репертуарних ґраток Дж. Келлі, вільного асоціативного експерименту – як засобів, що дозволяють дістатися до прихованих категоріальних структур індивідуальної правосвідомості. На основі проведеного теоретичного аналізу запропоновано трирівневу модель, яка включає когнітивно-категоріальний рівень (як людина структурує правові поняття, наскільки вони диференційовані та пов'язані між собою), емоційно-оцінний рівень (яке афективне забарвлення набувають правові категорії у свідомості конкретної особи) та мотиваційно-регулятивний рівень (наскільки людина внутрішньо ототожнює себе з правомірною чи протиправною моделлю поведінки). У статті також розглядається, яким чином ця модель може бути корисною на практиці – у юридичній освіті, у психологічній експертизі, а також для відстеження змін у правосвідомості населення в умовах воєнного стану. Водночас окреслено й обмеження підходу, зокрема те, що психосемантичні методи вимагають від респондентів певної здатності до рефлексії, а сама процедура побудови семантичних просторів є досить трудомісткою.*

***Ключові слова:*** *правова свідомість, психосемантика, семантичний простір, індивідуальна система значень (смислів), семантичний диференціал, категоріальна структура свідомості, правові уявлення.*

***Pogorilets Halyna. Theoretical substantiation of the psychosemantic model of legal consciousness of personality***

*The article is devoted to the theoretical substantiation of the psychosemantic model of the legal consciousness of the individual. The author draws attention to the fact that the usual methods of studying legal consciousness – questionnaires, questionnaires, scales of attitudes – allow us to record only what a person is ready to openly say about his attitude to law, but say little about the deep meanings that actually guide his behavior. That is why the paper justifies the expediency of resorting to psychosemantic tools – semantic differential, J. Kelly's repertoire lattices, free associative experiment – as means that allow us to reach the hidden categorical structures of individual legal consciousness. Based on the theoretical analysis, a three-level model is proposed, which includes the cognitive-categorical level (how a person structures legal concepts, how differentiated and interconnected they are), the emotional-evaluative level (what affective coloring legal categories acquire in the consciousness of a particular person) and the motivational-regulatory level (to what extent a person internally identifies with a lawful or unlawful model of behavior). The article also considers how this model can be useful in practice – in legal education, in psychological examination, as well as for tracking changes in the legal consciousness of the population under martial law. At the same time, the limitations of the approach are*

© Погорілець Г. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*honestly outlined, in particular, the fact that psychosemantic methods require respondents to have a certain ability to reflect, and the procedure for constructing semantic spaces itself is quite laborious.*

***Key words:*** *legal consciousness, psychosemantics, semantic space, individual system of meanings, semantic differential, categorical structure of consciousness, legal representations.*

**Постановка проблеми.** Той етап, який зараз переживає українське суспільство, – із його глибокими соціальними зрушеннями, наслідками повномасштабної війни та загальною невизначеністю – змушує по-новому подивитися на те, як людина осмислює правову реальність навколо себе, як формується її ставлення до закону і яким чином вона вибудовує власну поведінку у правовому полі. За даними масштабного дослідження Інституту соціальної та політичної психології, психологічний стан українського суспільства в умовах тривалої війни характеризується одночасним проявом витривалості та наростаючого виснаження, що безпосередньо позначається на здатності людей раціонально оцінювати правові ситуації і діяти відповідно до норм [1, с. 5].

Правова свідомість як психологічний феномен привертала увагу вчених і раніше, проте більшість підходів тяжіли або до суто юридичного погляду – нормативного, інституційного, або до загальнопсихологічного рівня аналізу. При цьому той глибинний пласт індивідуальних значень і смислів, який власне і визначає, яким чином конкретна людина переживає, тлумачить і привласнює правові категорії, часто залишався поза увагою.

Традиційні опитувальники й анкетні методики здатні зафіксувати лише поверхневий рівень декларованих установок, тоді як справжній зміст правових уявлень криється у глибинних семантичних структурах свідомості [2, с. 103–104]. Відтак звернення до психосемантичного підходу, що дає змогу реконструювати категоріальні структури індивідуальної свідомості, виглядає не просто доречним, а необхідним кроком для розвитку юридичної психології.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій***.* Тема правової свідомості має досить тривалу історію наукового осмислення. У вітчизняній традиції її переважно розглядали з позицій теорії держави і права, де правосвідомість трактується як сукупність ідей, поглядів і переживань, що виражають ставлення людей до чинного та бажаного права. Зокрема, Л. Макаренко обґрунтовує правосвідомість як необхідну складову реалізації правосуб'єктності, підкреслюючи, що без розвиненого правового мислення особа не здатна повноцінно реалізувати свої права та обов'язки [3, с. 23–24].

Т. Міхайліна, розглядаючи правосвідомість крізь призму кібернетичного та синергетичного підходів, звертає увагу на те, що вона є динамічною системою, яка постійно перебуває у взаємодії із зовнішнім правовим середовищем і здатна до самоорганізації [4, с. 151–152]. О. Соколовський, досліджуючи структурність правової свідомості, доводить, що саме ця ознака є основоположною для розуміння її змісту, оскільки кожен структурний елемент – від правових знань до правових почуттів – виконує свою особливу функцію [5, с. 61–62].

Д. Натеса та А. Каленський, аналізуючи міжнародний досвід і вітчизняні перспективи розвитку правової свідомості у професійній освіті, підкреслюють, що правове виховання не може обмежуватися лише передачею знань, а має торкатися глибших шарів свідомості та ціннісних орієнтацій особистості [6, с. 308–309].

Щодо психосемантичного підходу, то його методологічні основи закладені ще у працях Ч. Осгуда і розвинуті у роботах низки вітчизняних учених. О. Лозова, наприклад, застосувала психосемантичний інструментарій для вивчення етнічної свідомості, продемонструвавши, що семантичний диференціал і метод суб'єктивного шкалювання дають змогу виявити ті категоріальні структури, які залишаються непомітними при використанні класичних методик [7, с. 45–47].

М. Тепляков здійснив масштабне дисертаційне дослідження, присвячене психосемантиці трансформації буденної свідомості особистості, де, серед іншого, проаналізував і правовий вимір – як змінюються

глибинні семантичні структури у сфері суспільних, зокрема правових, уявлень під впливом соціальних трансформацій [8, с. 18].

О. Дарійчук та О. Дробот, простежуючи взаємозв'язок когнітивної психології та психосемантики, переконливо показали, що психосемантичний підхід здатний вийти за межі декларативного рівня і торкнутися імпліцитних, неусвідомлюваних шарів свідомості, що робить його особливо цінним для дослідження правових установок [2, с. 104–105].

У статті Н. Савелюк йдеться про те, як війна перестає бути лише зовнішньою подією і стає частиною внутрішнього світу людини: її емоцій, уявлень про себе та інших, смислів, якими наповнюється кожне переживання. Авторка пропонує дивитися на емоції не як на прості фізіологічні реакції, а як на смислові конструкції – мовби на слова й образи, якими людина описує свій страх, тривогу, гнів чи надію. Через призму психосемантики вона показує, що емоції в умовах воєнного стресу набувають культурного й колективного забарвлення: вони пов'язані з особистим досвідом, суспільними наративами та спільними уявленнями про загрозу й безпеку [9, с. 140].

Л. Засєкіна, вивчаючи мовну особистість у сучасному соціальному просторі, продемонструвала евристичний потенціал психолінгвістичних і психосемантичних методів у дослідженні ціннісно-смислових орієнтацій, що має пряме відношення до проблематики правової свідомості [10, с. 84–86].

Попри наявність окремих розвідок, системного теоретичного обґрунтування психосемантичної моделі саме правової свідомості у вітчизняній психологічній науці на сьогодні не запропоновано. Ті дослідження, що поєднують психосемантику з правовою тематикою, переважно мають фрагментарний характер і не формують цілісної концептуальної рамки, яка була би придатна для емпіричної перевірки. Саме це й визначає актуальність та наукову новизну нашої роботи.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше у вітчизняній психологічній науці запропоновано цілісну психосемантичну модель правової свідомості особистості, яка інтегрує когнітивний, афективний та конативний виміри правових уявлень у єдину структурно-функціональну рамку, придатну для емпіричної верифікації засобами психосемантичного інструментарію.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати психосемантичну модель правової свідомості особистості та визначити її структурні компоненти.

**Результати дослідження.** Для того щоб побудувати психосемантичну модель правової свідомості, треба спершу чітко визначити, що саме мається на увазі під кожним із двох ключових конструктів – правовою свідомістю та психосемантикою – і яким чином їх можна поєднати в єдину дослідницьку рамку.

Правова свідомість у психологічному вимірі постає не як статичний набір знань про закон, а радше як жива, рухлива система переживань, оцінок, уявлень і смислів, завдяки якій особистість вибудовує власне ставлення до правової дійсності.

І. Панчук, аналізуючи правосвідомість як чинник утвердження демократичних основ, наголошує, що її варто розуміти як систему знань, оцінок та уявлень, які виражають ставлення людей до чинного та бажаного права, причому зародки цієї здатності притаманні людині від народження, адже вона інтуїтивно здатна відрізняти справедливе від несправедливого [11, с. 86–87]. Втім, однієї інтуїції явно недостатньо – розвинена правосвідомість передбачає складну систему категоризації правових явищ, емоційного ставлення до них і поведінкової готовності діяти у відповідності до власних правових переконань.

О. Соколовський, досліджуючи структурність правової свідомості, доводить, що кожний її структурний елемент – від правових знань до правових почуттів – виконує свою окрему функцію, і саме завдяки цій внутрішній диференційованості правосвідомість набуває своєї змістовної повноти [5, с. 62–63].

Тут варто зупинитися на тому вузловому моменті, заради якого, власне, і проводиться весь цей теоретичний аналіз. Традиційні методи вивчення правосвідомості – анкетування, стандартизовані опитувальники, шкали установок – здатні зафіксувати лише те, що людина готова відкрито заявити про своє ставлення до права. Але ж буденний досвід підказує,

що декларації і реальні установки нерідко розходяться між собою. Людина може цілком щиро стверджувати, що поважає закон, і водночас систематично порушувати правила дорожнього руху чи ухилятися від сплати податків.

Т. Міхайліна, розглядаючи правосвідомість через призму кібернетичного та синергетичного підходів, зауважує, що вона є динамічною системою, яка постійно перебуває у взаємодії із зовнішнім правовим середовищем і здатна до самоорганізації, – а отже, її зовнішні прояви можуть не збігатися з глибинними внутрішніми механізмами [4, с. 152–153]. Цей розрив між декларативним і реальним рівнями правосвідомості якраз і становить ту дослідницьку проблему, яку, як видається, здатна розв'язати психосемантика.

Психосемантика як галузь психологічної науки досліджує генезис, будову і функціонування індивідуальної системи значень, що опосередковує процеси сприймання, мислення, пам'яті та прийняття рішень. Її специфіка, як зазначають О. Дарійчук та О. Дробот, полягає в тому, що вона спирається на методичний принцип дослідження образів, понять та об'єктів через вивчення упередженості людської свідомості шляхом реконструкції системи її індивідуальних значень [2, с. 102–103]. Інакше кажучи, коли людина оцінює будь-що – від абстрактних понять до конкретних життєвих ситуацій, – вона неминуче вкладає в цю оцінку частину власної суб'єктивності, і вже матриця таких оцінок стає тим вихідним матеріалом, з якого дослідник може реконструювати внутрішній світ самого оцінювача.

Через застосування цієї логіки до вивчення правосвідомості відкривається принципово нова дослідницька можливість: замість того щоб прямо запитувати людину, як вона ставиться до закону (і отримувати при цьому соціально бажані, «причесані» відповіді), дослідник пропонує їй оцінити набір правових об'єктів і ситуацій за допомогою біполярних шкал, а вже з матриці цих оцінок реконструює справжню категоріальну структуру її правосвідомості.

Вважаємо, що саме така стратегія дає змогу дістатися до тих глибинних семантичних структур, які залишаються недоступними для прямого самоспостереження і, відповідно, для традиційних методів опитування.

Варто також зазначити, що розглядаючи питання розвитку правової свідомості у сфері професійної освіти, існує необхідність виходу за межі суто інформаційного підходу і звернення до глибших шарів свідомості особистості, що повністю кореспондує з ідеєю психосемантичного аналізу.

Опираючись на зазначені теоретичні передумови, у даному дослідженні пропонується психосемантична модель правової свідомості, що охоплює три взаємопов'язані рівні, кожен з яких має власну специфіку і потребує окремого методичного підходу до вивчення (табл. 1).

Перший, когнітивно-категоріальний рівень відображає те, як людина структурує правову дійсність у власній свідо-

Таблиця 1

**Структурні рівні психосемантичної моделі правової свідомості**

| Рівень моделі | Змістове наповнення | Психосемантичний індикатор | Метод дослідження |
|---|---|---|---|
| Когнітивно-категоріальний | Система правових понять, їхня диференційованість, ієрархічність, зв'язки між категоріями | Кількість і зміст факторів семантичного простору, ступінь когнітивної складності | Семантичний диференціал, репертуарні ґратки Дж. Келлі |
| Емоційно-оцінний | Емоційне ставлення до правових об'єктів, афективне забарвлення правових категорій | Конотативні значення (оцінка, сила, активність за Ч. Осгудом), валентність асоціацій | Модифікований семантичний диференціал, вільний асоціативний експеримент |
| Мотиваційно-регулятивний | Спонукальна функція правових значень, готовність до правомірної/протиправної поведінки | Семантична відстань між «Я-реальне» і правовими еталонами, мотиваційна насиченість конструктів | Репертуарні ґратки з елементами «Я», «ідеальний громадянин», «правопорушник» |

*Джерело: розроблено автором на основі теоретичного аналізу.*

мості: які правові поняття є для неї центральними, як вони пов'язані між собою, наскільки диференційованою виявляється її система правових категорій. Тут доречно спертися на класичну ідею Дж. Келлі про те, що людина осмислює світ через систему особистісних конструктів – біполярних вимірів, за допомогою яких вона класифікує і оцінює об'єкти свого досвіду.

У сфері правосвідомості подібними конструктами можуть бути, скажімо, «справедливий – несправедливий», «законний – незаконний», «карний – безкарний», «захищає – обмежує» тощо.

Когнітивна складність правосвідомості – тобто кількість незалежних вимірів, у яких людина здатна оцінювати правові явища – є важливим показником її розвиненості. Людина з когнітивно простою правосвідомістю оперує лише одним-двома вимірами (наприклад, «добре – погане» або «за мене – проти мене»), тоді як когнітивно складна правосвідомість передбачає здатність одночасно враховувати багато аспектів правової ситуації.

Другий, емоційно-оцінний рівень пов'язаний із тим афективним забарвленням, якого набувають правові категорії у свідомості конкретної людини. Ще Ч. Осгуд свого часу довів, що будь-яке поняття має не лише денотативне, словникове значення, а й конотативне – емоційно-оцінне. Три універсальні фактори конотативного значення, виділені дослідником, – оцінка, сила та активність – проявляються і у правовій сфері.

Так, для одних людей поняття «суд» конотується як щось сильне і позитивне – захист справедливості, для інших – як слабке і негативне, асоційоване з бюрократією чи корупцією. Ці конотативні відтінки, часом зовсім не усвідомлювані самою людиною, суттєво впливають на її реальну поведінку в правових ситуаціях. Вільний асоціативний експеримент дає змогу виявити цей пласт емоційних значень, аналізуючи частотність, латентний час та валентність асоціацій на правові стимули.

Третій, мотиваційно-регулятивний рівень є, мабуть, найбільш практично значущим, адже саме він визначає, чи буде людина діяти відповідно до своїх правових знань і переконань, чи ні.

Обґрунтовуючи роль правосвідомості у процесі демократичного державотворення, доцільно наголосити, що розвинена правова свідомість є передумовою ефективної громадянської участі – а це означає, що від внутрішньої готовності особистості залежить, чи перетворяться правові знання на реальну дію. Ключовим психосемантичним індикатором на цьому рівні є семантична відстань між образом «Я-реальне» і такими еталонними точками семантичного простору, як «ідеальний громадянин», «законослухняна людина» або, з протилежного полюсу, «правопорушник». Якщо в семантичному просторі конкретної людини точка «Я» розташована ближче до «правопорушника», ніж до «законослухняної людини», це свідчить про глибинну ідентифікацію з протиправною моделлю поведінки, навіть якщо на рівні декларацій ця людина стверджує зворотне.

Нижче наведено загальну структуру запропонованої моделі у вигляді схеми (рис. 1).

Важливо підкреслити, що запропонована модель не є суто абстрактною теоретичною конструкцією – вона має цілком конкретне практичне наповнення.

Ю. Завалевський, Т. Бережна та О. Блашкова, досліджуючи психологічне здоров'я української молоді в умовах воєнного стану, також фіксують глибокі деформації у ціннісно-смисловій сфері молодих людей, що опосередковано торкаються і їхнього правового світосприйняття [12, с. 314–316].

Окрім того, дослідження Н. Андрусишин, М. Бас-Юрчишин, Ю. Конечного та І. Тимечко фіксує загальне погіршення психічного стану молоді в усіх регіонах України, незалежно від віддаленості від лінії фронту. Зокрема, автори виявили, що сукупна частка молоді, яка повідомляла про симптоми тривоги, у Львівській області зросла з 53% у вересні 2023 року до 58% до жовтня 2024 року [13, с. 158–159]. Ці дані мають безпосереднє значення для запропонованої моделі, оскільки тривожність як стійкий емоційний стан здатна суттєво модифікувати конотативні значення правових категорій, зміщуючи їх у бік негативної оцінки і зниженої довіри до правоохоронних інституцій.

**Рис. 1. Психосемантична модель правової свідомості особистості**

*Джерело: розроблено автором.*

**Аналіз результатів дослідження.** Практичне значення психосемантичної моделі правової свідомості виходить далеко за межі суто академічного інтересу. По-перше, вона може бути використана у системі юридичної освіти для діагностики рівня сформованості правосвідомості студентів юридичних спеціальностей та виявлення тих «вузьких місць» у їхній категоріальній системі, на які варто спрямовувати навчальний вплив.

В. Бочелюк, досліджуючи психологічні особливості професійно-діяльнісного потенціалу особистості, звертає увагу на те, що саме глибинні психологічні механізми – а не зовнішні декларації – є справжніми предикторами реальної поведінки [14, с. 141–142]. По-третє, і це, мабуть, найбільш затребуване сьогодні, модель може слугувати інструментом моніторингу трансформації правосвідомості в умовах воєнного стану та постконфліктної відбудови. Відмітимо, що розвинена правова свідомість є передумовою ефективної громадянської участі та відповідального ставлення до демократичних інститутів, а отже, відстеження змін у правосвідомості населення стає надзвичайно актуальним завданням для вітчизняної психологічної науки.

Осмислюючи історію становлення психосемантики, також визнають, що методична складність залишається одним із бар'єрів на шляху до масового впровадження цих методів у прикладні дослідження. Ці обмеження, втім, не є нездоланними і цілком компенсуються тією глибиною проникнення у змістові шари свідомості, яку забезпечує психосемантичний підхід порівняно з традиційними методами.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дає достатні підстави стверджувати, що психосемантичний підхід є адекватною і водночас продуктивною методологічною основою для вивчення правової свідомості особистості. Трирівнева психосемантична модель правосвідомості, яку було запропоновано в межах даної роботи – з когнітивно-категоріальним, емоційно-оцінним та мотиваційно-регулятивним рівнями – дає змогу звести різні аспекти правосві-

домості в цілісну концептуальну рамку і, що не менш важливо, операціоналізувати кожен із них через конкретні психосемантичні індикатори.

Перспективи подальших досліджень убачаються насамперед у проведенні масштабного емпіричного дослідження на репрезентативній вибірці, а також у порівняльному аналізі семантичних просторів правосвідомості різних соціальних та професійних груп. Не менш цінним видається лонгітюдне відстеження того, як саме трансформується правосвідомість в умовах воєнного стану – адже, як засвідчують наявні дані, ці зміни є глибокими і торкаються не лише поверхневих установок, а і глибинних смислових структур. Окремим перспективним напрямком може стати розробка психосемантично орієнтованого тренінгу розвитку правосвідомості, спрямованого на підвищення когнітивної складності правових уявлень та формування збалансованого, зрілого емоційного ставлення до правової дійсності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Чуніхіна С. Л. Психологічний стан українського суспільства в контексті повномасштабної війни: між витривалістю та виснаженням : наукова доповідь. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6, № 2, С. 1–5. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6235

2. Дарійчук О. П., Дробот О. В. Когнітивна психологія і психосемантика: історія та взаємозв'язок становлення**.** *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019:* Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року, м. Київ) / Відп. ред. О.В. Дробот; Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій – м. Київ, 2019. С. 101–106. URL: http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer22019.pdf

3. Макаренко Л. О. Правосвідомість як необхідна складова частина реалізації правосуб'єктності. *Право і суспільство*. 2018. № 5, С. 22–28. URL: https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/30730

4. Міхайліна Т. Правосвідомість у правовій системі: кібернетичний та синергетичний аспекти. *Підприємництво, господарство і право*. 2019. № 8, С. 150–155. DOI: https://doi.org/10.32849/2663-5313/2019.8.28

5. Соколовський О. О. Структурність правової свідомості як основоположна ознака, що визначає її зміст. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2019. Вип. 25, С. 60–66. DOI: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i25.870

6. Натеса Д. М., Каленський А. А. Розвиток правової свідомості викладачів закладів професійної освіти в будівельній сфері: міжнародний досвід і вітчизняні перспективи. *Збірник матеріалів VII Міжнародної конференції КНУБА, 14 листоп. 2024 р.* Київ, 2024. С. 307–311. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744145/1/zbirnyk-materialiv_7_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-14.11.2024-308-312.pdf

7. Лозова О. М. Психосемантика етнічної свідомості : монографія. Київ : Освіта України, 2007. 402 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5067/1/OO_Lozova_KPP_IL.pdf

8. Тепляков М. М. Психосемантика трансформації буденної свідомості особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 490 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute/read/1774/

9. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3), С. 139–147. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19.

10. Засєкіна Л. Мовна особистість в сучасному соціальному просторі. *Соціальна психологія*. 2007. № 5(25). С. 82–90.

11. Ковальчук В. Б., Панчук І. О. Правосвідомість як фактор утвердження демократичних основ державного та суспільного ладу : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. 212 с. URL: https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Konalckuk,%20Panchuk_1-9_210.pdf

12. Завалевський Ю., Бережна Т., Блашкова О. Психологічне здоров'я української молоді в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Вип. 85, т. 1, С. 311–319. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-47

13. Андрусишин Н., Бас-Юрчишин М., Конечний Ю., Тимечко І. Регіональна конвергенція психологічного стресу серед української молоді: аналіз даних опитувань 2023–2024 років. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2025. № 3(21), С. 155–162. DOI https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-3-21

14. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості професійно-діяльнісного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4, С. 138–143. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_4_28

**REFERENCES:**

1. Chunikhina, S. L. (2024). Psykholohichnyi stan ukrainskoho suspilstva v konteksti povnomasshtabnoi viiny: mizh vytryvalistiu ta vysnazhenniam [Psychological state of Ukrainian society in the context of full-scale war: between resilience and exhaustion]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 6*(2), 1–5. https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6235 [in Ukrainian].

2. Dariichuk, O. P., & Drobot, O. V. (2022). Kohnityvna psykholohiia i psykhosemantyka: istoriia ta vzaiemozviazok stanovlennia [Cognitive psychology and psychosemantics: history and interrelation of formation]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, *58*, 101–106. Retrieved from http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer22019.pdf [in Ukrainian].

3. Makarenko, L. O. (2018). Pravosvidomist yak neobkhidna skladova chastyna realizatsii pravosubiektnosti [Legal consciousness as a necessary component of the implementation of legal personality]. *Pravo i suspilstvo*, *5*, 22–28. URL: https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/30730 [in Ukrainian].

4. Mikhailina, T. (2019). Pravosvidomist u pravovii systemi: kibernetychnyi ta synerhetychnyi aspekty [Legal consciousness in the legal system: cybernetic and synergetic aspects]. *Pidpryiemnytstvo, hospodarstvo i pravo*, *8*, 150–155. DOI: https://doi.org/10.32849/2663-5313/2019.8.28. URL: https://pgp-journal.kiev.ua/archive/2019/8/29.pdf [in Ukrainian].

5. Sokolovskyi, O. O. (2019). Strukturnist pravovoi svidomosti yak osnovopolozhna oznaka, shcho vyznachaie yii zmist [Structurality of legal consciousness as a fundamental feature that determines its content]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiolohii*, *25*, 60–66. DOI: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i25.870 [in Ukrainian].

6. Natesa, D. M., & Kalenskyi, A. A. (2024). Rozvytok pravovoi svidomosti vykladachiv zakladiv profesiinoi osvity v budivelnii sferi: mizhnarodnyi dosvid i vitchyzniani perspektyvy [Development of legal consciousness of vocational education teachers in the construction sector: international experience and domestic perspectives]. In *Zbirnyk materialiv VII Mizhnarodnoi konferentsii KNUBA (14.11.2024)* (pp. 307–311). Kyiv. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744145/1/zbirnyk-materialiv_7_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-14.11.2024-308-312.pdf [in Ukrainian].

7. Lozova, O. M. (2007). *Psykhosemantyka etnichnoi svidomosti* [Psychosemantics of ethnic consciousness]. Kyiv: Osvita Ukrainy. Retrieved from https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5067/1/OO_Lozova_KPP_IL.pdf [in Ukrainian].

8. Tepliakov, M. M. (2019). *Psykhosemantyka transformatsii budennoi svidomosti osobystosti* [Psychosemantics of transformation of everyday consciousness of personality] (Doctoral dissertation). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Retrieved from https://psychology-naes-ua.institute/read/1774/ [in Ukrainian].

9. Saveliuk, N. M. (2024). Psykhosemantychni vymiry perezhyvannia psykhoemotsiinykh staniv ukraintsamy v umovakh viiny [Psychosemantic dimensions of experiencing psycho-emotional states by Ukrainians in wartime]. *Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia,* 1(3), 139–147. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19 [in Ukrainian].

10. Zasiekina, L. (2007). Movna osobystist v suchasnomu sotsialnomu prostori [Linguistic personality in modern social space]. *Sotsialna psykholohiia*, *5*(25), 82–90.

11. Kovalchuk, V. B., & Panchuk, I. O. (2016). Pravosvidomist yak faktor utverdzhennia demokratychnykh osnov derzhavnoho ta suspilnoho ladu [Legal consciousness as a factor in establishing the democratic foundations of the state and social order]. Ostroh: Vydavnytstvo

Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Retrieved from https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Konalckuk,%20Panchuk_1-9_210.pdf [in Ukrainian].

12. Zavalevskyi, Yu., Berezhna, T., & Blashkova, O. (2025). Psykholohichne zdorovia ukrainskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Psychological health of Ukrainian youth under martial law]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, *85*(1), 311–319. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-47. Retrieved from https://aphn-journal.in.ua/archive/85_2025/part_1/49.pdf [in Ukrainian].

13. Andrusyshyn, N., Bas-Yurchyshyn, M., Konechnyi, Yu., & Tymechko, I. (2025). Rehionalna konverhentsiia psykholohichnoho stresu sered ukrainskoi molodi: analiz danykh opytuvan 2023–2024 rokiv [Regional convergence of psychological stress among Ukrainian youth: analysis of survey data 2023–2024]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia*, *3*(21), 155–162.

14. Bocheliuk, V. Y. (2016). Psykholohichni osoblyvosti profesiino-diialnisnogo potentsialu osobystosti [Psychological features of professional-activity potential of personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, *4*, 138–143. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_4_28 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.9.072:331.548
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.14

# ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЧИННИК КАР'ЄРНОГО РОСТУ ОСОБИСТОСТІ

**Скляренко Сергій Русланович,**
магістр психології, асистент кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»
https://orcid.org/0000-0001-5159-752X2

*Стаття присвячена аналізу професійного розвитку як психологічного чинника кар'єрного росту особистості в умовах сучасних соціально-професійних трансформацій. Здійснено аналіз класичних і сучасних психологічних підходів до розуміння кар'єри, професійного розвитку і кар'єрного росту, зокрема стадіальних, типологічних, соціально-когнітивних і конструктивістських концепцій. Професійний розвиток розглядається як інтегративний процес, що охоплює когнітивні, мотиваційні і поведінкові компоненти і пов'язаний із формуванням професійної ідентичності, самоефективності, суб'єктності і здатності до саморегуляції.*

*Емпіричне дослідження проведено в онлайн-форматі за участю психологів із досвідом практичної діяльності не менше трьох років, які працюють у різних сферах психологічної допомоги. Методом збору даних обрано авторське анкетування з відкритими запитаннями, що дало змогу зафіксувати індивідуальні смислові інтерпретації респондентів і уникнути жорстко заданих відповідей. Запитання були структуровані за когнітивним, мотиваційним і поведінковим блоками відповідно до компонентної моделі професійного розвитку. Для узагальнення результатів застосовано якісно-кількісний аналіз відповідей із подальшим виокремленням домінувальних змістових категорій і визначенням їхнього відсоткового співвідношення. Такий підхід дозволив комплексно проаналізувати уявлення психологів про роль знань, внутрішньої мотивації і професійної активності у процесі кар'єрного росту, а також виявити тенденції, пов'язані з особливостями професійного самовизначення й планування кар'єрної траєкторії. Отримані дані дозволили простежити особливості розуміння професійного розвитку, мотиваційні підстави інвестування у власне навчання, поширені форми професійного вдосконалення і чинники, що обмежують використання професійного розвитку як ресурсу кар'єрного росту.*

***Ключові слова*:** *детермінанти кар'єрного успіху, кар'єрне зростання, професійна самореалізація, професійний розвиток, теорії кар'єри.*

***Skliarenko Serhii. Professional development as a factor of personal career growth***

*The article is devoted to the analysis of professional development as a psychological factor of individual career growth in the context of contemporary socio-professional transformations. Classical and modern psychological approaches to understanding career, professional development, and career growth are analyzed, including stage-based, typological, social-cognitive, and constructivist concepts. Professional development is conceptualized as an integrative process that encompasses cognitive, motivational, and behavioral components and is associated with the formation of professional identity, self-efficacy, agency, and the capacity for self-regulation.*

*The empirical study was conducted online and involved psychologists with at least three years of practical professional experience working in various fields of psychological assistance. An author-developed questionnaire with open-ended questions was used as the data collection method, which made it possible to capture respondents' individual meaning-making interpretations and to avoid rigidly predetermined answers. The questions were structured according to cognitive, motivational, and behavioral blocks in line with the component model of professional development. To summarize the results, a qualitative–quantitative analysis of the responses*

© Скляренко С. Р., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*was applied, followed by the identification of dominant thematic categories and the determination of their percentage distribution. This approach enabled a comprehensive analysis of psychologists' perceptions of the role of knowledge, intrinsic motivation, and professional activity in the process of career growth, as well as the identification of trends related to professional self-determination and career trajectory planning. The obtained data made it possible to trace specific features of understanding professional development, motivational grounds for investing in one's own learning, common forms of professional improvement, and factors that limit the use of professional development as a resource for career growth.*

***Key words:*** *determinants of career success, career growth, professional self-realization, professional development, career theories.*

**Постановка проблеми**. Сучасні соціально-економічні трансформації, динаміка ринку праці і зростання вимог до професійної мобільності фахівців актуалізують проблему осмислення психологічних чинників кар'єрного росту особистості. У професійній діяльності психологів ці процеси набувають особливої значущості, оскільки ефективність їхньої роботи безпосередньо пов'язана не лише з рівнем професійної компетентності, а й з особистісною зрілістю, рефлексивністю, здатністю до саморегуляції і безперервного професійного розвитку. В умовах постійних змін професійного середовища психологи дедалі частіше стикаються з необхідністю переосмислення власної кар'єрної траєкторії, пошуку ресурсів для професійного зростання і подолання ризиків професійного вигорання. Попри значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених проблемам кар'єри і професійного становлення, у психологічній науці досі недостатньо систематизованим залишається питання взаємозв'язку професійного розвитку і кар'єрного росту з позицій суб'єктного підходу. У багатьох працях кар'єрний ріст розглядається переважно крізь призму зовнішніх показників – посадового просування, соціального статусу чи матеріальної винагороди, тоді як внутрішні психологічні механізми, що забезпечують сталість і усвідомленість кар'єрного розвитку, залишаються на периферії наукового аналізу. Це особливо актуально для професій типу «людина – людина», де кар'єрний успіх не завжди має чітко виражений вертикальний характер.

Крім того, в умовах поширення ідей навчання впродовж життя професійний розвиток дедалі частіше розглядається як важливий ресурс адаптації до змін і довготривалого кар'єрного зростання. Водночас недостатньо вивченими залишаються уявлення самих практикуючих психологів про роль професійного розвитку у побудові кар'єри, мотиваційні чинники інвестування у власну компетентність, а також бар'єри, що обмежують реалізацію цього ресурсу. Зазначені суперечності між теоретичним осмисленням кар'єри і реальними практиками професійного розвитку зумовлюють необхідність поглибленого дослідження професійного розвитку як психологічного чинника кар'єрного росту особистості, що і визначає актуальність і проблемне поле даного дослідження.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування взаємозв'язку професійного розвитку і кар'єрного росту особистості та емпіричне вивчення уявлень практичних психологів щодо ролі професійного розвитку у побудові кар'єрної траєкторії.

**Результати дослідження**. У сучасних психологічних і міждисциплінарних дослідженнях професійний розвиток розглядається як складний, безперервний і динамічний процес становлення і вдосконалення особистості у професійній діяльності. У психологічному контексті він охоплює формування професійної ідентичності, розвиток суб'єктності, рефлексивності, саморегуляції і мотивації до самореалізації [1; 2; 3]. Важливо підкреслити, що професійний розвиток не зводиться лише до набуття знань і навичок, а постає як внутрішньо зумовлений процес осмислення професійних цілей, цінностей і смислів, який триває впродовж усього життєвого шляху особистості. Саме в такому розумінні професійний розвиток виступає інтегративним феноменом і водночас важливим чинником кар'єрного росту, оскільки забезпечує адаптацію до змін, розкриття потенціалу і здатність особистості свідомо вибудовувати власну професійну й кар'єрну траєкторію.

Розуміння професійного розвитку як процесу, тісно пов'язаного з кар'єрою, зумовлює звернення до психологічних теорій, що пояснюють закономірності професійного становлення і кар'єрного розвитку. У психологічній науці ці явища розглядаються крізь призму різних теоретичних підходів, які акцентують увагу на віковій динаміці, особистісних характеристиках, мотиваційних чинниках і соціальному контексті професійного шляху. Однією з найбільш відомих є теорія життєвого циклу кар'єри Д. Сьюпера, відповідно до якої професійний розвиток постає як поетапний процес, що охоплює професійне самовизначення (оптацію), професійну підготовку, адаптацію, професіоналізацію і досягнення професійної майстерності. Учений наголошує, що для розуміння індивідуальних відмінностей у кар'єрному розвитку важливо враховувати не лише етапи, а й психологічні механізми вибору професійного шляху. Згідно з цим Д. Сьюпер виокремлює п'ять стадій професійного життя: пробудження (до 15 років), дослідження (15–24 роки), консолідації (25–44 роки), збереження (45–64 роки) і спаду (після 65 років), які відображають розвиток Я-концепції, професійної ідентичності і рівень залученості особистості у професійну діяльність [4].

Поряд із стадіальними моделями важливе місце в теорії кар'єри займають типологічні підходи, які пояснюють індивідуальні відмінності професійного вибору і розвитку. Зокрема, теорія професійних типів особистості Дж. Голланда ґрунтується на ідеї відповідності між типом особистості і професійним середовищем (RIASEC-модель). У межах цього підходу кар'єрний розвиток визначається узгодженістю інтересів, здібностей і схильностей особистості з вимогами професійної діяльності, що забезпечує стабільність професійної траєкторії та задоволеність працею [5]. У розвиток цього напряму теорія кар'єрних якорів Е. Шейна зміщує акцент із зовнішніх характеристик професії на внутрішні цінності й мотиваційні установки особистості, які зумовлюють стратегічні рішення щодо кар'єри і професійного розвитку [6]. Таким чином, кар'єрний розвиток особистості формується в результаті взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, що задають напрям і межі професійного зростання.

На думку Т. Докучиної, «кар'єра є довгостроковою перспективою і передбачає інвестування зусиль для її побудови та активізацію особистісного потенціалу» [7, с. 49]. До зовнішніх факторів належать соціально-економічні умови, особливості професійного середовища, вимоги ринку праці, а також організаційна культура й управлінські практики конкретної організації, які створюють можливості чи обмеження для реалізації кар'єрних прагнень людини. Внутрішні фактори охоплюють мотиваційні установки, рівень самооцінки й домагань, професійні цінності, а також психофізичний стан і ресурси здоров'я [1; 7; 8]. Узгодженість внутрішніх «кар'єрних якорів» із зовнішнім професійним контекстом, за Е. Шейном, забезпечує стабільність кар'єрного вибору, задоволеність професійною діяльністю та довготривалий кар'єрний успіх [6].

Зазначені теоретичні підходи створюють підґрунтя для ширшого осмислення кар'єри не лише як об'єктивної траєкторії професійного просування, а й як суб'єктивного процесу особистісного розвитку. Узагальнення наукових підходів щодо аналізу кар'єри дозволяє систематизувати різні трактування цього поняття. Так, М. Горенко, здійснюючи аналіз визначень наукового терміна «кар'єра», дійшла висновку, що їх умовно можна об'єднати у три основні групи. Перша група розглядає кар'єру як послідовність професійних позицій і видів діяльності, що відображає службове просування, зміну статусу, кваліфікації і рівнів професіоналізму протягом трудового життя. Друга група трактує кар'єру як процес розвитку і самореалізації особистості, пов'язаний із формуванням професійного досвіду, активності, соціального визнання та узгодження інтересів працівника й організації. Третя група виходить за межі суто професійної сфери й визначає кар'єру як інтеграцію різних життєвих ролей і видів діяльності, через які особистість реалізує свої цілі у професійній, сімейній та дозвіллєвій сферах [1, с. 28–29]. Зазначені підходи лягли в основу виокремлення двох провідних напрямів у теорії кар'єри – об'єктивістського і суб'єктивістського. Об'єктивістський

напрям зосереджується на зовнішніх показниках кар'єрного успіху, як-то посадове зростання, соціальний статус і рівень доходу, тоді як суб'єктивістський акцентує увагу на внутрішньому переживанні кар'єри, зокрема на задоволеності, самореалізації і відповідності професійного шляху особистісним цінностям [1; 10; 11].

Прагнення інтегрувати ці два виміри кар'єри зумовило розвиток сучасних психологічних підходів, що розглядають кар'єрний ріст як динамічний і суб'єктно зумовлений процес. У сучасних дослідженнях дедалі більшого значення набувають соціально-когнітивні і конструктивістські підходи, які інтегрують ці два виміри кар'єри. Зокрема, у соціально-когнітивній теорії А. Бандури кар'єрний ріст розглядається як результат взаємодії особистісних факторів, поведінки і середовища. Центральним поняттям виступає самоефективність – віра людини у власні здібності, яка визначає готовність брати на себе складні завдання, навчатися та адаптуватися до вимог професійного середовища [12]. У контексті дослідження професійного розвитку як чинника кар'єрного зростання ця теорія пояснює, що рівень професійної активності, готовність до навчання і просування кар'єрою безпосередньо залежать від сформованої самоефективності, яка впливає на вибір цілей, наполегливість у подоланні труднощів і досягнення професійних результатів. У межах конструктивістської парадигми М. Савіскаса кар'єра розглядається як процес конструювання життєвого сенсу, у якому професійний розвиток пов'язаний із формуванням наративної ідентичності, розвитком адаптивності і переходом від відповідності «людина – робота» до активного створення власного життєвого і професійного шляху [13].

Розвиток ідей соціально-когнітивного і конструктивістського підходів зумовив переосмислення професійного розвитку як ресурсу кар'єрного росту впродовж усього професійного життя, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до динамічних змін у суспільстві та професійній сфері. Така інтерпретація пов'язує професійний розвиток не лише з накопиченням досвіду, а й з активним конструюванням індивідуальної кар'єрної траєкторії, готовністю до змін і постійного оновлення професійних компетентностей [14; 15; 16]. У цьому контексті навчання впродовж життя виступає психологічним і освітнім ресурсом кар'єрного росту, оскільки підтримує професійну мобільність, адаптивність і здатність до усвідомленого управління власною кар'єрою. Безперервна освіта виконує не лише освітню, а й психологічну функцію, сприяючи розвитку саморегуляції, самоефективності та готовності до прийняття кар'єрних рішень [3; 7; 17]. Саме завдяки систематичному професійному навчанню особистість підвищує здатність ініціювати кар'єрний ріст, ефективно реагувати на зміни професійного середовища та цілеспрямовано просуватися кар'єрною траєкторією, узгоджуючи особисті цілі з вимогами ринку праці.

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати професійний розвиток як важливий психологічний ресурс кар'єрного росту особистості. Водночас важливим є емпіричне з'ясування того, як самі практикуючі психологи усвідомлюють цей взаємозв'язок, які чинники вважають визначальними і які стратегії професійного розвитку реально використовують у побудові власної кар'єри.

**Аналіз результатів дослідження**. Нами проведено емпіричне дослідження (онлайн) за участю 56 психологів, які мають досвід практичної роботи у різних закладах не менше 3-х років. Мета дослідження – з'ясувати уявлення психологів щодо професійного розвитку як чинника кар'єрного росту особистості, а також виявити когнітивні, мотиваційні і поведінкові аспекти, що визначають готовність фахівців до безперервного професійного розвитку. Відповідно до мети були визначені такі завдання:

– з'ясувати розуміння психологами сутності професійного розвитку і його зв'язку з кар'єрним ростом;

– проаналізувати мотиваційні чинники, що спонукають до інвестування у власний професійний розвиток;

– виявити основні форми професійного розвитку, які використовуються у кар'єрному зростанні;

– визначити бар'єри, що обмежують використання професійного розвитку як ресурсу кар'єрного росту.

Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що більшість психологів пов'язують професійний розвиток передусім із безперервним навчанням і підвищенням кваліфікації: 32 % опитаних визначили його як постійне оновлення знань і освоєння нових методик. Водночас 24 % респондентів акцентували увагу на формуванні професійної ідентичності і власного стилю діяльності, 18 % наголосили на поєднанні освіти, практичного досвіду й рефлексії. Менша частка опитаних (14 %) пов'язує професійний розвиток із розвитком особистісних якостей і психологічної зрілості, тоді як 12 % розглядають його крізь призму професійного визнання та участі у професійних спільнотах. На наш погляд, отримані дані свідчать про переважання цілісного розуміння професійного розвитку як багатовимірного процесу, що виходить за межі суто освітнього компоненту.

Уявлення психологів щодо взаємозв'язку професійного розвитку і кар'єрного росту мають чітко виражений причинно-наслідковий характер. Так, 38 % респондентів вважають професійний розвиток основою кар'єрного росту, 12 % наголошують, що кар'єрне просування можливе лише за умови безперервного розвитку. Водночас 22 % опитаних зазначили, що досягнення певного кар'єрного рівня стимулює подальше професійне навчання, 20 % розглядають ці процеси як взаємозалежні і циклічні. Лише 8 % респондентів пов'язують цей зв'язок переважно із зовнішніми умовами організації і ринку праці. Таким чином, професійний розвиток у свідомості більшості психологів постає одним із головних чинників кар'єрного росту.

Аналіз мотиваційного блоку показав, що готовність до інвестування у професійний розвиток значною мірою зумовлена внутрішніми психологічними чинниками. Зокрема, 30 % респондентів визначили провідною внутрішню мотивацію та інтерес до професії, 26 % – самоефективність і впевненість у власних здібностях. Професійні цінності і прагнення до самореалізації виявилися значущими для 18 % опитаних, тоді як 14 % пов'язують мотивацію до розвитку з орієнтацією на кар'єрний ріст і визнання. 12 % респондентів зазначили потребу у професійній стабільності і впевненості як важливий мотив. Це підтверджує важливу роль мотиваційно-ціннісної сфери у побудові кар'єрної траєкторії психологів.

Щодо чинників, які безпосередньо спонукають до постійного професійного навчання. 28 % респондентів назвали прагнення до професійної самореалізації, 24 % – усвідомлення вимог ринку праці, які зростають; 20 % – бажання підвищити якість психологічної допомоги. Потребу в оновленні та запобіганні професійному вигоранню відзначили 16 % опитаних, тоді як 12 % пов'язують навчання насамперед із кар'єрними перспективами. Отримані результати свідчать про домінування внутрішніх і смислових мотивів професійного розвитку.

У поведінковому вимірі найбільш поширеними формами професійного розвитку є курси підвищення кваліфікації і сертифікаційні програми, які використовують 34 % респондентів. Значна частина психологів (22 %) відзначає роль супервізії та інтервізії як інструментів професійного й кар'єрного зростання. Самоосвіту та онлайн-навчання практикують 18 % опитаних, участь у конференціях і професійних спільнотах – 16 %, стажування й обмін практичним досвідом зазначили 10 % респондентів. На нашу думку, це свідчить про поєднання формальної, неформальної та інформальної освіти у стратегіях професійного розвитку психологів.

Разом із тим респонденти вказали на низку бар'єрів, що обмежують використання професійного розвитку як ресурсу кар'єрного росту. Найбільш поширеними є нестача часу та емоційних ресурсів (30 %), фінансові обмеження (24 %) і відсутність чітких кар'єрних перспектив (18 %). Професійне вигорання як стримувальний чинник зазначили 16 % опитаних, 12 % вказали на недостатню організаційну підтримку. Ці дані підкреслюють необхідність створення сприятливих умов для професійного розвитку психологів як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях.

Узагальнюючи результати опитування, можна констатувати, що професійний розвиток у свідомості психологів виступає одним із головних чинників кар'єрного росту, який поєднує когнітивні уявлення,

мотиваційні ресурси і реальні поведінкові стратегії. Саме безперервне професійне навчання, підтримане внутрішньою мотивацією і самоефективністю, створює підґрунтя для усвідомленого управління кар'єрою і сталого кар'єрного зростання особистості.

У сучасних вітчизняних дослідженнях виокремлюють кілька основних видів кар'єрного росту. Найбільш традиційним є вертикальний кар'єрний ріст, який передбачає підвищення посади, розширення управлінських повноважень і соціального статусу. Разом із тим науковці дедалі частіше звертають увагу на горизонтальний кар'єрний ріст, що полягає в поглибленні професійної майстерності, набутті нових компетентностей, спеціалізації або зміні функціональних ролей без формального підвищення посади. Такий тип кар'єри, за спостереженнями українських психологів, є особливо актуальним в умовах сучасного ринку праці, де цінується експертність і професійна гнучкість [1; 2; 10; 14; 18; 19]. Окреме місце у психологічних дослідженнях посідає поняття внутрішнього кар'єрного росту, яке пов'язане з розвитком професійної самосвідомості, зростанням рівня автономності, відповідальності і здатності до саморегуляції. Т. Титаренко зазначає, що внутрішня кар'єра відображає суб'єктивне переживання власного професійного поступу, усвідомлення особистісного зростання й здатності впливати на власне життя та професійне майбутнє. Саме цей вимір кар'єри часто визначає стійкість особистості до професійних криз і вигорання [20]. У межах сучасних підходів також розглядається альтернативний або нелінійний кар'єрний ріст, який передбачає зміну професійних напрямів, поєднання кількох видів діяльності, тимчасові паузи чи повернення до навчання. Науковці підкреслюють, що такий тип кар'єри відповідає логіці навчання впродовж життя й відображає здатність особистості адаптуватися до соціальних змін, зберігаючи цілісність професійної ідентичності [1; 2; 21; 22]. Таким чином, у психологічному розумінні кар'єрний ріст є багатовекторним процесом, що охоплює як зовнішні досягнення, так і внутрішні особистісні трансформації. Узагальнення праць українських дослідників дозволяє стверджувати, що ефективний кар'єрний розвиток ґрунтується на поєднанні професійної компетентності, усвідомленої мотивації, ціннісної визначеності і здатності особистості бути активним суб'єктом власного професійного шляху.

Далі розкриємо психологічні детермінанти кар'єрного успіху. У сучасних психологічних дослідженнях кар'єрний успіх розглядається як результат складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-професійних умов. Л. Карамушка, І. Майстренко, О. Макаренко, С. Максименко, Т. Титаренко, М. Тиченко наголошують, що у досягненні кар'єрного успіху відіграють важливу роль психологічні детермінанти, які визначають здатність особистості ефективно реалізовувати власний потенціал у професійній діяльності [19; 20; 21]. Однією з провідних психологічних детермінант кар'єрного успіху є *професійна мотивація*. І. Майстренко, О. Макаренко, С. Максименко розглядають мотиваційну сферу як системоутворювальний чинник розвитку особистості, що визначає спрямованість діяльності, наполегливість у досягненні цілей і здатність долати труднощі. Високий рівень внутрішньої мотивації, орієнтація на самореалізацію й розвиток значно підвищують імовірність стійкого кар'єрного зростання порівняно з мотивацією, зосередженою виключно на зовнішніх винагородах [19]. Вагомою детермінантою кар'єрного успіху є також *рівень сформованості професійної самосвідомості*. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, реалістична оцінка професійних можливостей і чітке бачення кар'єрних перспектив сприяють ефективному плануванню професійного шляху [11; 21]. Професійна самосвідомість дозволяє особистості виступати активним суб'єктом кар'єрного розвитку, а не пасивним об'єктом зовнішніх обставин.

Значущу роль у досягненні кар'єрного успіху відіграють *особистісні якості*, зокрема відповідальність, наполегливість, емоційна стійкість і здатність до саморегуляції. У дослідженнях Т. Титаренко кар'єрний успіх пов'язується з рівнем особистісної зрілості, що проявляється у здатності приймати рішення, брати відповідальність за власний вибір і знахо-

дити смисл у професійній діяльності. Такі характеристики забезпечують психологічну стійкість у ситуаціях професійних криз і змін [20].

Окрему групу психологічних детермінант становлять *комунікативні і соціально-психологічні чинники*. Уміння ефективно взаємодіяти з іншими, будувати професійні стосунки, працювати в команді й вирішувати конфлікти є необхідною умовою кар'єрного успіху в сучасних організаціях [3; 10; 15; 23]. Соціальна компетентність значно розширює можливості професійної реалізації і сприяє зростанню авторитету фахівця. Важливою детермінантою кар'єрного успіху є також *здатність до саморозвитку і навчання впродовж життя*. Готовність до безперервного професійного вдосконалення, відкритість до нового досвіду й гнучкість мислення забезпечують конкурентоспроможність особистості на ринку праці і створюють умови для довготривалого кар'єрного зростання [9; 19]. Таким чином, кар'єрний успіх є не випадковим результатом, а наслідком розвитку цілісної системи психологічних детермінант, до яких належать мотивація, професійна самосвідомість, особистісна зрілість, соціальна компетентність і здатність до саморозвитку. Саме їхнє поєднання створює психологічне підґрунтя для ефективного кар'єрного становлення і стійкого професійного успіху.

Кар'єрний ріст у сучасній психологічній науці розглядається не лише як зовнішнє просування в професійній ієрархії, а як процес внутрішнього розвитку особистості, що відображає її мотиваційні пріоритети, ціннісні орієнтації і рівень суб'єктності. Поєднання цих психологічних чинників визначає спрямованість кар'єрної траєкторії, її сталість і суб'єктивну задоволеність професійним шляхом [19; 20; 21].

Мотивація є базовим регулятором кар'єрного росту, оскільки визначає причини професійної активності та характер зусиль, які особистість готова докладати для досягнення кар'єрних цілей. С. Максименко та ін. розглядають мотиваційну сферу як ядро особистісного розвитку, що забезпечує вибір професійних цілей, наполегливість у їх досягненні та готовність долати труднощі. Високий рівень внутрішньої мотивації, орієнтованої на самореалізацію, розвиток компетентності та смислову наповненість праці, корелює зі стійким і довготривалим кар'єрним зростанням. Натомість переважання зовнішньої мотивації (статус, матеріальні винагороди) частіше зумовлює ситуативний або нестабільний кар'єрний ріст [19].

Кар'єрний розвиток тісно пов'язаний із системою ціннісних орієнтацій особистості, які задають смислові координати професійного вибору і визначають критерії успіху. Дослідники проблеми зазначають, що узгодженість між особистісними цінностями і змістом професійної діяльності є важливою умовою кар'єрної реалізації і професійного благополуччя [2; 11]. Цінності саморозвитку, відповідальності, свободи вибору, соціальної значущості праці сприяють активному кар'єрному росту, тоді як ціннісний конфлікт між вимогами професії та особистими переконаннями може призводити до кар'єрних криз і професійного вигорання [21; 22].

Особливе місце у структурі кар'єрного росту займає рівень суб'єктності особистості, який відображає її здатність бути активним творцем власного життєвого і професійного шляху. У концепціях О. Кокуна, Т. Титаренко суб'єктність розглядається як здатність до усвідомленого вибору, саморегуляції та відповідальності за власні рішення. Високий рівень суб'єктності передбачає, що особистість не лише реагує на зовнішні умови кар'єри, а активно конструює її, визначаючи власні цілі, ресурси та стратегії розвитку [2; 20]. Вітчизняні дослідження в галузі організаційної та економічної психології також свідчать, що суб'єктна позиція тісно пов'язана з проактивною кар'єрною поведінкою, готовністю до навчання впродовж життя та адаптації до змін на ринку праці. Особи з високим рівнем суб'єктності частіше демонструють ініціативність, відповідальність за власний професійний вибір і здатність трансформувати кар'єрні виклики у можливості для зростання [1; 2; 20].

Таким чином, кар'єрний ріст постає як результат взаємодії мотиваційних, ціннісних і суб'єктних характеристик особистості. Внутрішня мотивація забезпечує енергію професійного руху, ціннісні орієнтації надають йому смислу, а суб'єктність визначає активність і автономність

у вибудовуванні кар'єрної траєкторії. Саме цілісне поєднання цих психологічних чинників створює умови для усвідомленого, сталого і психологічно благополучного кар'єрного розвитку.

У психологічній науці взаємозв'язок професійного розвитку і кар'єрного росту розглядається крізь призму внутрішніх механізмів особистісної саморегуляції, мотивації і суб'єктності. Науковці підкреслюють, що кар'єрний ріст є не лінійним наслідком накопичення професійного досвіду, а результатом активної позиції особистості щодо власного професійного становлення [1; 2; 7; 20; 21]. Саме психологічні механізми забезпечують перехід від кількісного професійного розвитку до якісних кар'єрних змін. Одним із базових механізмів цього взаємозв'язку є самоактуалізація і професійна самореалізація. Самоактуалізація розглядається як прагнення особистості до максимально повного розкриття власного потенціалу в діяльності, що виступає внутрішнім мотиватором професійного зростання. Професійна самореалізація полягає в узгодженні особистісних цінностей, життєвих смислів і професійних цілей, що надає кар'єрному росту суб'єктивної значущості і стійкості [2; 3; 8]. За таких умов професійний розвиток перестає бути формальним накопиченням компетентностей і трансформується у свідомо обрану кар'єрну траєкторію. Важливим психологічним ресурсом кар'єрного просування виступають асертивність, відповідальність і проактивність як прояви зрілої суб'єктної позиції. Асертивність забезпечує здатність особистості відстоювати власні професійні цілі, конструктивно взаємодіяти з оточенням і приймати рішення без порушення меж інших [3; 24]. Відповідальність у цьому контексті розглядається не лише як виконання зовнішніх вимог, а як усвідомлене прийняття наслідків власного професійного вибору, що є передумовою довготривалого кар'єрного росту.

Проактивність, за дослідженнями психологів, відображає здатність особистості ініціювати зміни, прогнозувати професійні перспективи і самостійно формувати умови для розвитку кар'єри. Поєднання асертивності, відповідальності і проактивності створює психологічний механізм переходу від адаптивної поведінки до активного конструювання кар'єрного шляху, що посилює взаємозв'язок професійного розвитку і кар'єрного зростання [3; 21].

Особливу роль у стимулюванні професійного розвитку і кар'єрного росту відіграють коучингові і супервізійні підходи, які набули значного поширення в сучасній психологічній практиці. В працях вітчизняних дослідників коучинг розглядається як технологія розвитку суб'єктності, рефлексивності і відповідальності за власний професійний вибір [3; 25]. Коучинговий супровід сприяє усвідомленню особистісних ресурсів, формуванню реалістичних кар'єрних цілей і підвищенню мотивації до саморозвитку.

Супервізія, у свою чергу, виступає важливим механізмом професійної підтримки і профілактики професійних деформацій. Супервізійний процес сприяє поглибленню професійної рефлексії, осмисленню складних професійних ситуацій і формуванню стійкої професійної ідентичності, що опосередковано впливає на кар'єрний ріст [24; 26]. Через поєднання підтримки й розвитку супервізія створює умови для безперервного професійного вдосконалення.

Таким чином, психологічні механізми взаємозв'язку професійного розвитку і кар'єрного росту реалізуються через самоактуалізацію та професійну самореалізацію, розвиток асертивності, відповідальності й проактивності, а також через застосування коучингових і супервізійних підходів. Їхня інтеграція забезпечує активну суб'єктну позицію особистості і формує психологічні передумови для усвідомленого й сталого кар'єрного розвитку в умовах сучасних соціально-професійних змін.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що в сучасній психологічній науці професійний розвиток розглядається як безперервний, динамічний і суб'єктно зумовлений процес, який виходить за межі набуття професійних знань і навичок та охоплює формування професійної ідентичності, самоефективності, рефлексивності й здатності до саморегуляції. Обґрунтовано, що саме ці характеристики забезпечують перехід від кількісного накопичення досвіду до якісного кар'єрного

росту особистості. Аналіз класичних і сучасних теорій кар'єри дозволив встановити, що кар'єрний ріст формується в результаті взаємодії внутрішніх мотиваційно-ціннісних чинників і зовнішніх соціально-професійних умов, а його стійкість визначається рівнем суб'єктності особистості.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що більшість психологів пов'язують кар'єрний ріст передусім із безперервним професійним розвитком, внутрішньою мотивацією та інвестуванням у власну компетентність. Виявлено домінування внутрішніх мотивів професійного навчання, а також поєднання формальної, неформальної та інформальної освіти у поведінкових стратегіях кар'єрного зростання. Водночас встановлено наявність бар'єрів, пов'язаних із дефіцитом ресурсів і організаційної підтримки, що актуалізує потребу в розвитку коучингового та супервізійного супроводу професійного становлення як психологічного ресурсу сталого кар'єрного росту.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Горенко М.В. Гендерні особливості формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри : дис. ... д-ра філософії : 05 соціальні та поведінкові науки, 053 психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2022. 266 с.

2. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

3. Лобанов Д.О. Центри розвитку кар'єри у складі закладів вищої освіти України як інституційний механізм адаптації студентів до вимог ринку праці: місія, виклики, проблеми та перспективи : дис. ... д-ра філософії : 054 – соціологія / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків. 2025. 283 с.

4. Super D. E. Vocational Development: A Framework of Research. N.Y, 1957. 142 p.

5. Holland J. A Theory of Vocational Choice. *Counsel Psychol*. 1979. № 6. P. 35–45.

6. Schein E.H. Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of Management Executive*. 1996. Vol. 10, № 4. P. 80–89.

7. Докучина Т.О. Роль мобільності у кар'єрному зростанні фахівців спеціальної освіти. *Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України*: збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції 23-24 березня 2023 року / за заг. ред. С.Д. Яковлевої, Н.В. Кабельнікової. Івано-Франківськ, 2023. С. 47–50.

8. Куций О.А. Теоретико-гіпотетична модель психологічного складника кар'єри. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Т. 1. Вип. 45. С. 56–60.

9. Гаркуша І. В., Хейло Я. О. Зарубіжні підходи до вивчення поняття «кар'єра». *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування:* Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21–22 грудня 2018 року). У 2-х частинах. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 73–75.

10. Долгих Л.М. Кар'єрні домагання особистості. *Життєві домагання особистості* : монографія (за ред. Т. Титаренко). Київ : Педагогічна думка, 2007. С. 217–230.

11. Тиченко М. Аналіз особливостей професійної кар'єри в дослідженнях українських та зарубіжних науковців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №1(25). С. 102–108. https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.11

12. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy.* 1999. V. 13, P. 158–166. https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

13. Savickas M. Career Construction Theory. *Encyclopedia of Career Development edited /* by J. Greenhaus, G. Callahan. Thousand Oaks, CA : Sage. 2006. Vol. 1. 84–88.

14. Зеленін В.В, Чайка Р.М. Розвиток самоефективності кар'єрних рішень українських фахівців по роботі з даними. *Психологічні пошуки*: збірник наукових статей за матеріалами щорічної звітно-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету»

(22–26 травня 2023 року) / укл. Вольнова Л.М., Матяш-Заяц Л.П. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 52–58.

15. Назаренко Н.М., Тавровецька Н.І. Уявлення особистості про кар'єрний успіх : соціально-психологічні компоненти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 2. С. 101–108. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-14

16. Шевченко Н.Ф., Швігл О.В. Аналіз поняття «кар'єра» в теоріях зарубіжних науковців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 4(11). 2017. С. 105–111. URL: http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/119/98 (дата звернення: 12.01.2026).

17. Шатілова О.С. Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 4. Т. 2. С. 151-158. https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.28

18. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Готовність до змін як проспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 85–91. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.13

19. Максименко С.Д., Макаренко О.М., Майстренко І.А. Особливості мотивації в процесі професійної підготовки майбутніх біологів. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2009. Т. 97. С. 40-43. https://files01.core.ac.uk/download/pdf/149242431.pdf (дата звернення: 12.01.2026).

20. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 321 с.

21. Карамушка Л., Тиченко М. Психологічна готовність працівників сфери креативних індустрій до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, методики дослідження. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С. 95–102. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.9

22. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник. 2007. 266 с.

23. Радул С.Г. Професійна самореалізація в онтогенезі розвитку особистості. *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць / редкол. В.В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2018. Вип. 37. С. 192–198.

24. Ніколаєв Л.О. Супервізія як технологія розвитку професіоналізму психологів, тренерів, коучів: порівняльний аналіз. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2023. Вип. 52. С. 42–47. https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.5

25. Никоненко О., Данкович Н. Вплив кар'єрного коучингу на розвиток мотивації до успіху працівників. *Вчені записки університету «Крок»*. 2024. №3(75). С. 259–268. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-259-268

26. Петяк О., Алєксєєв О. Супервізія як одна з умов формування професійної ідентичності майбутніх психологів-консультантів. *Psychology Travelogs.* 2024. № 1. С. 126–135. https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-12

**REFERENCES:**

1. Horenko, M. V. (2022). *Henderni osoblyvosti formuvannia hotovnosti maibutnikh psykholohiv do zdiisnennia profesiinoi kar'iery* [Gender characteristics of forming future psychologists' readiness for professional career development]. *Doctor's thesis.* Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine [in Ukrainian].

2. Kokun, O. M. (2025). *Zhyttiestiikist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka* [Human hardiness and resilience in the modern world: Theory, research, practice]. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

3. Lobanov, D. O. (2025). *Tsentry rozvytku kar'iery u skladi zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy yak instytutsiinyi mekhanizm adaptatsii studentiv do vymoh rynku pratsi: misiia, vyklyky, problemy ta perspektyvy* [Career development centers in Ukrainian higher education institutions as an institutional mechanism for students' adaptation to labor market demands]. Doctor's thesis. V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine [in Ukrainian].

4. Super, D. E. (1957). *Vocational development: A framework of research*. Columbia University Press.

5. Holland, J. L. (1979). A theory of vocational choice. *The Counseling Psychologist, 6*, 35–45.

6. Schein, E. H. (1996). Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of Management Executive, 10*(4), 80–89.

7. Dokuchyna, T. O. (2023). Rol mobilnosti u kar'iiernomu zrostanni fakhivtsiv spetsialnoi osvity [The role of mobility in the career growth of special education professionals]. In S. D. Yakovleva & N. V. Kabelnikova (Eds.), *Intehratsiia nauky i praktyky v umovakh modernizatsii spetsialnoi osvity Ukrainy* [Integration of science and practice in the modernization of special education in Ukraine] (pp. 47–50). Ivano-Frankivsk, Ukraine [in Ukrainian].

8. Kutsyi, O. A. (2016). Teoretyko-hipotetychna model psykholohichnoho skladnyka kar'iery [Theoretical and hypothetical model of the psychological component of a career]. *Aktualni problemy psykholohii, 1*(45), 56–60 [in Ukrainian].

9. Harkusha, I. V., & Kheilo, Y. O. (2018). Zarubizhni pidkhody do vyvchennia poniattia "kar'iera" [Foreign approaches to the study of the concept of "career"]. In *Psykholohiia ta pedahohika: metodyka ta problemy praktychnoho zastosuvannia* (Vol. 1, pp. 73–75). Lviv Pedagogical Community [in Ukrainian].

10. Dolhykh, L. M. (2007). Kar'iierni domahannia osobystosti [Career aspirations of the individual]. In T. M. Tytarenko (Ed.), *Zhyttievi domahannia osobystosti* [Life aspirations of the individual] (pp. 217–230). Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

11. Tychenko, M. (2022). Analiz osoblyvostei profesiinoi kar'iery v doslidzhenniakh ukrainskykh ta zarubizhnykh naukovtsiv [Analysis of professional career features in Ukrainian and foreign research]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, 1*(25), 102–108. https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.11 [in Ukrainian].

12. Bandura, A. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 13*(2), 158–166. https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

13. Savickas, M. L. (2006). Career construction theory. In J. H. Greenhaus & G. A. Callanan (Eds.), *Encyclopedia of career development* (Vol. 1, pp. 84–88). Sage.

14. Zelenin, V. V., & Chaika, R. M. (2023). Rozvytok samoefektyvnosti kar'iiernykh rishen ukrainskykh fakhivtsiv po roboti z danymy [Development of career decision-making self-efficacy among Ukrainian data professionals]. In L. M. Volnova & L. P. Matiash-Zaiats (Eds.), *Psykholohichni poshuky* (pp. 52–58). Ukrainian State Dragomanov University [in Ukrainian].

15. Nazarenko, N. M., & Tavrovetska, N. I. (2022). Uiavlennia osobystosti pro kar'iiernyi uspikh: sotsialno-psykholohichni komponenty [Individual perceptions of career success: Socio-psychological components]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, (2), 101–108. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-14 [in Ukrainian].

16. Shevchenko, N. F., & Shvihl, O. V. (2017). Analiz poniattia "kar'iera" v teoriiakh zarubizhnykh naukovtsiv [Analysis of the concept of "career" in foreign theories]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 4(11), 105–111. [in Ukrainian].

17. Shatilova, O. S. (2019). Zakhidni teorii kar'iiernoho rozvytku [Western theories of career development]. *Theory and Practice of Modern Psychology, 4*(2), 151–158. https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.28 [in Ukrainian].

18. Virna, Z. P., & Ivanashko, O. Ye. (2024). Hotovnist do zmin yak prospektyvnyi konstrukt podolannia kar'iiernoho khaosu studentskoi molodi pid chas viiny v Ukraini [Readiness for change as a prospective construct for overcoming career chaos among students during the war in Ukraine]. Habitus, 57, 85–91. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.13 [in Ukrainian].

19. Maksymenko, S. D., Makarenko, O. M., & Maistrenko, I. A. (2009). Osoblyvosti motyvatsii v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh biolohiv [Motivation features in the professional training of future biologists]. *Scientific Notes. Pedagogy, Psychology and Social Work*, 97, 40–43 [in Ukrainian].

20. Tytarenko, T. M. (2009). *Suchasna psykholohiia osobystosti* [Modern personality psychology]. Marych. [in Ukrainian].

21. Karamushka, L., & Tychenko, M. (2022). Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv sfery kreatyvnykh industrii do zdiisnennia profesiinoi kar'iery [Psychological readiness of creative industry

workers for professional career development]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 3–4(27), 95–102. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.9 [in Ukrainian].

22. Tytarenko, T. M. (2007). *Kryzove psykholohichne konsultuvannia* [Crisis psychological counseling]. Hlavnyk [in Ukrainian].

23. Radul, S. H. (2018). Profesiina samorealizatsiia v ontohenezi rozvytku osobystosti [Professional self-realization in ontogenetic development]. *Pedahohichnyi almanakh*, 37, 192–198 [in Ukrainian].

24. Nikolaiev, L. O. (2023). Superviziia yak tekhnolohiia rozvytku profesionalizmu psykholohiv, treneriv, kouchiv: porivnialnyi analiz [Supervision as a technology for developing professionalism of psychologists, trainers, and coaches: A comparative analysis]. *Problems of the Humanities. Psychology*, 52, 42–47. https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.5 [in Ukrainian].

25. Nykonenko, O., & Dankovych, N. (2024). Vplyv kar'iiernoho kouchynhu na rozvytok motyvatsii do uspikhu pratsivnykiv [The impact of career coaching on the development of achievement motivation among employees]. *Academic Notes of "KROK" University*, 3(75), 259–268. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-259-268 [in Ukrainian].

26. Petiak, O., & Alieksieiev, O. (2024). Superviziia yak odna z umov formuvannia profesiinoi identychnosti maibutnikh psykholohiv-konsultantiv [Supervision as a condition for forming professional identity of future counseling psychologists]. *Psychology Travelogs*, (1), 126–135. https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-12 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 378.14:614.23
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.15

# ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Тригуб Галина Василівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов природничо-математичних спеціальностей
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-4455-5978

**Хникіна Оксана Олексіївна,**
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри іноземних мов природничо-математичних спеціальностей
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-3851-0677

*У статті розглядається проблема професійного стресу як одного з ключових чинників, що впливає на психологічне благополуччя та ефективність діяльності фахівців, зокрема медичних працівників. Зазначено, що сучасні умови життя і професійної діяльності супроводжуються значним зростанням стресових навантажень, які можуть призводити до дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних порушень, а також розвитку посттравматичних стресових розладів.*

*Підкреслено, що інтенсивний вплив стресових факторів, зокрема в умовах субекстремальних ситуацій, здатний викликати негативні психічні стани навіть у психологічно стійких осіб. Окрему увагу приділено ролі міжособистісних відносин, організації професійної діяльності та умов праці як джерел стресу. Встановлено, що тривалий вплив стресогенних чинників знижує продуктивність діяльності, погіршує психічне та фізичне здоров'я і може сприяти формуванню синдрому емоційного вигорання.*

*Наголошено на важливості стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти стресовим впливам. Низький рівень стресостійкості пов'язаний із негативними наслідками у професійній, соціальній та поведінковій сферах.*

*Узагальнено, що професійний стрес у медичних працівників є багатовимірним феноменом, який впливає на результати праці, психологічне благополуччя та стан здоров'я. Обґрунтовано необхідність подальшого вивчення цього явища та розробки ефективних засобів його профілактики і подолання в системі професійної підготовки та діяльності медичних фахівців.*

*Формування психологічної готовності є необхідною умовою підготовки компетентного, відповідального та емоційно стійкого медичного фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасних викликів.*

***Ключові слова:*** *психологічна готовність, компетентність, професійна діяльність, медики, професійна готовність, стрес, резильєнтність.*

***Tryhub Halyna, Khnykina Oksana. Readiness of medical students for professional activity***

*The article considers the problem of professional stress as one of the key factors affecting the psychological well-being and effectiveness of professionals, in particular medical workers. It is noted that modern living conditions and professional activities are accompanied by a significant increase in stress loads, which can lead to maladaptation, neuropsychiatric and psychosomatic disorders, as well as the development of post-traumatic stress disorders.*

*It is emphasized that the intense influence of stress factors, in particular in sub-extreme situations, can cause negative mental states even in psychologically stable individuals. Special attention is paid to the role of interpersonal relationships, the organization of profession-*

© Тригуб Г. В., Хникіна О. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*al activity and working conditions as sources of stress. It is established that the prolonged influence of stress factors reduces the productivity of activity, worsens mental and physical health and can contribute to the formation of emotional burnout syndrome.*

*The importance of stress resistance as an integral characteristic of a person, which provides the ability to effectively counteract stressful influences, is emphasized. A low level of stress resistance is associated with negative consequences in the professional, social and behavioral spheres.*

*It is summarized that occupational stress in medical workers is a multidimensional phenomenon that affects work results, psychological well-being and health status. The need for further study of this phenomenon and the development of effective means of its prevention and overcoming in the system of professional training and activities of medical specialists is substantiated.*

*The formation of psychological readiness is a necessary condition for training a competent, responsible, and emotionally stable medical professional capable of acting effectively in the face of modern challenges.*

***Key words:*** *psychological readiness, competence, professional activity, doctors, professional readiness, stress, resilience.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах трансформації системи охорони здоров'я, зростання професійних вимог до медичних працівників та впливу соціально-економічних і геополітичних викликів особливого значення набуває проблема психологічної готовності студентів-медиків до професійної діяльності. Медична професія належить до найбільш відповідальних і стресогенних видів діяльності, оскільки пов'язана з прийняттям рішень у ситуаціях невизначеності, високою ціною помилки та необхідністю постійної взаємодії з людьми.

Сучасні підходи до підготовки майбутніх медиків передбачають активне впровадження технологій попередження та подолання професійного стресу. Особливої актуальності набуває інформування студентів про ранні ознаки синдрому «вигорання» та чинники його розвитку, що дозволяє своєчасно запобігати його виникненню або зменшувати негативні прояви.

У багатьох країнах у програми професійної підготовки включено спеціальні курси та тренінги, спрямовані на розвиток ефективної комунікації «лікар–пацієнт» і формування навичок подолання стресу. У межах таких підходів реалізується поетапна трансформація сприйняття професійних ситуацій через використання емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій подолання: зниження емоційної напруженості, переоцінка ситуації та активна зміна поведінки відповідно до професійних вимог.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному вивченні проблеми психологічної готовності студентів-медиків до професійної діяльності.

**Результати дослідження.** Психологічна готовність розглядається як складне інтегративне утворення, що забезпечує ефективне включення особистості у професійну діяльність, її адаптацію до професійного середовища та здатність до самореалізації [1]. У науковій літературі вона трактується як система внутрішніх ресурсів особистості, що включає знання, уміння, установки, мотивацію та психологічні якості, необхідні для успішного виконання професійних функцій. Вивченню основних професійних якостей медичних фахівців присвячували свої дослідження такі науковці, як А. Деркач, М. Долинська, Н. Касевич, Л. Карамушка, С. Москалець, Т. Супрун [2].

У контексті медичної освіти психологічна готовність формується поступово – від первинної професійної орієнтації до етапу клінічної практики та входження у професію. Вона є результатом взаємодії освітнього середовища, практичного досвіду та індивідуально-психологічних особливостей студента. С. Максименко описує професійну готовність як інтегративну характеристику особистості, яка включає в себе систему знань, навичок, умінь, особистісних якостей та ставлення до обраної професії [3].

Психологічна готовність майбутніх медиків має багатокомпонентну структуру, яка включає [2]:

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент охоплює систему професій-

них знань, сформованість клінічного мислення, здатність до аналізу, синтезу та прийняття рішень у складних ситуаціях. Він передбачає не лише засвоєння теоретичного матеріалу, але й уміння застосовувати знання на практиці, орієнтуватися в умовах невизначеності та швидко адаптуватися до змін.

Мотиваційний компонент. Мотиваційна складова відображає внутрішню спрямованість особистості на професійну діяльність, усвідомлення її значущості та соціальної цінності. Вона включає професійні інтереси, ціннісні орієнтації, прагнення до самореалізації та відповідальність за результати своєї діяльності. Високий рівень мотивації сприяє подоланню труднощів навчання та професійного становлення.

Емоційно-вольовий компонент. Цей компонент забезпечує здатність до саморегуляції, витримки, контролю емоцій і поведінки в умовах стресу. Для майбутніх медиків особливо важливими є стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до емпатії та співпереживання, а також уміння зберігати професійну дистанцію.

Особистісний компонент. Особистісний компонент включає індивідуально-психологічні характеристики, такі як відповідальність, гуманістична спрямованість, комунікативність, рефлексивність, моральна зрілість. Саме ці якості визначають стиль професійної діяльності та характер взаємодії з пацієнтами [2].

**Аналіз результатів дослідження.** Формування психологічної готовності студентів-медиків зумовлене впливом низки чинників [4]:

Освітнє середовище. Якість освітнього процесу, зміст навчальних програм, використання інтерактивних методів навчання, клінічних симуляцій і тренінгів безпосередньо впливають на формування професійних компетентностей і психологічної готовності.

Практичний досвід. Клінічна практика є ключовим етапом професійного становлення. Саме під час практичної діяльності відбувається інтеграція знань, формування професійної ідентичності та розвиток навичок взаємодії з пацієнтами.

Індивідуально-психологічні особливості. Темперамент, рівень тривожності, емоційна стабільність, особливості саморегуляції та копінг-стратегії визначають здатність студента адаптуватися до професійних вимог і долати труднощі.

Соціально-психологічні умови. Підтримка з боку викладачів, одногрупників, родини, а також психологічний клімат у навчальному середовищі суттєво впливають на формування професійної впевненості та психологічного благополуччя.

Професійна підготовка студентів-медиків супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що може призводити до розвитку професійного стресу та синдрому емоційного вигорання. Основними проявами цих станів є емоційне виснаження, зниження мотивації, формалізація ставлення до пацієнтів і зниження впевненості у власних професійних можливостях [5].

Особливу небезпеку становить формування негативних професійних установок ще на етапі навчання. Це може ускладнювати процес адаптації до реальної медичної практики та знижувати ефективність професійної діяльності.

Професійний стрес є складним багатовимірним феноменом, що проявляється у психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації в діяльності людини. У контексті підготовки майбутніх медиків особливого значення набуває синдром психічного вигорання, який може формуватися ще на етапі професійного становлення під впливом інтенсивного навчального навантаження та високих вимог до професії [6].

Медична діяльність належить до професій типу «людина – людина», що зумовлює підвищений ризик розвитку професійного стресу. У зв’язку з цим готовність студентів-медиків до професійної діяльності має включати не лише сформованість фахових компетентностей, але й розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та ефективних копінг-стратегій.

Основними проявами вигорання у майбутніх медиків є емоційне виснаження, зниження навчальної та професійної мотивації, формалізація ставлення до пацієнтів і невпевненість у власних професійних можливостях. Ці прояви можуть варіювати від підвищеної втомлюваності та дратівливості до більш глибоких психоемоційних порушень [7].

Важливу роль у формуванні готовності до професійної діяльності відіграють індивідуально-психологічні особливості студентів, зокрема рівень тривожності, емоційна стабільність, здатність до рефлексії та особливості мотиваційної сфери. Зниження професійної мотивації, апатія або, навпаки, надмірна залученість до навчання без належного відновлення ресурсів можуть виступати чинниками ризику розвитку вигорання.

Стресостійкість виступає ключовою характеристикою психологічної готовності майбутніх медиків. Вона визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Формування стресостійкості передбачає: розвиток навичок саморегуляції; формування ефективних копінг-стратегій; підвищення рівня емоційного інтелекту; розвиток рефлексії та усвідомлення власних ресурсів [8].

Важливу роль відіграють такі методи, як тренінги стресостійкості, психологічне консультування, групові форми роботи (зокрема балінтові групи), а також техніки релаксації та дихальні вправи.

Для оцінки рівня психологічної готовності студентів-медиків доцільно виділяти такі критерії [9]:

– когнітивний (рівень професійних знань і мислення);

– мотиваційний (спрямованість на професію, рівень внутрішньої мотивації);

– емоційний (стійкість до стресу, рівень тривожності);

– поведінковий (здатність до ефективної взаємодії, прийняття рішень);

– рефлексивний (усвідомлення власного професійного розвитку).

Відповідно, показниками можуть виступати: рівень професійної компетентності, сформованість комунікативних навичок, здатність до саморегуляції, рівень емоційного вигорання, адаптивність до професійних умов.

Психологічна готовність студентів-медиків до професійної діяльності є багатовимірним утворенням, що формується під впливом освітніх, соціально-психологічних та індивідуальних чинників. Вона включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий і особистісний компоненти, які забезпечують ефективність майбутньої професійної діяльності [2].

Особливе значення має розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров’я. Це дозволяє не лише підвищити рівень професійної підготовки, але й запобігти розвитку професійного вигорання.

Ефективним інструментом формування психологічної готовності є використання балінтових груп, які сприяють розвитку рефлексії, емпатії та професійної самосвідомості майбутніх лікарів. Участь у таких групах допомагає студентам навчитися будувати партнерську взаємодію з пацієнтами, знижувати рівень емоційного напруження та уникати формалізованого чи директивного стилю спілкування [2].

Важливими засобами профілактики професійного стресу є також розвиток навичок саморегуляції, зокрема використання гумору як ресурсу психологічного захисту, технік глибокого дихання та релаксації. Опанування цих методів сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню адаптивності та збереженню психічного здоров’я студентів у процесі навчання та майбутньої професійної діяльності.

У процесі професійного становлення майбутніх медиків зростає кількість чинників, що детермінують їхню готовність до професійної діяльності. Ускладнюються взаємозв’язки між когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами підготовки, що водночас сприяє розвитку суб’єктності, професійної відповідальності, автономності мислення та здатності до прийняття рішень у складних умовах. Зовнішні впливи освітнього середовища, клінічної практики та соціального контексту поступово інтеріоризуються, трансформуються у внутрішні професійні якості та індивідуальний стиль діяльності майбутнього лікаря [2].

Професійно зрілий майбутній медик характеризується усвідомленим ставленням до обраної професії, відповідальністю за власні рішення, готовністю до безперервного навчання та самовдосконалення. Він здатний критично оцінювати власний досвід, прогнозувати наслідки професій-

них дій та ефективно взаємодіяти з пацієнтами і колегами. Суспільство, у свою чергу, висуває високі очікування до таких фахівців, адже їхня діяльність безпосередньо пов'язана зі збереженням життя та здоров'я людини [8].

Важливу роль у формуванні готовності студентів-медиків до професійної діяльності відіграє самосвідомість як складне інтегративне утворення. Вона забезпечує усвідомлення власних професійно важливих якостей, здібностей, мотивації, цінностей і обмежень, сприяє розвитку рефлексії та саморегуляції. Самосвідомість дозволяє майбутньому фахівцеві визначити власну професійну траєкторію, обрати ефективні стратегії діяльності та сформувати індивідуальний стиль медичної практики.

**Висновки.** Аналіз наукових досліджень свідчить про необхідність формування стресостійкості як інтегральної характеристики особистості майбутнього медика. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеного навантаження, зберігаючи професійну продуктивність і психологічне благополуччя.

Отже, формування готовності студентів медичних спеціальностей до професійної діяльності передбачає інтеграцію професійних знань і навичок із розвитком психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я, а розвиток самосвідомості є ключовою передумовою формування готовності студентів медичних спеціальностей до професійної діяльності,. Це сприятиме підготовці компетентних, емоційно стійких і відповідальних фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасних викликів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ярощук І.Д. Структура та рівні готовності майбутніх економістів до професійного спілкування. *Наукові записки. Серія: Педагогіка*. 2010. № 2. С. 66-73.

2. Карпенко Ю.П. Компоненти готовності студентів закладів вищої медичної освіти до науководослідної діяльності. *Вісник КНЛУ. Серія: педагогіка та психологія*, 2019. Вип. 30. С. 43–51.

3. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : навч. посіб. для вищої школи . Київ : Наукова думка. 1998.

4. Корж О.Ю. Теоретичні засади формування професійно значущих якостей майбутніх лікарів. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка*. 2015. Вип. 1 (33). С. 68–75.

5. Шевченко О.М., Владимирова В.І. Професійно важливі якості студентів-медиків із різною самооцінкою. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 166–177.

6. Лимар Л.Є., Каршунова А.С. Професійні компетенції та особистісні якості медичних сестер. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 27–29.

7. Мазепа Х.П. Особливості професійно-педагогічної підготовки медичних працівників. *Вісник Львівського університету. Серія: Педагогіка*. 2009. Вип. 25. С. 191–196.

8. Снісар О. Вплив сформованості професійно важливих якостей на фахову підготовку майбутніх лікарів: кол. монографія, 2022. С. 161–194.

9. Супрун Л. М. Психологічний аналіз готовності майбутніх медсестер до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Ін-т психології АПН України. Київ, 1994. 17 с.

**REFERENCES:**

1. Iaroshchuk I. D. (2010). Struktura ta rivni hotovnosti maibutnikh ekonomistiv do profesiinoho spilkuvannia [Structure and levels of readiness of future economists for professional communication]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohika.* № 2. C. 66–73. [in Ukrainian].

2. Karpenko, Yu.P. (2019). Komponenty hotovnosti studentiv zakladiv vyshchoi medychnoi osvity do naukovo-doslidnoi diialnosti [Components of readiness of students of higher medical education institutions for scientific and research activities]. *Visnyk KNLU. Seriia: pedahohika ta psykholohiia,* 30, 43–51 [in Ukrainian].

3. Maksymenko, S.D. (1998). Psykholohiia v sotsialnii ta pedahohichnii praktytsi: metodolohiia, metody, prohramy, protsedury : navch. posib. dlia vyshchoi shkoly. [Psychology in

social and pedagogical practice: methodology, methods, programs, procedures: teaching aids for higher education]. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].

4. Korzh, O.Iu. (2015). Teoretychni zasady formuvannia profesiino znachushchykh yakostei maibutnikh likariv [Theoretical foundations of the formation of professionally significant qualities of future doctors]. *Liudynoznavchi studii. Seriia: Pedahohika*, 1 (33), 68–75 [in Ukrainian].

5. Shevchenko, O.M., & Vladymyrova, V.I. (2020). Profesiino vazhlyvi yakosti studentiv-medykiv iz riznoiu samootsinkoiu [Professionally important qualities of medical students with different self-esteem]. *Psykholohiia i osobystist*, 2 (18), 166–177 [in Ukrainian].

6. Lymar, L.Ie., & Karshunova, A.S. (2020). Profesiini kompetentsii ta osobystisni yakosti medychnykh sester [Professional competencies and personal qualities of nurses]. *Medsestrynstvo,* 4, 27–29 [in Ukrainian].

7. Mazepa, Kh.P. (2009). Osoblyvosti profesiino-pedahohichnoi pidhotovky medychnykh pratsivnykiv [Features of professional and pedagogical training of medical workers]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia: Pedahohika,* 25, 191–196 [in Ukrainian].

8. Snisar, O. (2022). Vplyv sformovanosti profesiino vazhlyvykh yakostei na fakhovu pidhotovku maibutnikh likariv: kol.monohrafiia [The influence of the formation of professionally important qualities on the professional training of future doctors: collective monograph]. pp. 161–194 [in Ukrainian].

9. Suprun, L.M. (1994). Psykholohichnyi analiz hotovnosti maibutnikh medsester do profesiinoi diialnosti [Psychological analysis of the readiness of future nurses for professional activity: author's abstract. dis for obtaining sciences]. Candidathe's thesis. Kyiv: Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 159.922.8:159.955
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.16

# ПСИХОМЕТРИЧНА ВАЛІДАЦІЯ АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЦІННІСНОЇ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

**Цьомик Христина Богданівна,**
доктор філософії в галузі психології (PhD),
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0000-0001-6080-3786

*У статті представлено теоретичне обґрунтування та результати психометричної валідації двох авторських психодіагностичних методик: «Методики визначення життєвих цінностей особистості» (М1) та «Методики дослідження ціннісної мотивації особистості» (М2), розроблених з метою вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентської молоді в контексті саногенного мислення. Актуальність дослідження зумовлена дефіцитом психометрично обґрунтованих вітчизняних діагностичних інструментів, що враховують специфіку українського соціокультурного контексту та сучасні умови воєнного стресу, в яких функціонує молодь. На основі аналізу зарубіжних і вітчизняних досліджень розкрито психологічну природу та структуру феноменів ціннісних орієнтацій, ціннісної мотивації й саногенного мислення як взаємопов'язаних конструктів, що утворюють систему психологічних ресурсів особистості. Психодіагностичне дослідження проведено на вибірці 82 студентів Українського державного університету імені Михайла Драгоманова: 40 осіб факультету психології та 42 особи фізико-математичного факультету, вік 18–22 роки. Кількісний аналіз засвідчив вище середнього рівень розвитку ціннісних орієнтацій (72,4–74,9 % від максимуму) та ціннісної мотивації (72,2–74,8 % від максимуму) в обох групах з домінуванням внутрішніх орієнтирів над зовнішніми. Якісний аналіз виявив диференційовані профілі цінностей залежно від professional спрямованості: студенти-психологи демонструють вищу орієнтацію на саморозвиток, гармонію і допитливість; студенти фізико-математичного факультету – на стабільність, структурованість і контроль над власним життям. Зовнішні ціннісні орієнтири – статус і матеріальний успіх – виявились найменш пріоритетними в обох групах. Конструктна і диференціальна валідність методик підтверджена узгодженістю отриманих результатів із теоретичними очікуваннями та міжгруповими відмінностями. Зроблено висновок, що розроблені методики є валідними та придатними для психодіагностики ціннісно-мотиваційної сфери студентської молоді юнацького віку і можуть використовуватись у дослідженнях саногенного потенціалу особистості.*

***Ключові слова:*** *ціннісні орієнтації, ціннісна мотивація, саногенне мислення, авторська методика, психометрична валідація, юнацький вік, психодіагностика, психологічне благополуччя, внутрішня мотивація.*

## *Tsomyk Khrystyna. Psychometric validation of the author's methods for studying value orientations and value motivation of an individual in the context of sanogenic thinking*

*The article presents the theoretical justification and results of psychometric validation of two author's psychodiagnostic methods: "Methods for determining the life values of a person" (M1) and "Methods for studying the value motivation of a person" (M2), developed to study the value-motivational sphere of student youth in the context of sanogenic thinking. The relevance of the study is due to the shortage of psychometrically sound domestic diagnostic tools that take into account the specifics of the Ukrainian socio-cultural context and the modern conditions of war stress in which young people function. Based on the analysis of foreign and domestic research, the psychological nature and structure of the phenomena of value orientations, value*

© Цьомик Х. Б., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*motivation and sanogenic thinking as interrelated constructs that form a system of psychological resources of the individual are revealed. A psychodiagnostic study was conducted on a sample of 82 students of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University: 40 students of the Faculty of Psychology and 42 students of the Faculty of Physics and Mathematics, aged 18–22 years. Quantitative analysis showed an above-average level of development of value orientations (72.4–74.9 % of the maximum) and value motivation (72.2–74.8 % of the maximum) in both groups with the dominance of internal orientations over external ones. Qualitative analysis revealed differentiated value profiles depending on professional orientation: psychology students demonstrate a higher orientation to self-development, harmony and curiosity; students of the Faculty of Physics and Mathematics – to stability, structure and control over their own lives. External value orientations – status and material success – turned out to be the least priority in both groups. Construct and differential validity of the methods is confirmed by the consistency of the obtained results with theoretical expectations and intergroup differences. It is concluded that the developed methods are valid and suitable for psychodiagnostics of the value-motivational sphere of young students and can be used in studies of the sanogenic potential of the personality.*

***Key words:*** *value orientations, value motivation, sanogenic thinking, original diagnostic instrument, psychometric validation, youth, psychological diagnostics, psychological well-being, intrinsic motivation.*

**Постановка проблеми.** Збереження та зміцнення психологічного здоров'я особистості є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної науки і практики. В умовах тривалого воєнного стресу, масової вимушеної міграції, економічної нестабільності та соціальної травматизації, з якими щоденно стикається українська молодь від початку повномасштабного вторгнення у 2022 році, пошук і операціоналізація внутрішніх психологічних ресурсів особистості набувають принципового наукового і практичного значення. Серед таких ресурсів ціннісні орієнтації та ціннісна мотивація посідають особливе місце, оскільки визначають ставлення людини до себе, власного майбутнього і до навколишнього світу, забезпечуючи психологічну стійкість і здатність конструктивно долати труднощі. Водночас здатність мислення особистості набувати саногенного спрямування, тобто орієнтуватися на збереження і зміцнення її психічного і фізичного здоров'я, навіть в умовах кризових ситуацій, безпосередньо залежить від якості ціннісно-мотиваційної регуляції.

Попри значну кількість досліджень ціннісної сфери особистості в зарубіжній і вітчизняній психологічній науці, вітчизняна практична психологія відчуває виразний дефіцит стандартизованих діагностичних методик, розроблених з урахуванням специфіки сучасного українського соціокультурного контексту. Більшість доступних інструментів є перекладами або адаптаціями зарубіжних методик, які не завжди чутливо відображають особливості ціннісного світу сучасної української студентської молоді, зокрема в умовах воєнного стресу. Крім того, значна частина методик орієнтована або виключно на вимірювання цінностей, або виключно на мотивацію, тоді як їхній взаємозв'язок із саногенним мисленням залишається операціоналізованим недостатньо. Це зумовлює необхідність розробки авторських психодіагностичних інструментів і їхньої психометричної валідації.

Актуальність представленого дослідження визначається трьома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, теоретичним: взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями, ціннісною мотивацією і саногенним мисленням залишається недостатньо операціоналізованим і потребує інструментального забезпечення для емпіричної верифікації. По-друге, методичним: відсутність психометрично валідованих вітчизняних методик, що інтегрують вимірювання ціннісних орієнтацій і мотивації в контексті саногенного потенціалу особистості, обмежує можливості якісного емпіричного дослідження цих феноменів у студентській вибірці. По-третє, практичним: у контексті воєнного стресу і широкої психологічної травматизації молоді дослідження ціннісних і мотиваційних ресурсів особистості є необхідною умовою розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки.

Необхідно також наголосити, що юнацький вік (18–22 роки) є сенситивним одночасно для двох ключових психологічних процесів: ціннісної консолідації (остаточного формування ієрархії особистісних цінностей) і розвитку рефлексивних здібностей як основи саногенного мислення. Це робить його особливо значущим об'єктом для вивчення зазначених феноменів і цілеспрямованої психологічної роботи. Водночас саме в юнацькому віці ціннісно-мотиваційна сфера є найбільш динамічною і водночас найбільш вразливою до деструктивних впливів стресового середовища, що підвищує практичну цінність розробленого діагностичного інструментарію.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та результати психометричної валідації двох авторських методик дослідження ціннісних орієнтацій і ціннісної мотивації особистості в контексті саногенного мислення у студентів юнацького віку.

Відповідно до мети визначено такі *завдання:* 1) здійснити системний теоретичний аналіз конструктів «ціннісні орієнтації», «ціннісна мотивація» і «саногенне мислення» у сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях; 2) описати конструкт, структуру та психометричні параметри авторських методик; 3) провести апробаційне дослідження методик на репрезентативній студентській вибірці; 4) здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих даних; 5) зробити висновки щодо конструктної і диференціальної валідності методик та їхнього потенціалу для психодіагностики саногенної спрямованості особистості.

Вибірку становили 82 студенти УДУ імені Михайла Драгоманова: 40 осіб факультету психології та 42 – фізико-математичного факультету; вік 18–22 роки. Методики поширювались через Google-форми у форматі групових online-сесій. Обробка даних включала дескриптивну статистику (середні значення, стандартні відхилення, медіани, розмахи), субшкальний аналіз і контент-аналіз відповідей на ключові твердження.

**Результати дослідження.** Ціннісні орієнтації є одним із центральних конструктів у психологічній науці, що перебуває на перетині аксіологічної, мотиваційної і когнітивної психології. У зарубіжній традиції фундаментальний внесок у розуміння природи цінностей зробив Ш. Шварц [1], який розробив теорію базових людських цінностей. Відповідно до неї, існує 10 мотиваційно відмінних типів цінностей: самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформізм, традиція, доброзичливість і універсалізм, організованих у кругову структуру, де сусідні цінності є узгодженими, а протилежні є конфліктними. Ш. Шварц довів, що ці цінності є крос-культурно інваріантними і виступають внутрішніми стандартами, що спрямовують поведінку і оцінки людини, виконуючи функцію мотиваційних цілей. Попередник Шварца М. Рокич [2] запропонував дихотомію термінальних (цінності-цілі, що безпосередньо бажані) і інструментальних (цінності-засоби, що забезпечують досягнення термінальних) цінностей, яка досі залишається одним із найбільш популярних теоретичних орієнтирів у прикладних психологічних дослідженнях.

У вітчизняній психологічній науці ціннісні орієнтації розглядаються як структурний елемент особистості, нерозривно пов'язаний із її моральним, смисловим і духовним розвитком. І. Бех [3] у концепції духовного самоздійснення наполягав, що людина розвиває свій сенс через рефлексію, співпереживання та дії, спрямовані на благо суспільства; пошук сенсу є не разовим актом, а безперервним процесом, що формує цілісність особистості. І. Булах [4] досліджувала зв'язок сенсоутворення з особистісною саморефлексією і критичним мисленням, підкреслюючи вирішальний вплив освітнього середовища і соціальних взаємодій на формування ціннісних ієрархій у юнацькому віці. Е. Помиткін [5] виокремив п'ять рівнів ціннісних детермінант: індивідуальні (свобода, незалежність, креативність), колективні (взаємодопомога, гуманізм, традиції), релігійні (милосердя, благочестя), етичні (справедливість, чесність, відповідальність) та естетичні (гармонія, краса, творчість). Ю. Шайгородський [6] стверджував, що значущі для особистості цінності утворюють систему ціннісних орієнтацій, яка регулює її поведінку, визна-

чає спрямованість вибору і забезпечує цілісність Я-концепції.

Н. Берегова [7] у своїх дослідженнях наголошувала, що оптимальним вікновим вікном для формування ціннісних орієнтацій є саме юнацький вік, коли досягнутий рівень інтелектуального розвитку дозволяє усвідомлено засвоювати і рефлексувати власні ціннісні пріоритети. О. Гриньова [8] підкреслювала, що у цьому віці система ціннісних орієнтацій нерідко формується за типом «хаосу цінностей» – прагнення поєднати матеріальні, духовні й інтелектуальні цінності без чіткого визначення пріоритетних, і саме психологічна і педагогічна підтримка ціннісної консолідації є центральним завданням роботи з молоддю.

Ціннісна мотивація є складнішим конструктом, ніж просте визнання тих чи інших цінностей важливими: вона передбачає реальну спонукальну силу цінностей у регуляції поведінки особистості, тобто їхню здатність реально управляти вибором, зусиллями і наполегливістю людини. Х. Хекхаузен [9] характеризував ціннісну мотивацію як найвищий рівень мотиваційної регуляції поведінки, що виникає тоді, коли особистість діє не під впливом ситуативних стимулів або зовнішнього тиску, а відповідно до глибоко засвоєних і усвідомлених ціннісних переконань.

Фундаментальний внесок у розуміння ціннісної мотивації зробила теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [10], яка розрізняє автономну (внутрішню) і контрольовану (зовнішню) мотивацію. Внутрішня мотивація ґрунтується на природному прагненні людини до зростання, розвитку і задоволення від самої діяльності без потреби у зовнішніх підкріпленнях; вона тісно пов'язана з відчуттям автономії, компетентності та психологічної залученості і є значно стійкішою та ефективнішою для забезпечення психологічного благополуччя порівняно із зовнішньою мотивацією. Інтерналізація цінностей у мотивацію, тобто перетворення зовнішньо заданих цінностей на власні, автентичні – є центральним мотиваційним процесом теорії самодетермінації. Коли людина діє відповідно до власних цінностей, а не під зовнішнім тиском, вона відчуває автентичність і цілісність, що є ключовою умовою підтримання психологічного здоров'я.

Д. МакКлелланд [11] досліджував мотиваційні диспозиції – потреби у досягненні, аффіліації та владі як стійкі особистісні характеристики, що формуються на основі ціннісного досвіду. Він показав, що надмірна мотивація може мати негативний ефект і дезорганізовувати діяльність, тоді як оптимальний рівень мотивації, побудований на ціннісній основі, забезпечує найвищу ефективність і задоволеність. К. Шелдон [12] у дослідженнях особистісних цілей встановив, що цілі, узгоджені з власними цінностями людини, ведуть до значно вищого рівня суб'єктивного благополуччя, наполегливості й психологічного зростання порівняно з цілями, нав'язаними зовні або продиктованими соціальним тиском.

В українській науці Л. Карамушка [13] аналізувала специфіку ціннісної мотивації студентської молоді в умовах соціальних трансформацій і встановила, що молодь, яка переживає економічну нестабільність і соціальну невизначеність, частіше орієнтується на внутрішні цінності – гармонію, чесність, взаємодопомогу як на стабільне джерело психологічної стійкості. О. Чиханцова [14] у дослідженнях зв'язку між ціннісними орієнтаціями і психологічною стійкістю встановила, що особи із чіткою і несуперечливою ціннісною системою демонструють вищу резилієнтність у стресових і кризових ситуаціях.

Поняття «саногенне мислення» позначає специфічний тип мислення, орієнтований на збереження і зміцнення психічного та фізичного здоров'я особистості. Принципова ознака саногенного мислення на відміну від патогенного – свідома рефлексія та конструктивна трансформація деструктивних емоційних реакцій замість їх пасивного відтворення і хронізації у вигляді стресу, тривоги або депресії. А. Гільман [15] у найбільш теоретично розробленій вітчизняній концепції виокремлює чотири провідні характеристики саногенного мислення: а) рефлексивність і метакогніцію як здатність аналізувати власні думки, емоції та поведінкові моделі і коригувати деструктивні установки; б) позитивне переосмислення – вміння знаходити конструктивні аспекти у кризових ситуаціях і використовувати їх як ресурс для зростання; в) емоційну регу-

ляцію – свідомий контроль над власними емоціями задля підтримки внутрішньої рівноваги; г) орієнтацію на самореалізацію активний пошук шляхів досягнення власних цілей, що відповідають глибинним ціннісним переконанням.

І. Аршава [16] доповнила структуру саногенного мислення чотирма компонентами: когнітивним (переосмислення негативних ситуацій як ресурсів для зростання), емоційним (регуляція і зменшення інтенсивності стресових реакцій), мотиваційним (орієнтація на позитивні цілі відповідно до власних цінностей) і рефлексивним (систематичне самоспостереження і аналіз власних думок і переконань). Т. Кириленко [17] розглядала саногенне мислення як стратегічний ресурс особистості в умовах стресу і показує, що саногенна рефлексія, когнітивна реконструкція і особистісна саморегуляція є його центральними механізмами, а розвиток цих механізмів безпосередньо залежить від рівня ціннісної визначеності особистості. С. Ганаба [18] аналізував саногенне мислення як складову системи soft skills у контексті сучасної освіти і доводить, що воно може бути цілеспрямовано розвинене завдяки відповідним освітнім підходам, зокрема через формування рефлексивної культури студентів.

Взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями, мотивацією і саногенним мисленням є концептуально системним і має характер позитивного підсилюючого циклу: цінності задають смисловий орієнтир і спрямованість мотивації, мотивація активізує когнітивно-рефлексивні стратегії саногенного мислення, саногенне мислення забезпечує збереження психологічного благополуччя і підтримує цінності у свідомості особистості як значущі і досяжні. Особистість, яка реально а не декларативно цінує самовдосконалення, гармонію і соціальну відповідальність, з більшою ймовірністю застосовуватиме когнітивне переосмислення, рефлексивний аналіз і саморегуляцію у ситуаціях стресу і невизначеності. Отже, вимірювання ціннісних орієнтацій і ціннісної мотивації забезпечує опосередковане вимірювання психологічного потенціалу саногенного мислення особистості.

Для психодіагностичного дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості в контексті саногенного мислення розроблено дві взаємопов'язані авторські методики. Обидві методики ґрунтуються на теоретичних положеннях теорії базових цінностей Ш. Шварца [1], теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [10] і вітчизняних концепцій ціннісного розвитку особистості. Їхнє спільне застосування дозволяє: а) оцінити рівень ціннісних орієнтацій (декларований зміст цінностей) і рівень мотиваційної реалізації цих цінностей у поведінці; б) виявити ступінь узгодженості між ціннісним і мотиваційним рівнями регуляції, що є важливим показником ціннісної зрілості особистості; в) визначити, якою мірою домінуючі цінності і мотивація є внутрішніми тобто такими, що підтримують саногенне мислення, а якою є переважно зовнішніми.

Методика 1 – «Методика визначення життєвих цінностей особистості» (М1) містить 30 тверджень, організованих у дві субшкали. Субшкала «Внутрішні цінності» (питання № 1–15) охоплює цінності самовдосконалення, гармонії, взаємодопомоги, пізнання і духовного розвитку. Субшкала «Зовнішні цінності» (питання № 16–30) включає цінності статусу, фінансової незалежності, стабільності та соціального визнання. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Максимальний сумарний бал – 150 (по 75 балів на кожну субшкалу). Приклади тверджень: «Я надаю великої значущості самовдосконаленню» (№ 1), «Мені важлива стабільність і безпека» (№ 20), «Я ціную можливість допомагати іншим» (№ 10).

Методика 2 – «Методика дослідження ціннісної мотивації особистості» (М2) складається з 33 тверджень, розподілених на дві субшкали. Субшкала «Внутрішня мотивація» (питання № 1–17) фіксує мотивацію, пов'язану з особистісним зростанням, пізнанням, гармонією, взаємодопомогою і пошуком сенсу. Субшкала «Зовнішня мотивація» (питання № 18–33) охоплює мотивацію статусу, матеріального благополуччя і зовнішнього визнання. Шкала оцінювання та формат ідентичні М1. Максимальний сумарний бал – 165 (внутрішня мотивація 85 балів, зовнішня 80 балів). Приклади тверджень: «Я прагну розви-

вати свої здібності» (№ 3), «Мені важливо бути корисним іншим» (№ 15), «Я хочу досягти високого статусу» (№ 25).

З метою забезпечення змістової валідності формулювання тверджень обох методик було здійснено з опорою на теоретично обґрунтовані конструкти і верифіковано через процедуру аналізу змісту (content validity) з участю компетентних суддів фахівців у галузі психодіагностики і психології особистості. Методики поширювались у форматі Google-форм, що забезпечило стандартизований і зручний для учасників формат збору даних.

**Аналіз результатів дослідження**. Дослідження проводилось в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. Вибірку становили 82 студенти: 40 осіб факультету психології та 42 фізико-математичного факультету. Усі респонденти молоді люди віком 18–22 роки (юнацький вік). Групи були зіставними за гендерним складом і формою навчання. Заповнення методик відбувалось анонімно в рамках групових онлайн-сесій.

Дескриптивна статистика результатів за Методикою 1 наведена в таблиці 1.

Дескриптивна статистика результатів за Методикою 2 наведена в таблиці 2.

Для деталізації ціннісно-мотиваційного профілю здійснено розрахунок субшкальних показників за окремими тематичними блоками тверджень. Результати наведено в таблиці 3.

Таблиця 1

**Дескриптивні показники «Методики визначення життєвих цінностей особистості» (М1, макс. 150 балів)**

| Показник | Психологи (n=40) | % від макс. | Математики (n=42) | % від макс. | Різниця |
|---|---|---|---|---|---|
| Середній бал (макс. 150) | 112,3 | 74,9 | 108,6 | 72,4 | 3,7 |
| Стандартне відхилення (SD) | 8,2 | — | 9,8 | — | 1,6 |
| Медіана | 113,0 | — | 109,0 | — | 4,0 |
| Максимальний індивід. бал | 127 | 84,7 | 124 | 82,7 | 3 |
| Мінімальний індивід. бал | 96 | 64,0 | 92 | 61,3 | 4 |
| Розмах (max – min) | 31 | — | 32 | — | 1 |
| Внутрішні цінності (макс. 75, № 1–15) | 58,2 | 77,6 | 56,1 | 74,8 | 2,1 |
| Зовнішні цінності (макс. 75, № 16–30) | 54,1 | 72,1 | 52,5 | 70,0 | 1,6 |
| Перевага внутрішніх над зовнішніми | 4,1 бала | 5,5 п.п. | 3,6 бала | 4,8 п.п. | — |

Примітка. n – обсяг групи; % від макс. – відсоток від максимально можливого балу; різниця – абсолютна різниця між групами; п.п. -відсоткових пункти.

Таблиця 2

**Дескриптивні показники «Методики дослідження ціннісної мотивації особистості» (М2, макс. 165 балів)**

| Показник | Психологи (n=40) | % від макс. | Математики (n=42) | % від макс. | Різниця |
|---|---|---|---|---|---|
| Середній бал (макс. 165) | 123,5 | 74,8 | 119,2 | 72,2 | 4,3 |
| Стандартне відхилення (SD) | 9,1 | — | 10,3 | — | 1,2 |
| Медіана | 124,0 | — | 120,0 | — | 4,0 |
| Максимальний індивід. бал | 140 | 84,8 | 136 | 82,4 | 4 |
| Мінімальний індивід. бал | 105 | 63,6 | 101 | 61,2 | 4 |
| Розмах (max – min) | 35 | — | 35 | — | 0 |
| Внутрішня мотивація (макс. 85, № 1–17) | 64,8 | 76,2 | 62,3 | 73,3 | 2,5 |
| Зовнішня мотивація (макс. 80, № 18–33) | 58,7 | 73,4 | 56,9 | 71,1 | 1,8 |
| Перевага внутрішньої над зовнішньою | 6,1 бала | 2,8 п.п. | 5,4 бала | 2,2 п.п. | — |

Примітка. Внутрішня мотивація – питання № 1–17 (макс. 85 балів); зовнішня мотивація – питання № 18–33 (макс. 80 балів); п.п. – відсоткових пункти.

Таблиця 3

**Субшкальні показники за тематичними блоками тверджень обох методик**

| Субшкала (питання / максимум) | Психологи (бал) | Психологи (%) | Математики (бал) | Математики (%) |
|---|---|---|---|---|
| М1 № 1–5: саморозвиток і пізнання (макс. 25) | 19,8 | 79,2 | 18,9 | 75,6 |
| М1 № 6–10: соціальна відповідальність (макс. 25) | 19,3 | 77,2 | 19,0 | 76,0 |
| М1 № 11–15: гармонія і внутрішня Рівновага (макс. 25) | 19,1 | 76,4 | 18,2 | 72,8 |
| М1 № 16–20: стабільність і безпека (макс. 25) | 18,2 | 72,8 | 18,5 | 74,0 |
| М1 № 21–25: соціальний статус і визнання (макс. 25) | 17,8 | 71,2 | 17,2 | 68,8 |
| М1 № 26–30: матеріальні цінності (макс. 25) | 18,1 | 72,4 | 17,8 | 71,2 |
| М2 № 1–10: знання, сенс і гармонія (макс. 50) | 38,5 | 77,0 | 36,8 | 73,6 |
| М2 № 11–17: соціальна взаємодія (макс. 35) | 26,3 | 75,1 | 25,5 | 72,9 |
| М2 № 18–25: статус і незалежність (макс. 40) | 28,3 | 70,8 | 27,9 | 69,8 |
| М2 № 26–33: матеріальний успіх (макс. 40) | 30,4 | 76,0 | 29,0 | 72,5 |

Примітка. М1 – Методика 1 «Визначення життєвих цінностей»; М2 – Методика 2 «Дослідження ціннісної мотивації». Максимальні значення вказано в дужках.

Для поглибленого розуміння ціннісно-мотиваційного профілю студентів здійснено якісний аналіз розподілу відповідей (оцінки 4–5 балів) на 14 ключових тверджень обох методик. Результати наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

**Частка відповідей 4–5 балів на ключові твердження методик (якісний аналіз), %**

| Твердження (методика / №) | Психологи (осіб) | % (4–5) | Математики (осіб) | % (4–5) |
|---|---|---|---|---|
| «Самовдосконалення є важливим для мене» (М1, № 1) | 26 | 65 | 22 | 52 |
| «Стабільність і безпека важливі у моєму житті» (М1, № 20) | 20 | 50 | 26 | 62 |
| «Я ціную можливість допомагати іншим» (М1, №10) | 23 | 58 | 23 | 55 |
| «Підтримка близьких людей є для мене цінністю» (М1, № 8) | 25 | 63 | 25 | 60 |
| «Гармонія в житті для мене дуже важлива» (М1, № 12) | 27 | 68 | 25 | 60 |
| «Я прагну розвивати свої здібності» (М2, № 3) | 28 | 70 | 23 | 55 |
| «Мені важливо бути корисним для інших» (М2, № 15) | 24 | 60 | 24 | 58 |
| «Я прагну до отримання нових знань» (М2, № 5) | 29 | 72 | 24 | 58 |
| «Я вірю у власні сили і можливості» (М2, № 7) | 26 | 66 | 25 | 60 |
| «Мені подобається пробувати нові підходи» (М2, № 9) | 25 | 64 | 22 | 52 |
| «Я бачу сенс у своїх щоденних діях» (М2, № 10) | 27 | 68 | 23 | 55 |
| «Контролювати своє життя є важливим» (М2, № 18) | 22 | 55 | 27 | 64 |
| «Я хочу досягти високого соціального статусу» (М2, № 25) | 14 | 35 | 17 | 40 |
| «Фінансова незалежність є моїм пріоритетом» (М2, № 20) | 18 | 45 | 21 | 50 |

Примітка. % (4–5) – частка респондентів групи, які надали оцінку 4 або 5 балів; М1 – Методика 1; М2 – Методика 2.

Аналіз таблиці 1 виявив стабільну і теоретично очікувану картину: середні показники за Методикою 1 в обох групах перебувають вище середнього рівня (74,9 % у психологів і 72,4 % у математиків), що є типовим для юнацького віку – вікового periody, коли ціннісна система активно формується, але ще не досягає своєї остаточної консолідованості. Медіани (113,0 і 109,0) є близькими до середніх значень, що свідчить про симетричний і нормально розподілений характер отриманих даних без вираженої скосності – важливий показник для подальшого застосування параметричних методів статистичного аналізу.

Особливо значущою є виявлена перевага внутрішніх цінностей над зовнішніми в обох групах. У студентів-психологів ця перевага становить 4,1 бала (5,5 відсоткових пункти), у математиків – 3,6 бала (4,8 відсоткових пункти). Відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [10] і теорії базових цінностей Ш. Шварца [1], домінування внутрішніх цінностей є необхідною умовою автономної мотиваційної регуляції, яка, у свою чергу, підтримує психологічне благополуччя і саногенне мислення. Цей результат підтверджує конструктну валідність субшкальної структури Методики 1: вона чутливо виявляє теоретично значущу відмінність між внутрішнім і зовнішнім ціннісним виміром. Нижча однорідність відповідей у групі математиків (SD = 9,8 проти SD = 8,2 у психологів) свідчить про ширший і різноманітніший діапазон ціннісних пріоритетів у цій групі, що може пояснюватись меншою спрямованістю фізико-математичної спеціальності на рефлексію ціннісних пріоритетів порівняно з психологічною. Мінімальні індивідуальні бали (96 і 92) при максимальних балах 150 вказують на прийнятний розмах (31 і 32 бали відповідно), що підтверджує достатній рівень варіативності для диференціальної діагностики без критичних екстремальних значень.

У таблиці 2 відображено аналогічну закономірність для Методики 2, однак з дещо більш вираженим диференціюванням між групами (різниця за інтегральним балом – 4,3 проти 3,7 за М1). Це свідчить про те, що мотиваційний вимір є більш чутливим до впливу professional орієнтації студентів, ніж декларований рівень цінностей: студенти-психологи, чия фахова підготовка систематично активізує внутрішню мотивацію через рефлексивну практику та особистісне залучення, демонструють більш виражену перевагу внутрішньої мотивації над зовнішньою (6,1 бала, або 2,8 відсоткових пункти) порівняно з математиками (5,4 бала, або 2,2 відсоткових пункти). Стандартне відхилення у студентів математики за М2 є вищим (10,3 проти 9,1), що знову вказує на більшу різнорідність мотиваційних профілів у цій групі. Медіани (124,0 і 120,0) близькі до середніх значень, що підтверджує нормальний розподіл і відсутність виражених викидів. Важливо, що навіть мінімальні індивідуальні показники (105 і 101 бал, або 63,6 % і 61,2 %) залишаються вище 60 % від максимуму, що свідчить про відсутність критично низьких рівнів мотиваційного розвитку у вибірці.

У таблиці 3 деталізовано внутрішню структуру ціннісно-мотиваційного профілю на рівні окремих тематичних блоків і розкриває важливі нюанси, які не були помітні на рівні загальних показників. Найвищі субшкальні показники в обох групах демонструє блок «Саморозвиток і пізнання» (М1, питання № 1–5): 79,2 % у психологів і 75,6 % у математиків. Це є принципово важливим результатом: попри відмінності у фаховій орієнтації, обидві групи поділяють визнання важливості особистісного зростання і пізнання як одного з провідних ціннісних орієнтирів. Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями теорії самодетермінації про базову потребу людини у компетентності і зростанні і підтверджує змістову валідність відповідного блоку.

Блок «Соціальна відповідальність» (М1, питання № 6–10) є помірно вищим у психологів (77,2 % проти 76,0 %), але загалом рівень є близьким у обох групах, що вказує на спільну значущість соціальних цінностей для студентської молоді незалежно від спеціальності. Цей результат корелює з відомим психологічним феноменом юнацького віку – підвищеною значущістю міжособистісних стосунків і соціальної ідентифікації. Блок «Гармонія і внутрішня рівновага» (М1, питання № 11–15) виявляє більш виражену диференціацію: 76,4 %

у психологів і 72,8 % у математиків. Ця різниця є теоретично обґрунтованою: цінності гармонії і внутрішнього балансу безпосередньо пов'язані з рефлексивними практиками, що є більш характерними для психологічної підготовки.

Примітно, що блок «Стабільність і безпека» (М1, питання № 16–20) виявляє зворотну тенденцію: математики (74,0 %) демонструють дещо вищу орієнтацію на стабільність порівняно з психологами (72,8 %). Ця відмінність, хоча й невелика, є теоретично значущою: вона відображає більш структуровану і передбачувану когнітивну орієнтацію математиків, для яких визначеність і передбачуваність є характерними рисами як наукового мислення, так і ціннісних пріоритетів. Найнижчі показники в обох групах демонструють блоки «Соціальний статус і визнання» (71,2 % і 68,8 %) і «Матеріальні цінності» (72,4 % і 71,2 %), що є сприятливим результатом з точки зору саногенного потенціалу: домінування зовнішніх матеріальних і статусних цінностей є, за теорією самодетермінації, психологічним чинником ризику для психологічного благополуччя.

У Методиці 2 аналогічна субшкальна логіка підтверджується: найвищі показники – у блоку «Знання, сенс і гармонія» (77,0 % і 73,6 %), найнижчі – у блоці «Статус і незалежність» (70,8 % і 69,8 %). Особливо помітним є те, що блок «Матеріальний успіх» (76,0 % і 72,5 %) дещо несподівано виявляється вищим, ніж блок «Статус і незалежність» – це може свідчити про те, що матеріальний успіх студенти сприймають у площині особистої автономії і незалежності, а не соціального змагання, що є психологічно більш адаптивною мотиваційною установкою.

Якісний аналіз таблиці 4 розкриває найбільш тонкий рівень диференціації між групами рівень конкретних ціннісних і мотиваційних пріоритетів. Твердження «Я прагну до отримання нових знань» (М2, № 5) отримало найвищий відсоток позитивних відповідей у групі психологів (72 %), що підтверджує їхню виражену орієнтацію на пізнання і інтелектуальне зростання як ключовий ціннісний пріоритет. Це безпосередньо узгоджується з теоретичними уявленнями про зв'язок між пізнавальною мотивацією і саногенним мисленням: здатність шукати нові підходи, знаходити ресурси у складних ситуаціях і переосмислювати негативний досвід як навчальний потребує активної пізнавальної установки.

Твердження «Самовдосконалення є важливим для мене» (М1, № 1) виявляє чітку диференціацію між групами: 65 % у психологів і 52 % у математиків. Ця 13-відсотково-пунктна різниця є однією з найбільш виражених у всьому аналізі і відображає принципову відмінність в орієнтованості на особистісний розвиток: фахова підготовка психологів систематично формує установку на саморозвиток і самопізнання як професійну цінність, що стає і особистою ціннісною орієнтацією. З точки зору саногенного мислення, висока орієнтація на самовдосконалення є предиктором рефлексивності і метакогнітивної активності тих самих властивостей, що А. Гільман визначала як ключові характеристики саногенного мислення [15].

Зворотну картину демонструє твердження «Стабільність і безпека важливі у моєму житті» (М1, № 20): 62 % у математиків проти 50 % у психологів. Ця різниця відображає схильність математиків до структурованості, визначеності і передбачуваності як ціннісних пріоритетів що є альтернативною, але не менш ефективною стратегією підтримки психологічної рівноваги. Якщо у психологів саногенне мислення розвивається переважно через рефлексію і пошук нових смислів, то у математиків воно реалізується через впорядкування і контроль що відповідає двом різним, але однаково ефективним стратегіям саморегуляції, описаним у літературі з психологічної стійкості.

Твердження «Контролювати своє життя є важливим» (М2, № 18) отримало 64 % позитивних відповідей у математиків і лише 55 % у психологів. Цей результат має суттєве значення для інтерпретації ціннісного профілю математиків: відчуття внутрішнього контролю і передбачуваності є їхнім провідним психологічним ресурсом. Водночас у психологів ця орієнтація є менш вираженою, що може пояснюватись їхньою більшою толерантністю до невизначеності важливою professional компетентністю психолога, яка формується в процесі навчання і поступово стає

особистісною рисою. Обидві орієнтації і прагнення до контролю, і толерантність до невизначеності є психологічно адаптивними і сприяють саногенному мисленню через різні механізми.

Соціальні твердження виявляють найбільш рівномірний розподіл між групами. «Я ціную можливість допомагати іншим» (М1, № 10) – 58 % і 55 %; «Підтримка близьких людей є для мене цінністю» (М1, № 8) – 63 % і 60 %; «Мені важливо бути корисним для інших» (М2, № 15) – 60 % і 58 %. Ця близькість результатів свідчить про те, що соціальна орієнтація є стабільним і спільним ціннісним ядром для студентської молоді незалежно від спеціальності і одночасно важливим ресурсом саногенного мислення, оскільки соціальна підтримка і відчуття зв'язку з іншими є добре встановленими буферами стресу.

Зовнішні ціннісні орієнтири – твердження «Я хочу досягти високого соціального статусу» (М2, № 25) і «Фінансова незалежність є моїм пріоритетом» (М2, № 20) демонструють найнижчі відсотки позитивних відповідей у обох групах (35 %, 40 % і 45 %, 50 % відповідно). Відносно вищий інтерес до фінансової незалежності у математиків (50 % проти 45 % у психологів), ймовірно, пов'язаний з ринковою орієнтацією природничо-математичних спеціальностей у контексті майбутнього кар'єрного шляху. Проте загалом обидві групи демонструють чіткий пріоритет внутрішніх цінностей над зовнішніми що є психологічно сприятливим показником з огляду на зв'язок внутрішньої мотивації з психологічним благополуччям і саногенним мисленням.

Конструктна валідність характеризується тим, що обидві методики демонструють теоретично очікувані закономірності на всіх рівнях аналізу: інтегральному, субшкальному і покроковому. Внутрішні цінності та мотивація систематично переважають над зовнішніми в обох групах; студенти-психологи, чия фахова підготовка акцентує на рефлексії і саморозвитку, закономірно демонструють вищі показники відповідних субшкал. Виявлена ієрархія ціннісних і мотиваційних пріоритетів (саморозвиток і пізнання, соціальна відповідальність, гармонія, стабільність, матеріальні цінності) узгоджується з теоретичними передбаченнями теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [10] і теорії базових цінностей Ш. Шварца [1]. Це є переконливим свідченням конструктної валідності обох методик.

Диференціальна валідність. Методики чутливо виявляють міжгрупові відмінності, що є теоретично обґрунтованими і психологічно значущими: психологи вищі за саморозвитком, гармонією і пізнанням; математики за стабільністю і контролем. Різниця за інтегральними балами М1 (3,7 бала) і М2 (4,3 бала) є стабільною і відтворюваною на всіх рівнях субшкального аналізу, що свідчить про її системний, а не випадковий характер. Це підтверджує диференціальну валідність методик.

Збіжна валідність. Паралелізм між субшкалами М1 і М2 (узгоджені тенденції переваги внутрішніх орієнтирів над зовнішніми, схожі відсоткові значення у відповідних субшкалах) свідчить про збіжну валідність: методики вимірюють споріднені, але нетотожні психологічні конструкти – ціннісний і мотиваційний виміри, що й передбачалось їхнім теоретичним підґрунтям. Узгодженість між декларованими цінностями (М1) і мотиваційним рівнем їхньої реалізації (М2) підтверджує теоретичне положення про єдність ціннісного і мотиваційного вимірів регуляції особистості.

Зв'язок результатів з саногенним мисленням характеризується у виявлені ціннісно-мотиваційні профілі обох груп узгоджуються з теоретичними уявленнями про психологічні умови розвитку саногенного мислення. Студенти з вищою орієнтацією на внутрішні цінності і вищою внутрішньою мотивацією демонструють профіль, сприятливий для розвитку когнітивного переосмислення, рефлексивної активності й емоційної саморегуляції ключових компонентів саногенного мислення за Т. Кириленко і С. Ганабою [17, 18]. Це підтверджує, що методики фіксують конструкти, безпосередньо релевантні для психодіагностики саногенного потенціалу особистості.

**Висновки**. За результатами теоретичного аналізу і психометричної апробації авторських методик можна сформулювати такі висновки.

По-перше, ціннісні орієнтації, ціннісна мотивація і саногенне мислення особис-

тості є взаємопов'язаними психологічними конструктами, що утворюють системну єдність і позитивний підсилюючий цикл: цінності задають смислову основу і спрямованість мотивації, яка активізує когнітивно-рефлексивні механізми саногенного мислення, що, у свою чергу, підтримує цінності як значущі і досяжні. Теоретичне обґрунтування цього взаємозв'язку підтверджується положеннями теорії самодетермінації, теорії базових цінностей і вітчизняних концепцій саногенного мислення.

По-друге, апробація авторських методик на вибірці 82 студентів УДУ імені Михайла Драгоманова підтвердила їхню конструктну, диференціальну і збіжну валідність. Методики чутливо виявляють теоретично очікувані закономірності на інтегральному, субшкальному і покроковому рівнях аналізу та диференціюють групи з різним ціннісно-мотиваційним профілем.

По-третє, кількісний аналіз засвідчив вище середнього рівень ціннісних орієнтацій (72,4–74,9 % від максимуму) і ціннісної мотивації (72,2–74,8 %) в обох групах з домінуванням внутрішніх орієнтирів над зовнішніми що є психологічно сприятливим показником з огляду на зв'язок внутрішніх орієнтирів із психологічним благополуччям і саногенним мисленням.

По-четверте, якісний аналіз виявив диференційовані ціннісно-мотиваційні профілі: студенти-психологи демонструють вищу орієнтацію на саморозвиток, пізнання і гармонію, що підтримує саногенне мислення через рефлексію і пошук смислів; студенти фізико-математичного факультету — на стабільність і контроль, що підтримує саногенну регуляцію через структурованість і передбачуваність. Обидва профілі є психологічно адаптивними, хоча реалізують різні стратегії саногенної регуляції.

По-п'яте, зовнішні ціннісні орієнтири – статус і матеріальний успіх систематично виявляються найменш пріоритетними в обох групах, що свідчить про переважання внутрішньої мотиваційної регуляції і є сприятливим показником для психологічного здоров'я студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень є: визначення коефіцієнтів внутрішньої узгодженості (Cronbach α) і тест-ретест-надійності методик; проведення конфірматорного факторного аналізу для верифікації субшкальної структури; кореляційний аналіз між показниками авторських методик і валідованими шкалами резилієнтності, саногенного мислення та психологічного благополуччя на розширеній вибірці; розробка і стандартизація нормативних таблиць для різних вибіркових груп; дослідження предиктивної валідності методик щодо реальних показників здоров'язберігаючої поведінки.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture.* 2012. Vol. 2, No. 1. DOI: https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116

2. Rokeach M. The nature of human values. New York: Free Press, 1973. 438 p.

3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

5. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.

6. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія.* 2009. № 4 (36). С. 65–73.

7. Берегова Н. П., Джигун Л. М., Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія Психологія.* 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 54–58. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09

8. Гриньова М. В. *Саморегуляція :* навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 252 с.

9. Heckhausen H., Heckhausen J. (Eds.). *Motivation and Action.* 3rd ed. Cham : Springer, 2018. 618 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4

10. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

11. McClelland D. C. *Human Motivation.* Cambridge : Cambridge University Press, 1987. 663 p.

12. Sheldon K. M., Elliot A. J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1999. Vol. 76. № 3. P. 482–497. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482

13. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи : навч.-метод. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 198 с.

14. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 42. С. 211–231. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231

15. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2017. № 1(17). С. 51–56.

16. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Видавництво ДНУ, 2006. 336 с.

17. Кириленко Т. С. *Саногенне мислення в умовах стресу: стратегії та ресурси.* Київ : Ін-т психології НАН України, 2020. 224 с.

18. Ганаба С. О. Саногенне мислення у системі soft skills: освітні підходи. Збірник наукових праць *Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 37(2). С. 20–35. https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2.1676

**REFERENCES:**

1. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1). DOI: https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116 [in English].

2. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values.* Free Press [in English].

3. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the space of spiritual development]. Akademvydav [in Ukrainian].

4. Bulakh, I. S. (2003). *Psykholohiia osobystisnoho zrostannia pidlitka* [Psychology of personal growth of a teenager]. NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

5. Pomytkin, E. O. (2005). *Psykholohiia dukhovnoho rozvytku osobystosti* [Psychology of spiritual development of personality]. Nash Chas [in Ukrainian].

6. Shaigorodskyi, Yu. (2009). Tsinnisni oriientatsii v psykholohichnii strukturi osobystosti [Value orientations in the psychological structure of personality]. Sotsialna psykholohiia, 4(36), 65–73. [in Ukrainian].

7. Berehova, N. P., & Dzhihun, L. M. (2022). Psykholohichni osoblyvosti tsinnisnykh oriientatsii osobystosti yunatskoho viku [Psychological features of value orientations of youth personality]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 33(72), 54–58. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/10 [in Ukrainian].

8. Hrynova, M. V. (2008). *Samorehuliatsiia* [Self-regulation]. ASMI [in Ukrainian].

9. Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (Eds.). (2018). *Motivation and action* (3rd ed.). Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4 [in English].

10. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68 [in English].

11. McClelland, D. C. (1987). *Human motivation.* Cambridge University Press [in English].

12. Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482 [in English].

13. Karamushka, L. M., & Shevchenko, A. M. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia menedzheriv ta pedahohichnykh pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsii v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly* [Ensuring psychological health of managers and teaching staff of educational organizations in the context of the New Ukrainian School]. Institut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

14. Tsykhantova, O. A. (2018). Zhyttiestiikist ta yii zviazok iz tsinnistiamy osobystosti [Resilience and its connection with personal values]. *Problemy suchasnoi psykholohii, (42)*, 211–231. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231 [in Ukrainian].

15. Hilman, A. Yu. (2017). Emotsiino-volova samorehuliatsiia u formuvanni sanohennoho myslennia studentskoi molodi [Emotional-volitional self-regulation in the formation of sanogenic thinking in student youth]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky, 1*(17), 51–56 [in Ukrainian].

16. Arshava, I. F., & Nosenko, E. L. (2006). *Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka* [Emotional stability of a person and its diagnostics]. Vydavnytstvo DNU [in Ukrainian].

17. Kyrylenko, T. S. (2020). *Sanohenne myslennia v umovakh stresu: stratehii ta resursy* [Sanogenic thinking under stress: Strategies and resources]. Institut psykholohii NAN Ukrainy [in Ukrainian].

18. Hanaba, S. O. (2024). Sanohenne myslennia u systemi soft skills: osvitni pidkhody [Sanogenic thinking in the soft skills system: Educational approaches]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriia: Pedahohichni nauky,* 37(2), 20–35. https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2.1676 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

УДК 378.018.43:159.955
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.17

# КОГНІТИВНІ ТРАЄКТОРІЇ СУЧАСНОГО ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ: МІЖ ТЕХНІЧНИМ І ГУМАНІТАРНИМ ПОЛЮСАМИ

**Шевченко Тетяна Юріївна,**
асистент кафедри практичної психології,
здобувач PhD в галузі психології
Криворізького державного педагогічного університету
https://orcid.org/0000-0002-7466-5174

*У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз когнітивних траєкторій сучасного здобувача освіти крізь призму відмінностей між технічним і гуманітарним освітніми профілями. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією освітнього середовища під впливом цифровізації, зростанням інформаційного навантаження та поширенням фрагментарних способів опрацювання інформації, що змінює характер навчальної діяльності студентської молоді. Метою роботи є визначення психологічних особливостей мислення студентів різних освітніх напрямів та окреслення їхніх когнітивних профілів як динамічних траєкторій взаємодії з навчальним матеріалом.*

*У межах дослідження проаналізовано специфіку аналітичних, смислових і рефлексивних стратегій опрацювання інформації, характерних для студентів технічного та гуманітарного спрямування. Отримані результати засвідчують, що особливості когнітивної організації навчальної діяльності проявляються на рівні стилів мислення, способів структурування знань, вибору навчальних стратегій і характеру інтерпретації інформаційного контенту, однак мають радше тенденційний, ніж полярний характер. Зокрема, для технічного спрямування більш характерною є орієнтація на структурованість і поетапність дій, тоді як у гуманітарному профілі помітнішим є прагнення до ширшого контекстуального осмислення змісту. Водночас підкреслюється, що індивідуальні когнітивні траєкторії формуються у взаємодії освітнього середовища, особистісних ресурсів і вимог навчальної діяльності.*

*Результати дослідження дозволяють розглядати освітній профіль не як статичну характеристику, а як фактор, що впливає на розвиток метакогнітивного усвідомлення, навчальної автономності та здатності студентів адаптуватися до складного інформаційного простору. Практична значущість роботи полягає в розширенні уявлень про різноманіття когнітивних стратегій сучасної студентської молоді та створенні підґрунтя для подальшого проєктування диференційованих підходів у вищій освіті.*

***Ключові слова:*** *метакогнітивний контроль, когнітивна організація навчання, профілі студентського мислення, технічний і гуманітарний профілі, індивідуальні когнітивні відмінності, здобувач освіти.*

**Shevchenko Tetiana. Cognitive Trajectories of the Modern Student: Between the Technical and Humanities Poles**

*The article presents a theoretical and empirical analysis of the cognitive trajectories of the contemporary student through the lens of differences between technical and humanities educational profiles. The relevance of the study is determined by the transformation of the educational environment under the influence of digitalization, the growing informational load, and the spread of fragmented modes of information processing, which reshape the nature of students' learning activity. The aim of the study is to identify the psychological features of thinking among students of different educational fields and to outline their cognitive profiles as dynamic trajectories of interaction with learning materials.*

*The research analyzes the specific features of analytical, semantic, and reflective information-processing strategies characteristic of students in technical and humanities programs. The findings indicate that the cognitive organization of learning manifests at the level of thinking*

© Шевченко Т. Ю., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*styles, ways of structuring knowledge, selection of learning strategies, and patterns of interpreting informational content; however, these distinctions appear to be more tendency-based than polar. In particular, technical programs demonstrate a stronger orientation toward structured and step-by-step task performance, whereas the humanities profile shows a more pronounced tendency toward broader contextual interpretation of content. At the same time, individual cognitive trajectories are shaped through the interaction of the educational environment, personal resources, and the demands of academic activity.*

*The results allow educational profile to be considered not as a static characteristic but as a factor influencing the development of metacognitive awareness, learning autonomy, and students' ability to adapt to a complex informational space. The practical significance of the study lies in expanding the understanding of the diversity of cognitive strategies among contemporary students and in providing a foundation for designing differentiated approaches in higher education.*

***Key words:*** *metacognitive control, cognitive organization of learning, student thinking profiles, technical and humanities profiles, individual cognitive differences, university educational environment.*

**Постановка проблеми.** У психології вищої освіти зберігається суперечність між прагненням до універсалізації навчальних підходів і необхідністю врахування індивідуальних особливостей організації мислення студентів. Попри зростання інтересу до когнітивних і метакогнітивних процесів [1; 2], освітній профіль здобувачів освіти здебільшого розглядається як формальна характеристика спеціальності, а не як контекст, що може впливати на способи взаємодії з навчальним матеріалом і стратегії саморегуляції. Це особливо помітно у підготовці студентів технічного та гуманітарного спрямування, де різні академічні традиції та вимоги до опрацювання знань можуть задавати певні когнітивні акценти, не формуючи при цьому жорстко відмінних типів мислення [3–5]. У зв'язку з цим постає питання про необхідність переосмислення освітнього профілю як більш гнучкого психологічного конструкту, пов'язаного з організацією навчальної діяльності студентів.

Окремою проблемою є недостатня концептуалізація освітнього профілю як динамічного чинника розвитку когнітивних і метакогнітивних процесів. Існуючі дослідження здебільшого фокусуються на когнітивних стилях або академічних результатах [6; 7], тоді як питання формування індивідуальних когнітивних траєкторій у межах технічного та гуманітарного спрямування залишається недостатньо розробленим. Це ускладнює створення навчальних середовищ, які б враховували варіативність мислення студентів без їх жорсткої типологізації та дозволяли підтримувати розвиток метакогнітивного контролю як універсальної здатності до саморегуляції навчальної діяльності.

Тому, актуалізується потреба у дослідженні когнітивних траєкторій сучасних студентів із урахуванням освітнього профілю як психологічного контексту організації мислення, що задає певні когнітивні акценти, але не визначає їх жорстко. Звернення до цієї проблематики дозволяє уточнити роль метакогнітивного контролю у регуляції навчальної діяльності та сприяє більш цілісному розумінню варіативності студентського мислення в умовах університетського освітнього середовища. Це, своєю чергою, відкриває можливості для розроблення психологічно обґрунтованих, диференційованих підходів до організації навчального процесу у вищій освіті.

**Метою дослідження** є аналіз когнітивних траєкторій сучасних здобувачів освіти у контексті технічного та гуманітарного освітніх профілів із урахуванням ролі метакогнітивного контролю.

**Результати дослідження.** З огляду на окреслену проблематику було проведено емпіричне дослідження, що становить частину дисертаційної роботи автора та спрямоване на вивчення когнітивних траєкторій студентів у контексті технічного та гуманітарного освітніх профілів. До вибірки були залучені здобувачі освіти (232 особи) Криворізького державного педагогічного університету та ВСП «Політехнічний фаховий коледж Криворізького національного університету», що дало можливість розширити освітній контекст аналізу та підвищити узагальнюваний потенціал отриманих результатів.

На основі зіставлення показників, отриманих за комплексом психодіагностичних методик, було здійснено побудову інтегративних профільних моделей, що відображають особливості організації навчальної діяльності студентів. Аналітична логіка профільного аналізу ґрунтується на розподілі показників на два взаємопов'язані блоки: рефлексивні вміння як основу реалізації метакогнітивного контролю та інтегративні характеристики навчальної діяльності, які охоплюють особливості кліпового мислення й навчальної результативності. Така структура аналізу дозволяє простежити взаємозв'язок метакогнітивного контролю з когнітивними характеристиками та окреслити узагальнений профіль навчальної діяльності студентів. Розглянемо перший блок, представлений на рис. 1.

Аналіз інтегрального профілю рефлексивних умінь показав, що здобувачі освіти гуманітарного та технічного профілів демонструють співставний рівень когнітивної, метакогнітивної й особистісної рефлексії, що підтверджується візуальним накладанням профілів. Це дає підстави розглядати рефлексивні уміння як відносно стабільний базовий компонент метакогнітивного контролю, тоді як міжгрупові відмінності проявляються переважно у способах їх операціоналізації в навчальній діяльності. У контексті змішаного навчання рефлексивні процеси виконують регуляторну функцію, забезпечуючи планування, моніторинг і корекцію власних дій під час поєднання онлайн- та офлайн-форматів освітньої взаємодії.

У цьому контексті подальший етап аналізу передбачає дослідження конфігурації та співвідношення показників, представлених на другій профільній діаграмі (рис. 2).

Як показано на рис. 2, конфігурація показників навчальної діяльності студентів гуманітарного та технічного профілів у змішаному форматі навчання є загалом подібною. Водночас візуальне зіставлення профілів дає змогу виокремити помірні відмінності, що потребують змістовної інтерпретації.

У гуманітарному профілі навчальна діяльність вибудовується навколо рефлексивної позиції суб'єкта, де значущим є не лише результат виконання завдання, а й осмислення власних способів дії. Увага спрямовується на співвіднесення результатів із внутрішніми критеріями, смисловими орієнтирами та особистісним ставленням до навчального процесу. В умовах поєднання очних і дистанційних компонентів це сприяє інтерпретації різноформатних завдань як елементів цілісної навчальної логіки. Реалізація такої позиції пов'язана з внутрішнім діалогом, усвідомленням емоційних реакцій та гнучкою перебудо-

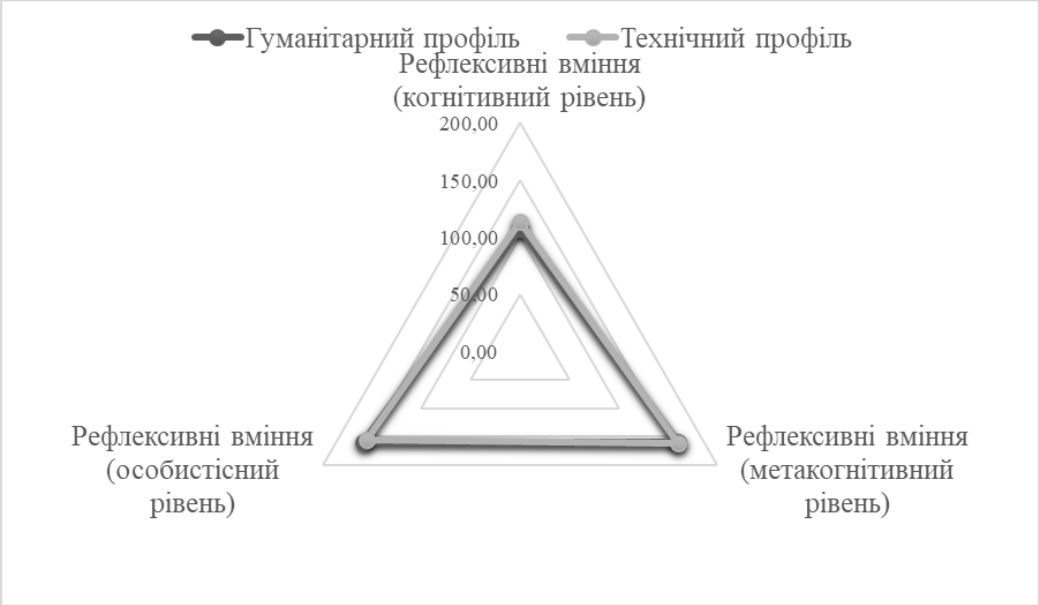


**Рис. 1. Інтегральний профіль рефлексивних умінь студентів гуманітарного та технічного профілю**

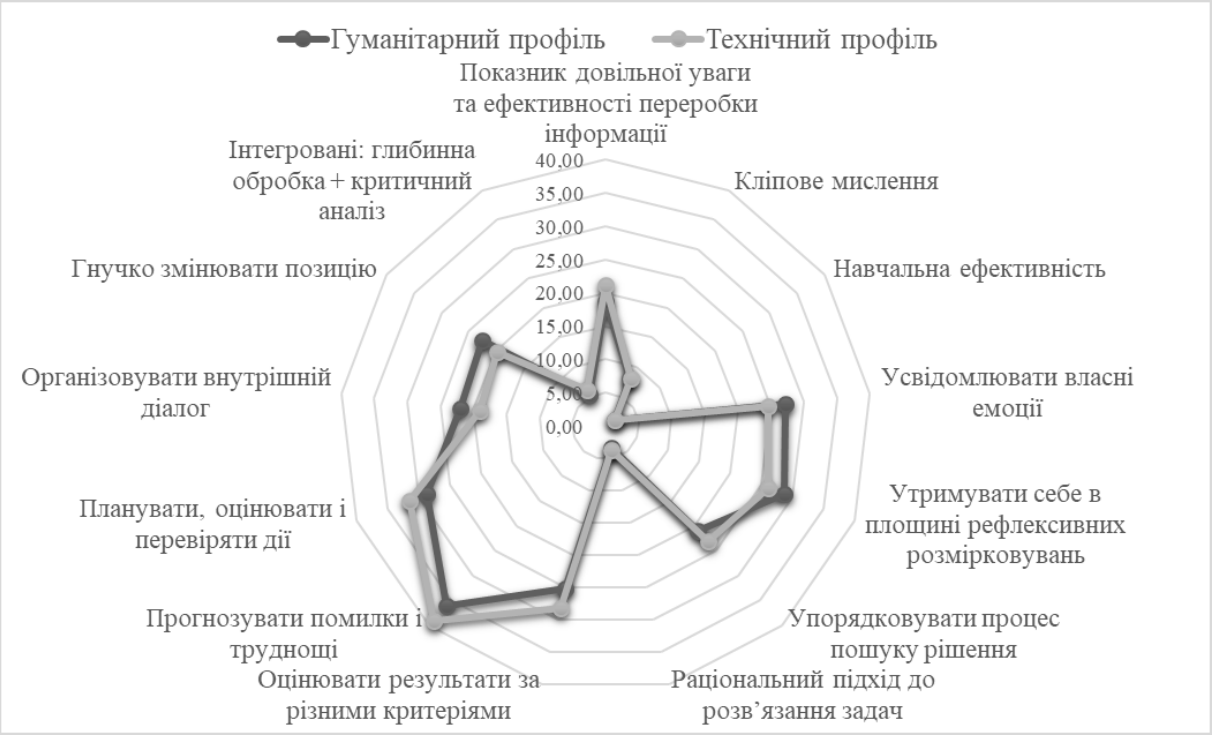


**Рис. 2. Інтегральний профіль рефлексивних умінь студентів гуманітарного та технічного профілю**

вою способів дії, що виступає механізмом внутрішньої регуляції, а не простого реагування на зовнішні вимоги.

Для технічного профілю більш характерною є позиція контрольованої пізнавальної діяльності, у межах якої навчальна ситуація сприймається як система задач, що потребують структурування, перевірки та досягнення визначеного результату. Провідними механізмами виступають випереджальне планування, оцінювання результатів за заданими критеріями та організація послідовності дій. Прогнозування можливих труднощів виконує функцію превентивної регуляції, підтримуючи стабільність діяльності без зниження її ефективності. У змішаному навчанні це зумовлює орієнтацію на уніфіковані способи роботи, коли різні формати завдань інтегруються в єдину систему контролю та планування.

Регульована увага та ефективність опрацювання інформації виступають ключовими механізмами метакогнітивного контролю в обох профілях, проте виконують різні функції. У гуманітарному профілі вони інтегруються з рефлексивною позицією, підтримуючи осмислення змісту діяльності та внутрішню узгодженість пізнавального процесу. У технічному – посилюють інструментально орієнтований спосіб саморегуляції, забезпечуючи стабільність концентрації та контроль послідовності дій за умов високого інформаційного навантаження.

Показник кліпового мислення в обох профілях відображає особливості первинного опрацювання інформації, пов'язані з фрагментарністю сприймання. Визначальним є не сам факт фрагментарності, а спосіб інтеграції інформаційних одиниць у навчальну діяльність. У гуманітарному профілі інтеграція відбувається через смислове й рефлексивне опрацювання змісту, тоді як у технічному – через операційне структурування та включення інформації в логічно впорядковану послідовність дій. Такий підхід забезпечує швидкий перехід від сприймання до практичного застосування та підтримує цілісність діяльності через організацію дій.

Стратегії навчальної діяльності конкретизують індивідуальні особливості саморегуляції. У гуманітарному профілі вони пов'язані з попереднім осмисленням ситуації та орієнтацією на внутрішні критерії оцінювання, тоді як у технічному – з раціональним підходом до розв'язання задач

і узгодженням дій із зовнішніми вимогами та очікуваними результатами. Виявлені відмінності визначають специфіку організації самостійної роботи в онлайн-середовищі та способи інтеграції результатів дистанційної діяльності в очну взаємодію.

Показник ефективності навчальної діяльності відображає узгодженість мотиваційних, операційних, регуляторних та інформаційних компонентів. У гуманітарному профілі ефективність підтримується насамперед внутрішньою мотивацією та смисловим включенням у діяльність, тоді як у технічному – операційною структурованістю та чіткою регуляцією дій. Відповідно, метакогнітивний контроль набуває або рефлексивно-смислового, або інструментального характеру.

**Аналіз результатів дослідження.** Отримані результати дозволили уточнити особливості реалізації метакогнітивного контролю у здобувачів освіти різних профілів та окреслити напрями його подальшого розвитку в умовах змішаного навчання. Виявлені відмінності стосуються насамперед способів організації навчальної діяльності, що зумовило розроблення та апробацію універсальної програми розвитку метакогнітивного контролю, орієнтованої на інтеграцію рефлексивних і операційно-регуляторних стратегій.

Тематичний зміст розробленої програми «ANTICLIP» вибудувано за логікою поетапного розвитку метакогнітивного контролю та структуровано у шість взаємопов'язаних блоків (Awareness – Navigation – Thinking – Integration – Control – Learning – Planning). Вони спрямовані на розвиток усвідомлення власних пізнавальних процесів, опанування стратегій планування, моніторингу й оцінювання навчальної діяльності, інтеграцію різних способів мислення у виконання навчальних завдань, поглиблення рефлексивних умінь і засобів саморегуляції, а також раціональне використання індивідуальних ресурсів ефективного навчання. Така структура забезпечує послідовний перехід від усвідомлення індивідуальних особливостей пізнання до формування стійких стратегій саморегульованого навчання [8; 9].

Концептуально програма ґрунтувалася на принципі варіативної адаптації: спільна структура вправ зберігалася для обох профілів навчання, тоді як спосіб їх реалізації змінювався відповідно до домінуючих стратегій діяльності студентів. Приклад адаптації вправ у межах однієї теми програми до гуманітарного та технічного профілів навчання подано нижче в таблиці 1.

Наведені в таблиці приклади демонструють, що універсальність програми забезпечується не зміною змісту вправ, а варіативністю їх предметного наповнення відповідно до специфіки навчальних дисциплін. У гуманітарному профілі вправи орієнтовані на смислове узагальнення, інтерпретацію та рефлексивне осмислення матеріалу, тоді як у технічному – на структуризацію інформації, вибудову логічної послідовності дій і перевірку операційної точності. Попри ці відмінності, спільною залишається метакогнітивна функція вправ – розвиток усвідомленого контролю за перебігом навчальної діяльності, здатності інтегрувати різні формати подання інформації та підтримувати цілісність розуміння навчального змісту.

Важливо, що адаптація стосувалася передусім способу роботи із завданням, а не його навчальної мети, що дозволяло використовувати однакові інструменти в різних освітніх контекстах без втрати їх методичної цілісності. Такий підхід сприяв формуванню гнучких стратегій навчання, коли здобувачі освіти навчалися переносити засвоєні способи саморегуляції з однієї дисципліни в іншу. У результаті вправи виконували не лише тренувальну, а й інтегративну функцію, поєднуючи когнітивні, метакогнітивні та рефлексивні компоненти діяльності в єдиній логіці розвитку метакогнітивного контролю.

Різні способи представлення навчальних тем у межах вправ дозволяли варіювати подачу матеріалу без зміни його змістової основи. Це створювало можливість працювати з тією самою темою через узагальнення, структуризацію, порівняння або зміну формату подання, що поступово ускладнювало характер пізнавальних дій. Саме така варіативність роботи з темою сприяла розвитку метакогнітивного контролю, оскільки вимагала від студентів не лише засвоєння змісту, а й усвідомленого вибору способу його опрацювання залежно від навчальної ситуації.

Таблиця 1

**Інтеграція вправ з теми у дисципліни гуманітарного та технічного профілю**

| Вправа | Гуманітарні дисципліни (педагогіка, психологія, соціальні науки) | Технічні дисципліни (металургія, інженерія, ІТ) |
|---|---|---|
| **Вправа «Збери пазл»** | Відновлення цілісної логіки теорії, концепції або педагогічної моделі з фрагментів (поняття, підходи, приклади) | Відновлення послідовності технологічного процесу, принципу роботи агрегату або алгоритму з фрагментованих елементів |
| Вправа «Ілюзія розуміння» | Перевірка реального розуміння теоретичного тексту або відеолекції з педагогіки / психології | Перевірка розуміння принципу технологічного процесу або пояснення формули після перегляду відео |
| Вправа «Повільне читання» | Повільний аналіз складного теоретичного абзацу, визначення місць поверхневого сприйняття | Повільний аналіз технічного опису, формули або інструкції з фіксацією моментів "проскоку" |
| Вправа «3 фрагменти – 1 сенс» | Інтеграція тексту, схеми концепції та педагогічного прикладу в єдине узагальнення | Інтеграція формули, схеми процесу та прикладу практичного застосування |
| Вправа «Що тут головне?» | Виділення ключових ідей теми, ієрархізація понять і теоретичних положень | Виділення ключових елементів технологічного процесу або принципів роботи системи |
| Вправа «Зміна формату» | Порівняння сприйняття теми у вигляді тексту, схеми та відеолекції | Порівняння сприйняття технічної інформації у вигляді опису, креслення та відеодемонстрації |
| Вправа «Червоний прапорець» | Усвідомлення індивідуальних сигналів втрати цілісності під час роботи з теоретичним матеріалом | Усвідомлення сигналів поверхневого розуміння під час роботи зі складними технічними даними |
| Вправа «Три шари розуміння» | Аналіз рівнів засвоєння теоретичного матеріалу: запам'ятовування → розуміння → метакогнітивне усвідомлення | Аналіз рівнів засвоєння принципів, формул і технологічних процесів |
| Вправа «Одне речення з контролем» | Узагальнення ключової ідеї теми заняття з гуманітарної дисципліни | Формулювання основного принципу або закону технічної теми власними словами |

**Висновки.** Підсумовуючи можемо стверджувати, що розвиток метакогнітивного контролю постає не як окремий напрям навчання, а як характеристика способу взаємодії здобувача освіти з навчальним змістом. Варіювання способів роботи з темою створює умови, за яких зміни відбуваються не лише на рівні засвоєння матеріалу, а й у структурі пізнавальної активності – від ситуативного виконання завдань до більш усвідомленого й керованого процесу навчання. У цьому контексті освітній простір можна розглядати як динамічну систему, де зміна способу роботи з навчальним змістом виступає ресурсом розвитку саморегуляції, а метакогнітивний контроль – результатом поступового ускладнення навчального досвіду.

Виявлені особливості гуманітарного й технічного профілів навчання підтверджують, що вони відображають не протилежні моделі пізнання, а різні способи організації навчальної діяльності, які по-різному актуалізують механізми метакогнітивного контролю. Гуманітарний профіль тяжіє до смислової інтеграції та рефлексивного осмислення досвіду, тоді як технічний – до структурної впорядкованості, алгоритмізації та операційної точності. Такі відмінності свідчать про існування різних когнітивних траєкторій розвитку усвідомленої регуляції навчання, що не суперечать одна одній, а розширюють можливості індивідуальних стратегій навчальної діяльності в сучасному освітньому середовищі. Отже, різні профілі навчання окреслюють альтернативні траєкторії входження в усвідомлену регуляцію діяльності, розширюючи можливості індивідуального способу мислення й навчання.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Chi M. T. H., Wylie R. The ICAP framework: Linking cognitive engagement to active learning outcomes. *Educational Psychologist*. 2014. Vol. 49, No. 4. P. 219–243. DOI: https://doi.org/10.1080/00461520.2014.965823.

2. Ehlers U.-D. Future skills and higher education "future skill readiness". In: *Connecting through educational technology: Proceedings of the European Distance and E-Learning Network (EDEN) 2019 Annual Conference*. 2019. P. 85–96. DOI: https://doi.org/10.38069/edenconf-2019-ac-0011.

3. Mayer R. E. *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 2020. DOI: https://doi.org/10.1017/9781316941355.

4. Roth A., Ogrin S., Schmitz B. Assessing self-regulated learning in higher education: A systematic literature review of self-report instruments. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*. 2016. Vol. 28. P. 225–250. DOI: https://doi.org/10.1007/s11092-015-9229-2.

5. Vermunt J. D., Donche V. A learning patterns perspective on student learning in higher education: state of the art and moving forward. *Educational Psychology Review*. 2017. Vol. 29. P. 269–299. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-017-9414-6

6. Pintrich P. R. The role of goal orientation in self-regulated learning. Handbook of Self-Regulation / ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego : Academic Press, 2000. P. 451–502. DOI:10.1016/B978-012109890-2/50043-3

7. Winne P. H., Hadwin A. F. Studying as self-regulated learning. Metacognition in Educational Theory and Practice / ed. by D. J. Hacker, J. Dunlosky, A. C. Graesser. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 277–304.

8. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist.* 1979. Vol. 34(10). P. 906–911. DOI:10.1037/0003-066X.34.10.906

9. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*. 2002. Vol. 41(2). P. 64–70. DOI:10.1207/s15430421tip4102_2

**REFERENCES:**

1. Chi, M. T. H., & Wylie, R. (2014). The ICAP framework: Linking cognitive engagement to active learning outcomes. *Educational Psychologist, 49*(4), 219–243. https://doi.org/10.1080/00461520.2014.965823

2. Ehlers, U.-D. (2019). Future skills and higher education "future skill readiness." In *Connecting through educational technology: Proceedings of the European Distance and E-Learning Network (EDEN) 2019 Annual Conference* (pp. 85–96). https://doi.org/10.38069/edenconf-2019-ac-0011

3. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906–911. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906

4. Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781316941355

5. Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3

6. Roth, A., Ogrin, S., & Schmitz, B. (2016). Assessing self-regulated learning in higher education: A systematic literature review of self-report instruments. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability, 28*, 225–250. https://doi.org/10.1007/s11092-015-9229-2

7. Vermunt, J. D., & Donche, V. (2017). A learning patterns perspective on student learning in higher education: State of the art and moving forward. *Educational Psychology Review, 29*, 269–299. https://doi.org/10.1007/s10648-017-9414-6

8. Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (1998). Studying as self-regulated learning. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice* (pp. 277–304). Lawrence Erlbaum Associates.

9. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/S15430421TIP4102_2

Дата першого надходження статті до видання: 23.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026

## НОТАТКИ

Наукове видання

# ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2026

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп’ютерна верстка • Вікторія Борисівна Гайдабрус

Дата розміщення онлайн: 04.05.2026. Дата друку: 11.05.2026.
Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 16,74.
Замов. № 0426/353. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.