

ISSN 2522-1876 (Print)
ISSN 2663-4465 (Online)
DOI 10.30970/PS.2025.25

VISNYK OF THE LVIV UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 25

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 25

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 92/12 від 03.12.2025

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних наук (спеціальність: С4 «Психологія») відповідно до Наказу МОН України від 15.04.2021 № 420 (Додаток 3).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1877 від 30.05.2024 року. Ідентифікатор медіа: R30-04903

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Львівський національний університет імені Івана Франка (вул. Університетська, буд. 1, м. Львів, 79000; zag_kan@lnu.edu.ua; тел. +38 (032) 239-41-11)

У Віснику висвітлено теоретичні й емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми в галузях соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

Головний редактор: д-р психол. наук, проф. *Н. І. Жигайло*.

Відповідальний секретар: канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*.

Члени редакційної колегії: канд. філос. наук, проф. *С. Л. Грабовська*; д-р психол. наук, проф. *Р. В. Каламаж*; д-р психол. наук, доц. *О. Д. Литвиненко*; д-р психол. наук, проф., акад. НАПН України *С. Д. Максименко*; д-р психол. наук, доц. *І. І. Сняданко*; д-р габлітов. гуманіт. наук у галузі психології, проф. *А. Кобилярек*.

Члени редакційної ради: д-р психол. наук, проф. *К. О. Островська*; д-р філос. наук, проф. *Н. П. Гапон*; д-р психол. наук, доц. *О. І. Кононенко*; д-р психол. наук *С. Джакомучці*.

Editorial Board:

N. Zhyhaylo, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,
N. Hrebin – Managing Editor.

Відповідальний за випуск:

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

Адреса редколегії:

Львівський національний
університет імені Івана Франка,
філософський факультет,
кафедра психології
вул. Коперника, 3
м. Львів, 79000, Україна
тел.: +38 (095) 859 16 50

Editorial office address:

Ivan Franko National
University of Lviv,
Philosophy Faculty,
Department of Psychology
Kopernyka Str., 3
Lviv, 79000, Ukraine
tel.: +38 (095) 859 16 50

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова Технічний редактор А. Марєєва

Видавничий дім «Гельветика»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022)
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Підписано до друку: 03.12.2025
Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 17,23
Тираж 100 прим. Зам. 1025/817

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2025

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.1>

СПОГЛЯДАЛЬНІСТЬ І ДИСКУРСИВНІСТЬ ЯК ПРОЦЕСУАЛЬНА ОСНОВА СВІДОМОСТІ

Леонід Велитченко

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет,
вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл, Україна, 68607
e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

Прагнучи коротко викласти основні положення статті, сформульовані в плані евристичної експлуатації ознаки опозиціоналізму як ознаки, що найбільш повно відображає сутність свідомості – психічного явища, що не тільки пов’язує суб’єктивну реальність індивіда і об’єктивну реальність, але й утворює складно структуровану умову, що своєю сутністю задає психологічну канву регульовального відтворення життєдіяльності індивіда, ми звертаємося до понять образу, знаку, значення та смислу, навколо яких розігруються екзистенційні колізії життєдіяльності індивіда, що спонукають його до відреагування на події при симультанному зверненні до різноманітності свідомісного багажу, репрезентованого у вигляді мовних та мисленнєвих узагальнень, висхідних до вподобаних індивідом розумових операцій, що виводять його згодом на рівень дієвих установок та імперативів, здійснюваних та відстоюваних ним. Безпосереднє споглядання, сполучене з мовленнєвими номінативними процесами, і дискурсивність сприйманих обставин при апелюванні до конкретизації власного ціннісно-сміслового осереддя є нашою деталізацією опозиційної моделі свідомості, згідно якої опозиція: а) «образ – знак» утворює перцептивний код, що характеризує особливості бачення подій буття; б) «знак – значення» створює на їх основі мовленнєвий код, що відображає його оповідальні особливості; в) «значення – смисл» продукує атрибутивний код, який відбиває його смислові установки. Вважаючи споглядальність та дискурсивність постійною опозиційною даністю свідомісного відображення, існуюче у протиставленості перцепції зовнішнього середовища та свідомісного фільтра відображення, доходимо висновку про наративізацію свідомісного буття у вигляді конструктору «людина, що говорить» як вираз виходу суб’єктного досвіду на поверхню особистісного усвідомлення.

Ключові слова: свідомість, опозиційна модель, суб’єктивна реальність, споглядальність, дискурсивність.

Вступ. З усіх явищ, постійно відкритих нашої свідомості при різного ступеня повноти і адекватності, є переживання власної буттєвості, що створює не просто враження її безперервності, але також і рівня певної власної досконалості, що є точкою відліку при формулюванні суджень про те, що відбувається навколо, і в орбіту чого втягнуті ми як елемент нашого екзистенційного Всесвіту.

Ідея свідомості в психології має давню історію, зафіксовану у відповідних концепціях, сукупність яких відображає становлення уявлення про те, що є незаперечною умовою існування людського індивіда, яке, згідно впорядкування [1] при посиланні на імена Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонт’єва, О. Р. Лурії, А. В. Петровського, Б. Г. Ананьєва, В. П. Зінченка та менш знайомих науковців нашого часу, пов’язується з такими явищами, як рефлексія, картина світу, образ минулого, цілеспрямованість, передбачення, знання, діяльність подумки, регулювання поведінки і таке інше [1, с. 8].

Називаючи наведений у згаданій статті перелік систематизацією, її авторка доходить висновку про те, «що зміст свідомості як емпірично, так і теоретично складають ставлення та оцінки» [1, с. 9], спрямовані на інших і на себе, вказуючи при цьому на основне призначення свідомості як суб'єктивне відтворення об'єктивного, виконуваного за допомогою сприйняття, мислення, пам'яті, мовлення, волі [1, с. 9].

Мета статті полягає в аналітичному розгляді руху суб'єктивної реальності при посиланні на опозиційну модель свідомості, головною ознакою якої є процесуальне протиставлення діяльного суб'єкта як репрезентанта засвоєного минулого досвіду та буттєвого об'єкта як вираз екзистенційної необхідності, що спричиняє зміни в таких свідомісних явищах, як образ, знак, значення, смисл.

Виклад основного матеріалу. Цілком зрозуміло, що все, що потрапляє в поле зору дослідницької уваги, відразу ж перетворюється на предмет аналізу з подальшим розбиттям його на частини, кожна з яких виконує відповідну функцію, завдяки чому простежуваний об'єкт не тільки «обростає» набором функцій, кількість яких залежить від творчої уяви дослідника. Це створює певні складності у зв'язку з необхідністю методологічно обґрунтованої специфікації знахідок при посиланні на виважені принципи, при дотриманні яких міркування набувають статусу концепції, а то й теорії.

Вже сама постановка питання вказує на певну структуральну чи функціональну зорієнтованість дослідження, з тяжінням до положення про те, що в основі всіх речей знаходяться структури і відношення всередині них та між ними [2]. На думку Е. Тітченера (1867–1927) – засновника структурної школи, психологія покликана вивчати такі первинні елементи свідомості, як відчуття, образ і почуття, розбиваючи їх на складники, сполучені за певними структурними законами [3, с. 17].

Розгляд існування індивіда як певної буттєвої цілісності в залежності від його адаптивного буття, зосереджував увагу на виживанні у складно структурованому середовищі, використовуючи для цього спеціалізовані функції, що склалися в процесі еволюції, та індивідуальний пристосувальний активності, яка вимагала безперервного функціонування відбивного апарату, яким і є свідомість, що розглядається як нескінченна послідовність (потік) функцій та функціональних станів, що забезпечують адаптивне перебування індивіда в середовищі (У. Джемс) [3, с. 18].

З одного боку, свідомість як психічне явище є настільки звичною для кожної особи, що будь які зміни в ньому відразу привносять дещо, що відразу змінює самовідчуття з усіма наслідками, що з цього випливають. З іншого боку, свідомість як теоретичний конструкт дозволяє з собою робити все, що завгодно відповідно до тих чи інших теоретичних переваг і установок щодо пошуку в ньому трансцендентно-іманентних вимірювань при зверненні до спекулятивних побудов на основі функцій тієї ж свідомості, яка міркує досить рафіновано і інтелігентськи заплутано про неї ж саму [4].

Породженням тієї ж свідомості є судження про мову як механізм свідомості, оформлений у наступній цитаті: «Носій свідомості – *persona linguistica* – являє собою складний і багатоаспектний об'єкт вивчення для багатьох наукових дисциплін – філософії мови, лінгвістики, логіки, семіотики, теорії комунікації, нарешті, для психолінгвістики і психосемантики» [5].

Отже, складається враження, що стоїть тільки розібратись у зазначених науках та склавши отримані в них результати, нехай навіть формально та схематично, то відразу відкриється об'ємна 3D картина, до створення якої прагнули багато поколінь дослідників найтаємничішого явища психічного життя людини.

Спокусившись на наведену вище підказку щодо пошуку відповіді на питання про будову «носія» свідомості, ми знову стикаємося з нагромадженням теоретичних «ізмів,

що відкривають погляд більше на те, що входить до структури, ніж на те, що ми спостерігаємо при її функціонуванні.

І ось ми безпосередньо перед ідеєю, заявленою в назві статті, що звертає увагу на факт постійного регулятивного відстеження власного функціонування та саморегуляції, пов'язаного з поточним інтернальним супроводом, даним у вигляді потоку свідомості, що час від часу переривається смисловими аналітичними зупинками у випадках, коли обставини відображення до цього підштовхують.

Дивлячись на такий собі потік свідомості, який «омиває» життєві події, висловлюючи ставлення особи до них, а також до себе, як до їхнього учасника, який, переживаючи свою цілком конкретну буттєвість, подумки висловлює своє ставлення до неї, вносячи належні корективи, відповідні її моральним настановам, ми маємо справу з новим «спілеском» свідомісної активності, супроводжуваної за необхідності поверненням до минулого досвіду, розцінюваного як вкрай важливого.

«Потоковість» психічного відображення, що забезпечує особі переживання своєї присутності у подіях буття, служить основою для судження про постійне самоспоглядання як про провідну складову свідомості, що вибудовує шлях до самоусвідомлення, яке виявляє себе у всій повноті, коли в індивіда виникає необхідність «розібратися» з тим чи іншим аспектом подій поточним чи відстроченим чином.

Іншими словами, поки «потокове відстеження» не сигналізує «наверх» про деякі «нестиковки» актуального (перцептивного) та репрезентативного (збереженого в минулому) образу тієї чи іншої події, доти самоспоглядання, відбуваючись практично на навичковому рівні, обходиться без більш ґрунтового аналізу «предмету інтересу», який, як ми вважаємо, містить повернення до періоду розгорнутого формування навичкових прийомів, присутній у деякому віддаленому минулому.

Однак при появі «нестиковки» між звичним (репрезентативним, еталонним) та актуально сприйманим (перцептивним, разовим) виникає необхідність у виявленні сутності розбіжності та внесення відповідних коректив, що спрямовуються або у бік репрезентативного образу в плані «вдосконалення» еталона, що ніби вдосконалює минулий досвід, підказуючи, як воно буває взагалі, і як слід було б діяти з огляду на перцептивний образ (особливості актуального бачення) у плані поведінкової «підказки» у даній ситуації.

В даному випадку ми опиняємося перед дилемою прийняти бік або функціонального підходу до проблеми свідомості, і тоді без відповіді залишається питання про те, що, власне, відбувається у свідомості, чи структурного підходу – але тоді, називаючи структурний компонент, ми втрачаємо з поля зору можливу відповідь на питання про функцію цього компонента, що спирається на належну аргументацію.

Можна вибрати і інший варіант для відповіді на поставлене питання, звернувшись до моделі свідомості, побудованої з опорою на методологію опозиційного підходу при відтворенні свідомості як відбивного явища, що включає і те, що відбиває (суб'єкт), і те, що відбивається (об'єкт), які, за своєю суттю, перебуваючи в опозитних відношеннях, постають перед діалектикою теоретичного мислення у вигляді опозитних конструктів, що вибудовуються навколо основних явищ, що входять до змісту поняття «свідомість» – образ, знак, значення смисл, у вигляді таких опозицій, як:

- 1) перцепція, сприйняття – репрезентація, уявлення (вибудовуються навколо ідеї образу);
- 2) мовлення – мовленнєві узагальнення (вибудовуються навколо ідеї знаку);
- 3) буттєвий концепт – поняттєве відтворення (вибудовуються навколо ідеї значення);
- 4) почуття – цінності (вибудовуються навколо ідеї смислу) [6].

У цьому випадку ми начебто й говоримо про те, що утворює структуру свідомості, але звертаючись у той же час до зазначених опозицій на кожному зі структурних рівнів, ми отримуємо відомості про те, як ці рівні функціонують, будучи функціональними системами внаслідок включення діалектичних протилежностей, закладених в опозиціях.

Розглядаючи зазначені опозиції як частини функціональних систем у складі свідомості як функціональної структури, яка в кожний момент часу «вихоплює» з подій буття саме те, що складає їхній зміст, включаючи і предметні фрагменти обстановки, загострюючи при необхідності на них увагу у вигляді суб'єктного наказу «дивися», ми отримуємо можливість реконструювати ментальну процесуальність поточної події як відповідного руху суб'єктивної реальності в інтернальному говорінні, яке утворюється в момент розгортання внутрішньомовної активності (згорнутої, предикативної, з підкресленням основної ідеї фрагмента реальності) і переході до розгорнутого словесного думання, сам факт якого вимагає деякої зупинки «потоковості» та побудови певного тексту, що утворюється власним дискурсивним мисленням.

Такі міркування підводять нас до думки про функціональне єднання свідомісних структур у разі виникнення протиріччя між сприйманим фактажем та його суб'єктно бажаним варіантом, що, природно, натикаючись на свідомісне санкціонування, запускає процес продукування відповідного еквівалента, адекватного системі особистісних смислів.

Відштовхуючись від уявлення про те, що відбувається на стику зазначених структур, починаючи з безпосереднього споглядання, сполученого з мовленнєвими номінативними процесами, як правило, присутніми в гностичних, практичних, комунікативних ситуаціях, олюднюваними присутністю інших осіб з відповідними особистісними уподобаннями і установками, і завершуючи переходом до умоглядного міркування про те, що відбувається у середині ментальної представленості сприйманих обставин, шляхом користування індивідом власним мовленнєвим тезаурусом від *мін* до *тах* та формулювання низки суджень як відповіді на сприймані або уявні події, які, по суті справи, є конкретизованим функціонуванням ціннісно-сміслового осереддя особистості, ми отримуємо описову деталізацію опозиційної моделі свідомості, яка забезпечує схематичне уявлення про те, що відбувається кожної миті з «потокотом свідомості», в якому «спливають» і «пливуть» далі змістовно зв'язані образи, знаки, значення і смисли.

Якщо взяти до уваги присутність внутрішнього мовлення в його різній процесуальній оформленості, починаючи зі звичайних вербальних проявів предикативності, що супроводжують, як правило, акти сприйняття, і завершуючи розгорнутою мовленнєвою побудовою, що передусє можливій відповіді на те, що становить сенс фрагмента сприйманої ситуації або її в остаточному завершенні, то ми отримуємо можливість проникнути під покрив таємничості, що приховує від ока зовнішнього спостерігача те, що відбувається, у свідомості, варто лише попрацювати над розробкою відповідного інструментарію з огляду на ознаку «подобається/не подобається»

Але наше завдання на даний момент полягає не в тому, щоб прочитати, що відбувається в свідомості, а саме підкреслити плинність того, що відбувається в ній, при якій відзначається звичайність віддзеркалюваної події як рядового факту, або ж її вихід за межі буденності, на якій слід зосередитися більш ґрунтовно, використовуючи дискурсивне мислення з його набором суб'єктивних *pro* і *contra*.

Таке обмірковування, виходячи за межі спонтанності та арефлексивності, здійснюється як інтернальне говоріння від Я-особи, кероване насамперед особистісними смислами, диктуючими їй форму та зміст того, що актуально наразі відображається. Сказане означає, що кожен сприйманий пасаж, піддаючись свідомісній обробці, з'являється

на психологічній сцені двічі – спочатку як те, що є, а потім як те, як воно має бути згідно смисловим настановам того, хто сприймає, де, власне, і проявляється рефлексивний характер особистісного відображення як усвідомлення сприйманого з підкресленням ідеї суб'єктної зміни події, сприйманої цілком або як сукупності її окремих фрагментів.

Таким чином «позакадровий» супровід активності як би розпадається на спокійну, звичну, перцептивну присутність, яка переривається моментами деякого «відхилення від звичного курсу», що, звісно, пов'язане з необхідністю з'ясування обставин та відновлення природного стану справ відповідно до їхньої логіки.

Говорячи іншими словами, основна функція свідомості як відбивного психічного механізму полягає в постійному відстежуванні подій, що відбуваються, і поділу їх на звичні (адаптовані) та незвичні (неадаптовані, потребують адаптації) або за ознакою «подобається/не подобається».

Якщо за ознакою «звичні/незвичні» ми маємо справу з явищами пізнавального порядку, що підштовхує індивіда до активізації власної пізнавальної активності при зверненні у тому числі до допомоги з боку інших, то за ознакою «подобається/не подобається» актуалізується тенденція до внесення коректив, принаймні у вигляді власного уявлення про власний скоригований варіант, якому передував власний «засуджуючий» вердикт, сформульований відповідно до рівня власної мовної та ментальної культури.

Вбачаючи ініціацію свідомісної продукції як у першому, так і в другому випадку в суб'єкті як осередку всіх вітальних і активнісних функцій, у своїй цілісності переживане індивідом як «живе Я» і відображуване ним як переживання власної ідентичності в залежності від власного практичного позиціонування у соціумі у процесі вільного спричинення своєї активності, де він сам продукує «свої складові, структуру, механізми зреалізування» [7, с. 161], ми приходимо до висновку про суб'єктний характер психічного відображення, яке на рівні свідомості як вищого рівня відображення, що здійснюється у мовленні та за допомогою мови, і які об'єднують у собі такі свідомісні категорії, як образ і знак, у здійсненні своєї життєдіяльності орієнтовані переважно на оперування буттєвими концептами у їх понятійному аранжуванні, утворюючи цим самим одну з головних опозицій свідомості «концепт – поняття», яка при відстрочених аналізуючих міркуваннях перетворюється на опозицію «поняття – атрибуція» (Л. К. Велитченко, 2002) з наступним акцентуванням такої ознаки, як особистісна ресурсність, що залежить від рівня засвоєння патернів соціумної поведінки [8, с. 8].

Висновки. Споглядальність та дискурсивність як провідна риса суб'єктивної реальності постає в нашому розгляді з посиланням на опозиційну модель свідомості у вигляді наступних узагальнень:

а) опозиція «образ – знак» утворює *перцептивний* код (власне бачення), що характеризує особливості бачення подійної канви буття, пов'язаний з індивідуальними характеристиками номінативного процесу, і надає їй відповідне їм раціональне трактування;

б) опозиція «знак – значення» створює на їх основі *мовленнєвий* код (авторська мова), що відображає його оповідальні особливості;

в) опозиція «значення – смисл» продукує *атрибутивний* код (евристичне атрибування), який відбиває його смислові установки.

Зважаючи на надскладне переплетення рівнів образу, знаку, значення та смислу в цілісному процесі буттєвих відображень індивіда доводиться задовольнятися апелюванням до ідеї порушеної рівноваги при зіставленні отриманого образу (результат перцепції) та її бажаного трансформування, де бажаність подається суб'єктивним втручанням атрибутивних процесів індивіда, генерованих його уявленням про належне з опорою на ті чи інші емоції та почуття, що виникли при сприйнятті того чи іншого факту, які вже самі

по собі сигналізують про відповідні особистісні смисли, що вказують індивіду на важливість для нього того, що відбувається навколо.

Вважаючи споглядальність та дискурсивність постійною опозиційною даністю свідомісного відображення, існуюче у протиставленості зовнішнього (предмети, люди, символіка, дані у потоці конкретних ситуацій з відповідним мовленнєвим супроводом) соціального середовища та свідомісного фільтра відображення (особистісні цілі, установки, імперативи, що входять у склад ментальної та мовленнєвої особистості), доходимо висновку про наративізацію свідомісного буття у вигляді конструкту «людина, що говорить» як вираз виходу суб'єктного досвіду на поверхню особистісного усвідомлення, що, по суті справи, і може бути розглянуто як предмет вивчення вказаної у назві опозиційної пари.

Список використаної літератури

1. Акімова Н. Актуальні методи дослідження свідомості: проблема валідності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2 (18). С. 7–11.
2. Структуралізм. URL: <https://uk.wikipedia.org>
3. Грисенко Н. В. Посібник до вивчення курсу «Історія психології». Д. : РВВ ДНУ, 2008. 32 с.
4. Москалець В. Функціонально-психологічна сутність свідомості як рамкової умови пізнання, методологування, віри, мислення, діяльності. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 35–51.
5. Лозова О. М. Міждисциплінарні методологічні зв'язки психосемантики та психолінгвістики. *Психологія свідомості теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р. Київ – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 11–14.
6. Велитченко Л. К. Опозиційна модель свідомості. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал ПНПУ імені К. Д. Ушинського*. 2002. № 2. С. 12–15.
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 309 с.
8. Сюй Болунь. Детермінанти атрибутивної поведінки особистості : дис. ... д-ра філос. : 053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки / Пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2022. 305 с.

CONTEMPLATIVENESS AND DISCURSIVITY AS A PROCESSUAL BASIS OF CONSCIOUSNESS

Leonid Velitchenko

*Izmail State University of the Humanities,
12, Repina St., Izmail, Ukraine, 68607
e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

In an effort to briefly outline the main provisions of the article, formulated in terms of heuristic exploitation of the feature of oppositionism as a feature that most fully reflects the essence of consciousness – a mental phenomenon that not only connects the subjective reality of an individual and objective reality, but also forms a complexly structured condition that in its essence sets the psychological background for the regulatory reproduction of an individual's life, we turn to the concepts of image, sign, meaning and sense, around which existential conflicts of an individual's life are played out, prompting him to respond to events with simultaneous reference to the variety of conscious baggage, represented in the form of linguistic and mental generalizations, ascending to the mental operations preferred by the individual, which subsequently bring him to the level of effective attitudes and imperatives implemented and defended by

him. Direct contemplation, coupled with linguistic nominal processes, and the discursiveness of perceived circumstances when appealing to the concretization of one's own value-sense center are our detailing of the oppositional model of consciousness, according to which the opposition a) "image – sign" forms a perceptual code that characterizes the peculiarities of seeing the events of existence; b) "sign – meaning" creates on their basis a linguistic code that reflects its narrative features; c) "meaning – sense" produces an attributive code that reflects its notional attitudes. Considering contemplativeness and discursiveness to be a constant oppositional given of conscious reflection, existing in the opposition of the perception of the external environment and the conscious filter of reflection, we come to the conclusion about the narrativization of conscious being in the form of the construct "speaking person" as an expression of the emergence of subjective experience on the surface of personal awareness.

Key words: consciousness, oppositional model, subjective reality, contemplation, discursiveness.

УДК [159.942:159.964.21]:316.643.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.2>

СТИЛІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТАХ ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Наталія Гребінь

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Софія Грабовська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: sofia.hrabovska@lnu.edu.ua*

Тетяна Лапіда

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Tetiana.Lapida@lnu.edu.ua*

Наукова розвідка присвячена дослідженню взаємозв'язку між переживаннями сорому та провини та особливостями поведінки людини у конфліктних ситуаціях. На основі теоретичного аналізу побудовано модель емпіричного дослідження, у якій акцент зроблено на стратегіях поведінки у конфлікті (Р. Блейк, Дж. Моутон; К. Томас, Р. Кілман): пристосування, уникнення, співпраця, компроміс, конкуренція. Сором і провини розглядаються як ситуативні стани та як особистісні риси, що характеризують схильність до їх надмірного переживання. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед 96 осіб із використанням шести психодіагностичних методик та авторської анкети, засвідчили, що всі п'ять стратегій можуть реалізовуватися у поведінці незалежно від рівня провини, однак їхня вибірковість тісно пов'язана зі специфікою психоемоційного стану та інтенсивністю переживання сорому. Встановлено, що підвищений рівень провини супроводжується високим самоконтролем у процесі соціальної взаємодії. Разом із тим схильність перекладати відповідальність на інших чи на зовнішні обставини зумовлює вищу схильність до маніпулятивної поведінки. Для осіб із вираженим почуттям сорому компромісна стратегія виступає ефективним механізмом зниження внутрішньої напруги та контролю агресивних імпульсів. Натомість для тих, хто переживає менший рівень сорому, компроміс втрачає ефективність у ситуаціях підвищеної агресивності та ескалації протиріч. Значне психоемоційне напруження, зумовлене поєднанням інтенсивних почуттів сорому та провини, часто актуалізує прагнення до уникнення конфлікту як способу зменшення дискомфорту. В осіб із помірним рівнем переживання провини не виявлено зв'язку між соромом і схильністю до уникання конфліктів. Натомість у респондентів із нижчим рівнем сорому така залежність відсутня, що свідчить про більшу гнучкість у використанні активних стратегій, зокрема конструктивного діалогу чи суперництва, за меншої залежності їхньої самооцінки від зовнішньої оцінки. Представлені результати розширюють уявлення про психологічні чинники вибору стратегій конфліктної поведінки та відкривають перспективи подальших досліджень у галузі соціальної психології.

Ключові слова: конфлікт, компроміс, співпраця, уникання, конкуренція, пристосування, почуття провини, переживання сорому.

Постановка проблеми. Конфлікти є неминучим елементом соціальної взаємодії, що виникають унаслідок різноманітності індивідуальних характеристик, відмінностей у цінностях, інтересах та обмежених ресурсах. Сучасні суспільні трансформації та реалії війни в Україні посилюють їхню інтенсивність, зумовлюючи хронічний стрес, дратівливість та агресивні реакції. Водночас рівень конфліктності особистості визначається не лише зовнішніми чинниками, а й індивідуально-психологічними особливостями, зокрема здатністю до емоційної регуляції та усвідомлення власних переживань. Емоції сорому та провини відіграють у цьому процесі подвійне значення: вони можуть як сприяти конструктивному вирішенню конфліктів і особистісному розвитку, так і ускладнювати соціальну взаємодію. Тому дослідження поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях з урахуванням цих емоцій набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі існує різноманіття визначень конфлікту: одні дослідники вбачають у ньому необхідний чинник розвитку, інші – деструктивне явище, якого варто уникати. У працях Г. Гегеля, Ч. Дарвіна, Т. Мальтуса, Г. Спенсера конфлікт чи не уперше постає рушієм прогресу. Соціологія кінця XIX – поч. XX ст. (Г. Зіммель, А. Смолл, Р. Парк) трактувала конфлікт як джерело соціальних змін. Натомість Т. Парсонс ототожнював його з «напругою» та патологією системи, тоді як Р. Дарендорф та К. Боулдінг наголошували на його неминучості й конструктивності. У психології З. Фройд підкреслював у конфлікті зіткнення свідомого та несвідомого, А. Адлер – подолання неповноцінності, К. Горні розглядала конфлікт як наслідок дефіциту позитивних взаємин, Е. Фромм – як неможливість реалізувати потреби у соціальному середовищі, Е. Еріксон – як чинник розвитку. К. Левін започаткував системне вивчення соціальних конфліктів, тлумачачи їх як протидію сил у полі поведінки. Подальші концепції розвивали Т. Шибутані (конфлікт у системі «індивід – середовище»), Е. Берн (трансакційний аналіз).

В Україні розвиток конфліктології активізувався у 1990-х роках (М. Пірен, Н. Мілорадова, Г. Ложкін, Н. Пов'якель). Дослідники очали виокремлювати чотири основні підходи до аналізу міжособових конфліктів: мотиваційний (М. Дойч, Г. Зіммель, Л. Козер), когнітивний (К. Левін, Л. Фестінгер), організаційний (Р. Блейк, К. Томас), діяльнісний (Г. Ложкін).

Серед сучасних українських науковців Ю. Мацієвський визначає конфлікт як несумісність інтересів і протистояння групових цілей [11], а Н. Пилат і Л. Білоконенко уточнюють його ключові ознаки: наявність сторін, несумісність інтересів, спрямованість дій на шкоду опонентові та вербальну/невербальну взаємодію [14, с. 20; 3]. Науковці виокремлюють чотири основні типи конфліктів: міжгрупові, міжособистісні, внутрішньоособистісні та внутрішньогрупові [5]. Марія Пірен у своїй класифікації особливу увагу приділяла міжособовим конфліктам, виокремлюючи їх за критеріями способу розв'язання (насильницькі/ненасильницькі), потреб та інтересів, природи виникнення (політичні, соціальні, економічні), напрямку дій (вертикальні/горизонтальні), ступеня вияву (відкриті/приховані) та кількості учасників [13]. Міжособові конфлікти характеризуються акцентом на власних інтересах і знеціненні відносин, що може проявлятися у формі конкуренції чи ворожості. Як підкреслює Наталія Краснова, конфлікт нерідко втрачає зв'язок із початковою причиною, переростаючи в особисті образи та агресію, а його затягування дестабілізує соціальну ситуацію, залучаючи нових учасників [9]. Серед деструктивних наслідків – погіршення психологічного стану, стрес, зниження ефективності діяльності, руйнування стосунків і згуртованості [19].

Водночас конфлікт може виконувати і конструктивні функції. Він стимулює зміни, привертає увагу до прихованих проблем, сприяє відвертості у взаєминах, утворює цінності та принципи, підвищує самооцінку і резиліентність. Як зауважує Юлія Ільїна, передумовою є конфліктна ситуація, коли суперечності починають сприйматися як суттєві,

а каталізатор перетворює їх на відкритий конфлікт [6]. Подальший розвиток включає ініціалізацію, ескалацію, кульмінацію, розв'язання та постконфліктну стадію.

Льюїс Крісберг виділяє три чинники, що утруднюють врегулювання: сприйняття інтересів як взаємовиключних, різні інтерпретації ситуації та інституалізація конфлікту, яка його хронізує [27]. Мортон Дойч наголошує, що для його деструктивного чи конструктивного перебігу більш значущими є типи проблем, їхня жорсткість і широта, ніж зміст [23; 26]. Сьюзан Бордман та Сандра Горовіц підкреслюють вплив індивідуальних характеристик – потреби у владі, атрибутивних тенденцій, орієнтації на конкуренцію чи співпрацю [21].

Динаміка конфлікту не є сталою: не всі стадії обов'язково відбуваються, їхня послідовність може варіюватися. Найбільш ефективним є втручання на ранніх етапах, однак навіть у фазі ескалації застосування комунікативних стратегій і пошук спільних рішень здатні сприяти його конструктивному завершенню [20].

Поняття стилю та стратегії конфліктної поведінки розглядається як сукупність методів, що визначають активність особи у взаємодії. Дослідження О. Анцупова, М. Борисовського, Н. Грішиної, Є. Єгорова, С. Єреніна, О. Журавльова, В. Кушнірука, Г. Ложкіна та О. Шилова були спрямовані на типологізацію індивідуально-психологічних особливостей поведінки в конфліктах [4]. Мортон Дойч описав стратегії як орієнтацію на власні інтереси чи інтереси опонента [23]. Роберт Блейк і Джейн Моутон виокремили п'ять стратегій: ухилення, згладжування, примус, компроміс та вирішення проблеми [22]. Кенет Томас і Ральф Кілман, розвиваючи цю концепцію, створили модель, що базується на комбінації наполегливості та готовності враховувати інтереси іншого. Вони визначили п'ять стилів: уникання, компроміс, суперництво, пристосування та співробітництво [30]. А. Рахін у своїх працях адаптував цю класифікацію [29]. Ю. Крилова-Грек аналізує поняття патерну як сталого шаблону поведінки, що може мати підсвідоме, надбане чи культурне походження. Основними патернами вона визначає захист, напад, нейтралітет, образ, опір і компроміс [10]. За Л. Коберник, вибір конфліктної поведінки зумовлений суб'єктивними індивідуально-психологічними особливостями та не завжди є усвідомленим [8]. Емоції (сум, гнів, сором, провина тощо) та стани (тривога, стрес, фрустрація) суттєво впливають на стиль реагування.

Ефективна емоційна регуляція, пов'язана з емоційним інтелектом, виступає буфером між тригером і поведінковою реакцією, сприяючи усвідомленню ситуації та вибору конструктивних стратегій. В. Зарицька визначає емоційну регуляцію як чинник узгодження поведінки з особистісним змістом ситуації [7]. У межах концепцій емоційного інтелекту (Д. Гоулман) здатність керувати емоціями корелює з перевагою співпраці у конфлікті [25]. Н. Філіпчук і Л. Водянка підкреслюють, що високий емоційний інтелект знижує ймовірність деструктивної поведінки та сприяє застосуванню співпраці й компромісу, оскільки емоції контролюються та спрямовуються на пошук рішень, прийнятих для обох сторін [17, с. 95].

Емоції сорому та провини відіграють важливу роль у міжособистісній взаємодії, особливо в умовах конфлікту. Еволюційно сором міг виникати як реакція немовляти на появу чужої людини, тоді як у дорослих він формується у ситуаціях невідповідності поведінки соціальним нормам [24]. К. Ізард у межах теорії диференційних емоцій визначив сором як базову емоцію з характерними мімічними, нейрофізіологічними та суб'єктивними проявами. Він супроводжується підвищеною самосвідомістю та занепокоєнням щодо оцінки з боку інших [18, с. 186]. Зовнішньою причиною сорому є соціальне осудження, проте вирішальною є особиста інтерпретація ситуації [15, с. 74–77]. Сором може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію: він сприяє розвитку самоконтролю, самопізнання та підвищенню соціальної відповідальності [24].

На відміну від сорому, почуття провини К. Ізард розглядає як складний когнітивно-поведінковий комплекс, що включає страх, самоприниження, аутоагресію та механізми

психологічного захисту. Воно не є вродженим, а формується у процесі соціалізації [2]. Сором орієнтований на зовнішню оцінку («я поганий для інших»), тоді як провина ґрунтується на внутрішній оцінці дій («я вчинив неправильно») [16]. Провина може мати як адаптивний, так і деструктивний характер, що зумовлено її інтенсивністю, тривалістю та ситуаційним контекстом [2].

Ананова І. виокремлює різні типи переживання провини [1]. У таблиці 1 наведено їхній взаємозв'язок із поведінковими стратегіями у конфлікті (авторське припущення).

Таблиця 1

Порівняння переживання почуття провини за І. Анановою з авторським припущенням щодо поведінкових схильностей у конфлікті

Тип переживання провини	Характеристика осіб, схильних до цього типу	Захисні механізми та копінги	Припущення щодо схильності до певних типів поведінки у конфлікті
«Орієнтований на самознищення»	Висока готовність до покарань. Відсутність сподівання на вирішення ситуації. Визнання провини. Інтенсивна провина, жалкування. Заперечення відповідальності через пом'якшення своєї вини ситуаційними обставинами. Низьке самоствалення. Залежність від інших.	Заміщення Регресія Компенсація Рационалізація НЕ використовує заперечення. Копінг: втеча-уникання.	Уникання Прийняття Переведення конфлікту у внутрішню площину: внутрішній конфлікт
«Тип, орієнтований на використання еґо-захистів»	Надмірно схильні до переживання провини. Висока готовність до покарання. Орієнтація на «нормативність». Демонстрація відкритої ворожості та відкритого звинувачення інших в ситуаціях фрустрації. Орієнтується на те, що ситуація вирішиться сама собою. Емоційна нестійкість, високий рівень тривожності, навізливості, іпохондрії. Негативне ставлення до себе, захисне ставлення до себе. Міра конфліктності нижча	Реактивне утворення Проекція Компенсація Рационалізація Копінг: втеча-уникання, позитивна переоцінка, самоконтроль.	Уникання-втеча. Пасивна агресія. Можливе переведення конфлікту в латентну фазу, хронічний тип.
«Тип, орієнтований на взаємини»	Яскраво виражена схильність до переживання провини. Висока зацікавленість в інших. Орієнтація на нормативність. Емоційно стійкий. Позитивне ставлення до себе. Помірна самоповага Виразена внутрішня конфліктність	Заперечення Компенсація Не застосовує витіснення Копінг: позитивна переоцінка	Компроміс Співпраця Поступливість
«Тип, орієнтований на незвинувачення себе»	Не схильний до переживання провини. Не властиво очікувати покарання. Нечасто жалкує. Вважає своє почуття провини завжди обґрунтованим. Позитивно ставиться до себе. Висока самоповага. Аутосимпатія. Низька внутрішня конфліктність. Низька тривожність. Емоційна стійкість.	Зрідка користується регресією, витісненням, реактивним утворенням, компенсацією та рационалізацією. Використовує пошук соціальної підтримки.	Домінування Конкуренція
«Тип, орієнтований на дію»	Має помірний прозя самозвинувачення, немає вираженої схильності до переживання провини. Не є занадто вимогливий до себе, не очікує покарання. Схильний до зацікавлення іншими. Емоційна стійкість. Позитивне самоствалення. Здатен до самокерування, очікує адекватне ставлення від інших.	Рационалізація Витіснення Копінг: планування вирішення проблем, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки. Не вдається до уникання.	Компроміс Співпраця

Конструктивним є тип, «орієнтований на дію», що стимулює до саморефлексії, пошуку рішень і співпраці. Натомість дезадаптивна провина може набувати форм «провини вижившого», «зради», «всеосяжної відповідальності» чи «ненависті до себе» (О. Царькова). Неконструктивна провина супроводжується соматизаціями, залежністю від зовнішньої оцінки та униканням відповідальності [2]. За В. Драйденом, токсична провина виникає в умовах негнучкого мислення, коли людина схильна до самозвинувачення без урахування контексту [28]. Почуття провини може набувати токсичного характеру, коли супроводжується жорстким та негнучким самозвинуваченням; натомість конструктивне його переживання передбачає гнучке осмислення власних дій, що здатне стати ресурсом для саморефлексії, поведінкових змін і ефективного розв'язання конфліктів.

Мета дослідження – з'ясувати особливості стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях в осіб із різними характеристиками переживання сорому та провини.

Методологія дослідження. В результаті здійсненого аналізу наукової літератури запропоновано модель емпіричного дослідження (рис. 1).

У запропонованій моделі передбачається, що висока схильність до переживання сорому й провини, а також актуалізація відповідного психоемоційного стану корелюють із вибором стратегій уникнення та пристосування в конфліктних ситуаціях. Зокрема, у разі ігнорування особистих цілей та інтересів у індивіда може виникати стан фрустрації й тривожності. Домінування сорому й провини знижує ймовірність прояву активної поведінки, спрямованої на самозахист чи опір. Водночас схильність до мінімізації зазначених емоційних переживань асоціюється з орієнтацією на стратегії конкуренції та домінування. Компроміс і співпраця можливі за умови достатнього рівня комунікативної компетентності та поміркованої інтенсивності переживання сорому й провини.

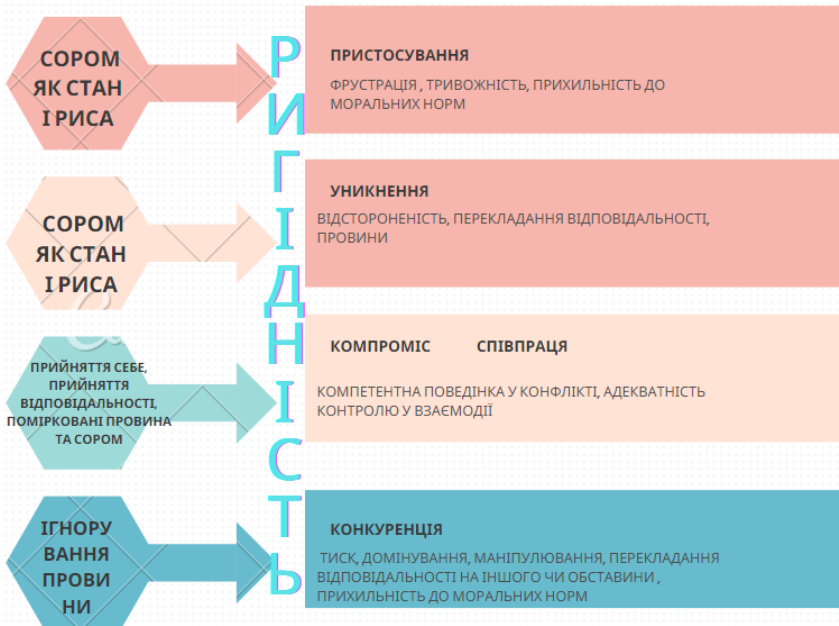


Рис. 1. Гіпотетична модель емпіричного дослідження

Натомість ригідність як стійка тенденція до використання стереотипних поведінкових реакцій, незалежно від контексту, ускладнює ефективне врегулювання конфліктів.

В дослідженні було використано низку психодіагностичних методик: схильність до різних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях («The Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument»; К. У. Томас, Р. Х. Кілман); «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. П. Хеппнер, К. Х. Петерсен); методика «Оцінка рівня комунікативного контролю» (М. Снайдер); «Шкала макіавеллізму особистості» «Mack- IV» (Р. Крісті, Ф. Гейз); «Опитувальник Провини» (Guilt Inventory; К. Куглер, У. Х. Джонс); «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA; Дж. П. Тангней), авторська анкета дослідження джерел переживання сорому. У дослідженні взяли участь 96 осіб, серед яких – 15 чоловіків, одна небінарна особа та 80 жінок.

Результати. На основі процедури кластеризації виокремлено три групи досліджуваних (рис. 2).

Перший кластер (22 особи) характеризується низькими показниками переживання провини як стану та нижчою особистісною схильністю до вини, водночас із більшою відповідальністю за власні вчинки; його умовно позначено як «Конструктивна провина».

Другий кластер (48 осіб) відзначається помірним рівнем переживання провини та тенденцією до її відчуття, поєднаними з вираженою схильністю до екстерналізації; його позначено як «Екстернальна провина». До третього кластера (26 осіб) увійшли респонденти з високим рівнем переживання провини, підвищеною схильністю до неї та тенденцією приписувати відповідальність зовнішнім чинникам; цей кластер отримав назву «Висока провина».

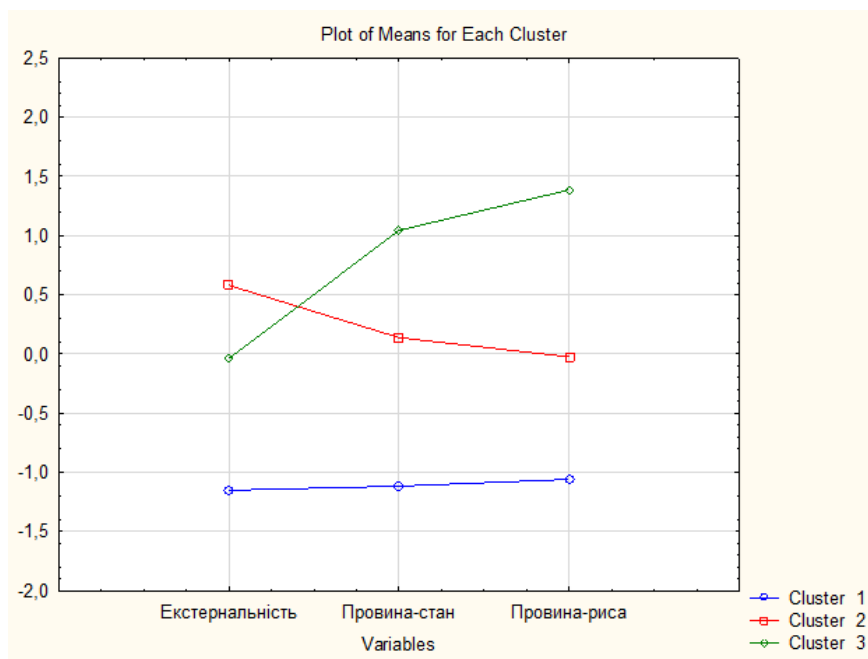


Рис. 2. Поділ досліджуваних на три кластери



Рис. 3. Статистично значущі відмінності переживання сорому, ригідності, макіавеллізму, тривожності, комунікативного контролю в осіб трьох кластерів

Для порівняння показників між групами застосовано критерій Краскела–Уолліса для непараметричної статистики (рис. 3).

Встановлено, що особи з високим рівнем переживання провини відзначаються підвищеним комунікативним контролем і тривожністю, що може ускладнювати саморозкриття та співпрацю. Найвищий рівень макіавеллізму виявлено у респондентів з екстернальним типом провини, схильних перекладати відповідальність на інших. Підвищена ригідність характерна як для осіб із високою провинною, так і для тих, хто схильний до екстерналізації, що знижує поведінкову гнучкість у конфліктах.

Крім того, у групі з високою провинною зафіксовано більш виражене переживання сорому, що зумовлено схильністю ототожнювати помилки з власною особистістю. Отже, респонденти з конструктивним переживанням провини демонструють нижчі рівні тривожності, сорому, ригідності та маніпулятивності порівняно з іншими групами.

Для аналізу переживання сорому осіб з різною поведінкою у конфліктних ситуаціях досліджуваних поділено на дві групи за шкалою «Сором» методики «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA): з вищим (22 особи) та нижчим (74 особи) рівнем сорому. Порівняльний аналіз (за критерієм Манна–Уїтні) виявив, що респон-

денти з вищим рівнем переживання сорому характеризуються підвищеною тривожністю та інтенсивнішим почуттям провини, що може зумовлювати уникнення протистояння, підвищену чутливість до критики й схильність брати надмірну відповідальність. Особи з нижчим рівнем сорому відзначаються помірною тривожністю, менш вираженим почуттям провини та більшою впевненістю у відстоюванні власної позиції. Водночас статистично значущих відмінностей у стратегіях поведінки в конфліктних ситуаціях між групами не виявлено.

З метою аналізу взаємозв'язків між емпіричними показниками, які позначили особливості переживання сорому та провини досліджуваних, та вимірними параметрами їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях було застосовано кореляційний аналіз. Беручи до уваги невідповідність розподілу до нормального, було застосовано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмана (Табл. 2).

Встановлено, що схильність до суперництва прямо корелює з агресивністю особистості. Що вищий рівень агресивності, то імовірніше індивід обирає суперництво як стратегію поведінки у конфлікті. Водночас виявлено тенденційний зворотний зв'язок між суперництвом і переживанням сорому в ситуаціях соціального оцінювання, що дозволяє припустити: зменшення сором'язливості сприяє підвищенню конкурентності. Схильність до співпраці обернено пов'язана з макіавеллізмом: зниження маніпулятивності підвищує готовність враховувати інтереси опонентів і використовувати відкриту аргументацію.

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції (* позначено коефіцієнт кореляції на рівні значущості $p < 0,05$); (позначено коефіцієнт кореляції на рівні значущості $p < 0,01$)**

Показники	Spearman Rank Order Correlations				
	Суперництво	Співпраця	компроміс	уникання	пристосування
Комунікативний контроль	-0,08	-0,05	-0,10	0,23*	0,04
Шкала Макіавелізму	0,13	-0,23*	-0,17	0,09	-0,00
Тривожність	-0,03	-0,11	-0,14	0,23*	0,03
агресивність	0,42**	-0,04	-0,10	-0,17	-0,20
ригідність	0,20*	-0,16	-0,28**	-0,01	0,08
Коли Ви – в центрі уваги великої групи людей	-0,02	-0,16	-0,06	0,22*	0,06
В центрі уваги невеликої групи людей	0,12	-0,08	-0,26*	0,08	0,00
Коли Ви в групі людей, яка зібралася для прийняття рішення	0,10	-0,28**	-0,30**	0,16	0,13
Коли Ви спілкуєтеся з представником (представниками) іншої культури	-0,02	-0,03	-0,16	0,11	0,11
Коли я спілкуюся з незнайомцями (незнайомцем)	-0,03	-0,11	-0,23*	0,11	0,14
Коли я спілкуюся з людиною (людьми), значно молодшими від мене	0,01	-0,09	-0,24*	0,01	0,16
Коли я спілкуюся з людиною, яка має значну економічну перевагу	0,04	-0,22*	-0,02	0,14	0,03
Коли я певен (певна), що мої думки та слова розуміють неправильно	-0,06	-0,18	-0,22*	0,13	0,16
Коли мені важко стримати свої емоції і це помітно в моїй поведінці	0,05	-0,10	-0,27**	0,03	0,07
Коли моя поведінка виходить за рамки соціально прийнятної	-0,06	-0,02	-0,17	-0,06	0,20*
Коли я відчуваю (знаю), що мене оцінюють	-0,22*	-0,14	-0,13	0,20*	0,14

Водночас сором у ситуаціях економічної чи групової нерівності знижує ймовірність кооперативної стратегії, оскільки почуття невпевненості та страх оцінки гальмують взаємодію на рівних. Схильність до компромісу також виявляє обернений зв'язок із сором'язливістю в групових дискусіях. Надмірна чутливість до власних емоційних реакцій та побоювання опинитися в центрі уваги знижують готовність до пошуку компромісу, що потребує емоційної стабільності та відкритості. Підвищена ригідність додатково зменшує ймовірність обрання компромісу як стратегії поведінки.

Стратегія уникання зростає за умов підвищеної тривожності, контролю комунікативної поведінки та сором'язливості у ситуаціях оцінювання чи перебування в центрі уваги. Натомість схильність до пристосування посилюється із зростанням переживання сорому за поведінку, що може вважатися соціально неприйнятною: прагнення уникнути негативної оцінки спонукає індивіда підлаштовуватися під групові очікування.

Виявлено обернену кореляцію між схильністю до переживання провини за невідповідність власним моральним нормам та самооцінкою компетентності у вирішенні конфліктів ($r = -0,30$; $p < 0,01$). Чим вищий рівень почуття провини, тим нижче оцінюється здатність ефективно ухвалювати рішення у конфліктних ситуаціях, що може бути зумовлено заниженою впевненістю у власних діях і страхом помилкового вибору.

Знайдено кореляції між рівнем комунікативного контролю та переживанням сорому та провини, що ілюстровано у таблиці 3

У досліджуваних підвищена тривожність і сором'язливість (зокрема, зумовлена зовнішнім виглядом чи відчуттям безпорадності) посилюють самоконтроль у комунікативних ситуаціях, знижують відкритість до співрозмовника та стимулюють орієнтацію на реакції оточення. Це підтверджує, що переживання сорому стримує імпульсивність емоційних проявів і підвищує контроль поведінки, тоді як почуття провини за невідповідність власним моральним нормам, навпаки, знижує самомоніторинг, зміщуючи увагу з комунікації на внутрішні переживання.

Переживання сорому прямо корелює із тривожністю, фрустрацією, ригідністю. Розширення кола ситуацій, що викликають сором, супроводжується зростанням тривожності, фрустрованості та ригідності особистості. Водночас підвищений рівень цих станів посилює схильність до переживання сорому, утворюючи замкнене коло взаємозалежних психоемоційних реакцій.

Проведення кореляційного аналізу в кластерах осіб з різною специфікою переживання сорому та провини дало змогу здійснити порівняльний аналіз досліджуваних цих кластерів.

Відмінності між особами з вищим та нижчим рівнем інтенсивності сорому представлено в порівняльній таблиці 4.

Відмінності між особами з різними особливостями переживання провини представлено у таблиці 5.

Таблиця 3

Кореляції між емпіричними показниками
(** позначено коефіцієнт кореляції на рівні значущості $p < 0,01$)

Variable	Spearman Rank Order Correlations
Тривожність	0,35**
Моральні норми	-0,27**
Коли я почуваюся безпорадним та потребую підтримки інших	0,36**
Коли мені не подобається свій зовнішній вигляд (або я відчуваю, що мій зовнішній вигляд не відповідає ситуації)	0,32**
Коли я відчуваю (знаю), що мене оцінюють	0,26**

Таблиця 4

Поведінка у конфлікті осіб з вищою чи нижчою інтенсивністю сорому

Нижча інтенсивність сорому	Вища інтенсивність сорому
схильність до співпраці збільшуватиметься із зниженням емоційного відчуження та збільшенням включеності людини у ситуацію та її можливі наслідки схильність до компромісу знижується із зростанням агресивності (для осіб з менш вираженим переживанням сорому компроміс втрачає свою цінність в ситуації їх високої агресивності) схильність до компромісу зростає із зниженням прагнення до маніпулювання та ригідності фрустрація, агресивність та ригідність психоемоційних станів сприятимуть конкурентній поведінці. В такому випадку сором не виступає перешкодою суперництву схильність до пристосування зменшується із зростанням провини за невідповідність власних вчинків моральним нормам (людина не переживає інтенсивний сором і менш залежна від соціального схвалення - провина не скільки посилює страх осуду, скільки постає внутрішньою мотивацією до змін - людина обиратиме активні стратегії виходу з конфліктів) конфліктологічна компетентність зростатиме із зростанням агресивності та зниженням провини щодо розбіжностей вчинків із моральними нормами (можливо, агресивний стиль спілкування допомагає їм контролювати ситуацію та домінувати, що підвищує впевненість у власних навичках вирішення конфліктів)	схильність до співпраці зростає із зниженням макіавелізму та зростанням почуття провини (тут включеність у проблему не сприяє співпраці, адже зняковіння поставатиме бар'єром відкритому діалогу) схильність до компромісу зростає із збільшенням агресивності (можливо, компроміс для таких осіб постає механізмом зниження внутрішньої напруги та звільнення від агресивних імпульсів) схильність до компромісу зростає із покращенням самосприйняття (позитивне самосприйняття допомагає більш впевнено шукати взаємовигідні рішення, а не ухилятися від конфліктів) схильність до конкуренції зростає відповідно із зростанням агресивності та переживанням зняковіння через невідповідність зовнішнього вигляду власним очікуванням зростання схильності до уникнення відповідно до зниження почуття вини та зменшення схвалення своєї поведінки (людина уникає ситуацій, які можуть ще більше знизити її самооцінку, що дає можливість позбавитися інтенсивного переживання вини) пристосування в конфлікті частішає із зниженням агресивності, зростанням негативного сприйняття своєї поведінки та своєї особистості загалом, збільшенням провини за невідповідність власних вчинків моральним нормам (пристосування для них може бути стратегією виправлення власних помилок та зменшення внутрішнього дискомфорту, викликаного почуттям провини) конфліктологічна компетентність збільшується із покращенням самосприйняття та впевненості у собі, а також із зниженням зняковіння у різних соціальних ситуаціях, зокрема, в ситуації прийняття групою рішення, у ситуації взаємодії з незнайомцями, особами протилежної статі

Таблиця 5

Поведінка у конфлікті осіб з різними особливостями почуття провини

«Конструктивна провина»	«Екстернальна провина»	«Висока провина»
схильність до суперництва збільшується із зменшенням гнучкості, зростанням схильності до переживання провини, зокрема, яка пов'язана із розкодженням своїх вчинків із моральними принципами, та актуального стану переживання вини.	із зростанням агресивності збільшується схильність до суперництва зростання схильності до суперництва в ситуаціях інтенсивного сорому перебиваючи один на один з особою протилежної статі (чоловіки перекладають провину на жінок і навпаки)	із зростанням агресивності збільшується схильність до суперництва
схильність до компромісу зростає із зменшенням сором'язливості, особливо у різних соціальних ситуаціях (поміrkована схильність до переживання провини сприяє влєвненості заявляти про свої потреби, разом з цим – враховувати потреби та інтереси іншої сторони) сором та вина не пов'язані з тенденцією до уникання конфліктів	тенденція до співробітництва зростає відповідно до зменшення почуття сорому в ситуаціях групового прийняття рішення (без посиленого сорому їм легше працювати в команді, оскільки вони не мають необхідності захищатися, виправдовуватися та скидати з себе провину)	схильність до суперництва зростає із зменшенням тривожності, збільшенням агресивності, зростанням провини через недотримання моральних норм; чоловіки з високим рівнем провини сильніше конкурують з чоловіками, жінки з високим рівнем провини – з жінками
схильність до пристосування посилюється із зменшенням провини за свою поведінку (погодитися з опонентом для них більш реально, коли не переживають посиленої провини за те, що зробили чи сказали щось не так) конфліктологічна компетентність посилюється із зменшенням переживання сорому та провини	уникаючи ескалації конфлікту, людина послаблює неприємні переживання сорому та провини при цьому адресує вину та відповідальність за складну ситуацію іншим людям	із зростанням інтенсивності вини зростає тенденція йти на компроміс. Людина може чутися винною навіть тоді, коли об'єктивно нічого поганого не зробила, відповідно, люди з високим рівнем провини часто бояться негативних наслідків ескалації конфлікту, адже сприймають його як загрозу своїм цінностям та самооцінці. схильність до уникання збільшується відповідно до зменшення агресивності, зростання сорому, особливо в разі невідповідності своєї поведінки соціальним очікуванням, зокрема у групі представників своєї ж статі
конфліктологічна компетентність посилюється із зменшенням переживання сорому та провини	тенденція до пристосування збільшується із зменшенням сором'язливості під час взаємодії на одиниці з особою протилежної статі (такі люди схильні погоджуватися, коли не ніякують в присутності протилежної статі) конфліктологічна компетентність зростає із зростанням агресивності та самоприйняттям (можливо це надає їм впевненості у собі та сприяє адресувати вину іншим людям)	конфліктологічна компетентність знижується із збільшенням тривожності, фрустрованості, ригідності емоційної регуляції, зростанням сорому в різних соціальних ситуаціях

Висновки. Особи з високим рівнем переживання провини характеризуються посиленням самоконтролем у соціальних взаємодіях, орієнтацією на постійний моніторинг власних емоцій, дій, висловлювань і невербальної поведінки. Зростання комунікативного контролю супроводжується підвищенням тривожності, що дозволяє припустити його функцію як механізму запобігання надмірним емоційним переживанням. Водночас ефективність цього механізму є сумнівною, оскільки він сам по собі може слугувати додатковим джерелом тривоги, особливо в умовах конфлікту. Найвищий рівень маніпулятивності виявлено у тих осіб, які схильні перекладати провину на інших чи на зовнішні обставини, використовуючи відповідні прийоми для досягнення власних цілей. Поглиблене почуття провини пов'язане з інтенсивним переживанням сорому, що негативно позначається на психологічному добробуті, зокрема через трансформацію когнітивної установки «я зробив погано» у «я погана людина». Особи з помірним рівнем провини демонструють нижчу тривожність, сором, ригідність, комунікативний контроль і меншу схильність до маніпуляцій. Зниження переживання сорому у ситуаціях соціальної оцінки корелює з підвищенням схильності до суперництва, тоді як його зростання зменшує готовність до співпраці й компромісу та стимулює уникання чи пристосування. Надмірна сором'язливість перешкоджає емоційній вираженості, необхідній для компромісу, та сприяє зниженню впевненості у власних діях. Таким чином, провина й сором не лише визначають вибір стратегії поведінки у конфліктах, а й самі модифікуються залежно від цього вибору, виконуючи функцію захисних механізмів емоційної саморегуляції. Конструктивна робота з такими емоціями передбачає зниження маніпулятивних і агресивних тенденцій, розвиток асертивності, впевненості у собі та конфліктологічної компетентності, а також застосування методів когнітивно-поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії для регуляції емоційної напруги.

Список використаної літератури

1. Ананова І. В. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2 (1). С. 13–20.
2. Ананова, І. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. (46). 11–39.
3. Білоконенко Л. А. Українськомовний міжособистісний конфлікт. Київ : Інтерсервіс. 2015. 335 с.
4. Білий Б. В. Стиль індивідуальної поведінки особистості в конфлікті. Київ, 2000. 214 с.
5. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту. Київ : Каравела. 2010. 304 с.
6. Ільїна Ю. Світлична Н. Пенченко Д. Форми прояву міжособистісних конфліктів особистості з різним локусом контролю в певні вікові періоди / Ю. Ільїна, Н. Світлична, Д. Пенченко. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 1. С. 71–76.
7. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
8. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки*. 2008. С. 173–177.
9. Краснова Н. Види конфліктів у діловому спілкуванні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 26. С. 108–111.
10. Крилова-Грек Ю. М. Психологічні засади патернів поведінки у конфліктних ситуаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 19. С. 155–161.

11. Мацієвський Ю. Теоретичні аспекти аналізу суспільних конфліктів: множинність концептуальних підходів. *Людина і політика*. 2004. № 3. С. 115–129.
12. Милорадова Н. Е. Деякі підходи до вивчення міжособистісних конфліктів. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2002. Вип. 18. С. 499–504.
13. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП. 2003. 360 с.
14. Пилат Н. І. Соціальна ідентичність особистості як чинник вибору стилю поведінки в конфлікті: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 177 с.
15. Сидоренко О. Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. IX (101). Issue: 259. 2021. С. 74–77.
16. Уличний І. Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. (188). С. 155–160.
17. Філіпчук Н., Водянка Л. Необхідність розвитку емоційного інтелекту для ефективного врегулювання конфліктів у бізнес середовищі. *Економічна наука*. 2023. № 14. С. 90–96.
18. Харченко О. І. Наукові підходи до розуміння почуття сорому. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. 2. С. 186–189.
19. Хмурова В. В. Управління конфліктами на підприємствах сфери послуг. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2014. № 1. С. 106–113.
20. Шарун І. Е., Чорна Н. О., Турук Ю. В. Типи конфліктів та їх динаміка серед учасників педагогічного процесу. *Медсестринство : науково-практичний журнал*. 2013. № 1. С. 32–34.
21. Boardman S. K., Horowitz S. V. Constructive conflict management and social problems: An introduction. *Journal of Social Issues*. 1994. 50 (1). P. 1–12.
22. Cai D., Fink E. L., Walker C. B. “Robert R. Blake, With Recognition of Jane S. Mouton”. Walker Negotiation and Conflict Management Research. 2021. 14 (1).
23. Deutsch M. Constructive conflict resolution: Principles, training and research. *Journal of Social Issues*. 1994. Vol. 50. № 1. P. 13–32.
24. Izard C. E. The Psychology of Emotions. New York. NY : Plenum Press. 1991. 472 p.
25. Goleman D. “Harvard researcher says the most emotionally intelligent people have these 12 traits. Which do you have?”. 2021. [Online], available at: <https://www.cnbc.com/2020/06/09/harvard-psychologyresearcher-biggest-traits-of-emotional-intelligence-doyou-have-them.html>
26. Kelley H. H., Deutsch M., Lanzetta J. T., Nuttin J. M. Jr., Shure G. H., Faucheux C., Moscovici S., Rabbie J. M., & Thibaut, J. W. A comparative experimental study of negotiation behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1970. 16 (3) P. 411–438.
27. Kriesberg L. Waging Conflicts Constructively // *Handbook of Conflict Analysis and Resolution* / ed. by S. Byrne, D. Sandole, I. Staroste-Sandole, J. Senehi. New York. 2009.
28. Regret can seriously damage your mental health – here’s how to leave it behind. [Online], available at: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/27/regret-can-seriously-damage-your-mental-health-heres-how-to-leave-it-behind>
29. Rahim M. A. A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*. 1983. 26. No. 2. P. 368–76.
30. Sillars A. Attributions and communication in roommate conflicts. *Communication Monographs*. 1980. 47 (3). P. 180–200.
31. Thomas K. W. Conflict and conflict management // In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook in industrial and organizational psychology*. Chicago : Rand McNally, 1976. Pp. 889–935.

BEHAVIORAL STRATEGIES IN CONFLICT SITUATIONS AMONG INDIVIDUALS WITH DIFFERENT EXPERIENCES OF SHAME AND GUILT

Nataliia Hrebin

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Sofia Hrabovska

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: sofia.hrabovska@lnu.edu.ua*

Lapida Tetiana

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Tetiana.Lapida@lnu.edu.ua*

The study is devoted to examining the relationship between experiences of shame and guilt and the behavioral patterns individuals display in conflict situations. Based on theoretical analysis, a model of empirical research was developed, focusing on conflict behavior strategies (R. Blake, J. Mouton; K. Thomas, R. Kilmann): accommodation, avoidance, collaboration, compromise, and competition. Shame and guilt are considered both as situational states and as personality traits that reflect a tendency toward their excessive experience. The empirical study, conducted with 96 participants using six psychodiagnostic methods and an author-designed questionnaire, demonstrated that all five strategies may be employed regardless of the level of guilt; however, their selectivity is closely linked to the specifics of the psycho-emotional state and the intensity of shame. Elevated guilt levels were found to be associated with heightened self-control in social interactions. At the same time, a tendency to shift responsibility onto others or external circumstances correlated with a greater inclination toward manipulative behavior. For individuals with a pronounced sense of shame, compromise appeared to serve as an effective mechanism for reducing internal tension and controlling aggressive impulses. Conversely, for those experiencing lower levels of shame, compromise lost its effectiveness in situations of heightened aggressiveness and escalating contradictions. Intense psycho-emotional strain, caused by the combination of strong feelings of shame and guilt, often triggered avoidance as a means of reducing discomfort. In individuals with moderate levels of guilt, no association was found between shame and conflict avoidance. By contrast, respondents with lower levels of shame did not exhibit such dependence, suggesting greater flexibility in employing active strategies – particularly constructive dialogue or competition – with less reliance on external evaluation for self-assessment. The findings broaden the understanding of psychological factors influencing the choice of conflict behavior strategies and open new perspectives for further research in the field of social psychology.

Key words: conflict, compromising, cooperating, avoiding, competing, accommodatind, sense of guilt, experience of shame.

УДК 159.923.2(=161.2):355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.3>

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Ірина Дашко

*Запорізький національний університет,
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69011
<https://orcid.org/0000-0001-5784-4237>
e-mail: irina.kfznu@gmail.com*

Любомир Михайліченко

*Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69011
<https://orcid.org/0000-0003-3545-0805>
e-mail: lubomirmuhayluchenko@gmail.com*

Ася Бузід

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Панківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
<https://orcid.org/0009-0008-2490-3956>
e-mail: lubomirmuhayluchenko@gmail.com*

У статті розкрито стан психологічної стійкості населення України в умовах тривалого військового конфлікту. На основі аналізу національних та міжнародних досліджень, зокрема даних SCORE та Всесвітньої організації охорони здоров'я, обґрунтовано зростання рівнів тривожності, депресії, ПТСР та хронічного стресу серед українців. Наведено динаміку змін психоемоційного стану населення за 2021 р. та 2023–2024 рр. за основними показниками, такими як рівень стресу, симптоматика тривожності, депресії та агресії. Встановлено, що кількість людей, які не відчувають негативних психоемоційних станів, поступово зменшується, тоді як симптоми тривоги, пригнічення й емоційного виснаження набувають масового характеру. Досліджено, що попри зростання психоемоційного навантаження, більшість громадян зберігають здатність до адаптації, емоційного контролю та співжиття в умовах постійної загрози. Зазначено, що хоча психологічна стійкість українського суспільства зазнає значного тиску, вона залишається життєздатною завдяки соціальній підтримці, внутрішнім ресурсам особистості та адаптивній поведінці, що відкриває перспективи для ефективного психологічного реагування в умовах війни. Встановлено, що найвразливішими до психоемоційних розладів є внутрішньо переміщені особи, діти, літні люди та військові. Зафіксовано тенденцію до хронізації стресових станів, що проявляється у зростанні випадків тривожних і депресивних розладів серед широких верств населення. Додатково проаналізовано механізми, які забезпечують підтримку психологічної стійкості – як індивідуальні, так і соціальні. Побудовано авторську блок-схему психологічної стійкості українців, де представлено взаємозв'язки між психологічними викликами, внутрішніми ресурсами особистості, зовнішньою підтримкою, адаптивною поведінкою та результатами прояву стійкості. Блок-схема демонструє, як емоційна саморегуляція, віра в себе, соціальна

підтримка та активна включеність у діяльність сприяють формуванню життєстійкості в умовах війни, що дозволяє розглядати психологічну стійкість як динамічну систему, здатну до розвитку навіть у критичних умовах. Результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження довгострокових програм психологічної реабілітації та профілактики емоційного вигорання.

Ключові слова: населення, суспільство, війна, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес, тривожність, депресія, депресивний розлад, ПТСР, агресія, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. Психологічна стійкість українського населення в умовах затяжного військового конфлікту є одним із ключових факторів збереження загального психічного добробуту нації. Тривала війна в Україні чинить глибокий вплив не лише через безпосередню загрозу життю та фізичну небезпеку, а й через численні соціальні, економічні та побутові виклики, з якими щодня стикаються громадяни. Дані сучасних досліджень свідчать, що здатність до психологічної адаптації та саморегуляції, а також системна психологічна підтримка є вирішальними чинниками подолання наслідків хронічного стресу, травматичних переживань і психоемоційного виснаження. Зокрема, фіксується зростання випадків тривожних розладів, депресії, порушень сну та ослаблення міжособистісних зв'язків, що ускладнює процес соціальної адаптації та інтеграції в нові умови. Саме тому, особливо актуальним є питання формування та підтримки психологічної стійкості українців як на рівні окремих індивідів, так і всього суспільства загалом.

Дослідження психологічного стану населення в умовах війни були здійснені наступними науковцями та дослідниками, такими як: Блекас А., Стіл М. М., Джонс Р. Дж. [1], Стіл М. М., Вайне С. М., Патель Р. В. [2], Молліка Р. Ф., Стіл М. М., Патель Р. В. [3], Тапа С. Б., Стіл М. М., Джонс Р. Дж. [4], Джонс Л., Патель Н., Стіл Б. [5], Марценковський Д., Шевлін М., Бен-Езра М., Бонджерс К., Фокс Р., Караціас Т., Марценковська І., Марценковський І., Пфайффер Е., Заксер С., Вальєр Ф., Хайленд Ф. [6] та інші.

Мета статті. Провести дослідження психологічної стійкості українців в умовах тривалого військового конфлікту та виявити основні чинники, що впливають на психоемоційний стан населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збройна агресія, яка розпочалась у 2014 р., посилилася з 2022 р. та триває досі і у 2025 р. продовжуючи чинити глибокий і тривалий вплив на психологічну стійкість українців. Постійна загроза життю, втрата близьких, зруйновані домівки та масове внутрішнє і зовнішнє переміщення мільйонів осіб створюють умови хронічного психологічного напруження як серед військових так і серед цивільного населення.

За даними ООН та інших міжнародних інституцій, значна частина населення України переживає симптоми хронічного стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів та інших психоемоційних порушень, а особливу вразливість демонструють діти, підлітки та літні люди, які через бойові дії зазнають серйозних емоційних травм.

Досліджено, що особи, які проживають у зоні бойових дій, особливо потерпають від психологічного навантаження, адже згідно з результатами новітніх досліджень, тривалий вплив стресових факторів сприяє розвитку тривожних розладів, депресії та ПТСР [1]. Втрати близьких, насильство, зруйноване житло спричиняють відчуття безперервної небезпеки, що поглиблює психоемоційне виснаження, а люди, які безпосередньо зіткнулися з війною, мають підвищений ризик розвитку тривалих психологічних розладів [2].

У низці міжнародних досліджень [3–6] наголошується на важливості системної психологічної допомоги як на індивідуальному, так і на груповому рівні з метою зміцнення психологічної стійкості. Дослідники акцентують увагу на ролі захисних психологічних механізмів, таких як витіснення, заперечення, проєкція, раціоналізація, регресія, сублімація та ідентифікація, як на способах адаптації або дезадаптації до екстремального стресу.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 9,6 мільйонів українців мають психоемоційні порушення, які пов'язані з війною. У вересні 2023 р. українські лікарі провели національне опитування щодо стану психічного здоров'я серед дорослого населення. Згідно з даними, зібраними від 2050 респондентів, 36,3 % повідомили про наявність принаймні одного психічного розладу. Найчастіше це були генералізований тривожний розлад (15,2 %) та депресія, а основними факторами ризику були фінансові труднощі та травматичний досвід у дитинстві [7–8].

Проаналізуємо психологічну стійкість українців в умовах війни за наступними показниками зображеними на рис. 1.

На рис. 1 зображено перелік показників, які використовуються для оцінки психологічної стійкості українців в умовах тривалої війни. Ці показники оформлені у вигляді кольорових блоків, розташованих вертикально, і включають:

- стійкість до стресу (помаранчевий блок) – один із ключових позитивних показників, що свідчить про здатність людини зберігати психічну рівновагу в складних умовах;
- симптоматика тривожності (темно-помаранчевий блок) – вказує на рівень проявів тривожних станів, які є реакцією на стресові події;
- симптоматика депресії (коричневий блок) – характеризує наявність і вираженість депресивних симптомів;
- рівень агресії (сірий блок) – відображає схильність до агресивної поведінки як можливої реакції на хронічний стрес або психологічне виснаження.

На рис. 2 наведено відповіді українців щодо їхньої стійкості до стресу в контексті аналізу даних Індексу соціальної згуртованості, стійкості та примирення (SCORE) [9].

Аналізуючи дані рис. 2, слід відзначити, що у період 2021 р. та з 2023 по 2024 рр. в Україні спостерігається помітне зростання рівня стресу серед населення. Якщо у 2021 р. 16 % респондентів повідомляли, що зовсім не відчувають стресу, то вже у 2023 та 2024 рр. цей показник знизився до 2 %, що свідчить про різке скорочення частки людей, які не зазнають психоемоційного напруження.



Рис. 1. Перелік показників для оцінки психологічної стійкості українців в умовах триваючої війни

Джерело: розроблено авторами

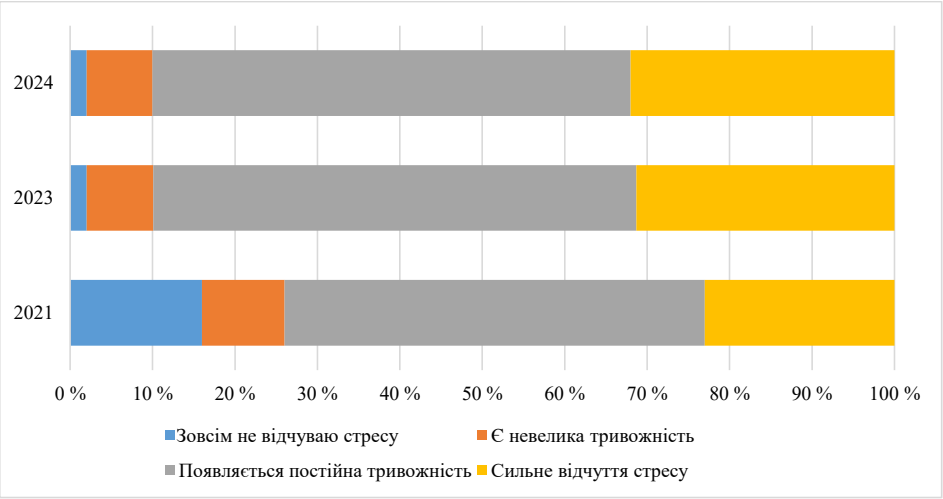


Рис. 2. Динаміка рівня стресу українців за 2021 р. та 2023–2024 рр., %

Джерело: розроблено авторами за даними [9]

Також помітно зросла частка осіб, які переживають постійну тривожність, адже у 2021 р. таких було 51 %, тоді як у 2023 та 2024 рр. цей показник зріс до 58 %. Ще більш тривожною є динаміка у групі, що відчуває сильний стрес, якщо у 2021 р. про нього повідомляли 23 % респондентів, то у 2023 р. 31 %, а у 2024 р. вже 32 %.

Загалом, дані рис. 2 свідчать про зростання психоемоційного напруження в українському суспільстві на тлі тривалого військового конфлікту, що суттєво впливає на рівень психологічної стійкості населення.

На рис. 3 наведено динаміку тривожності українців.

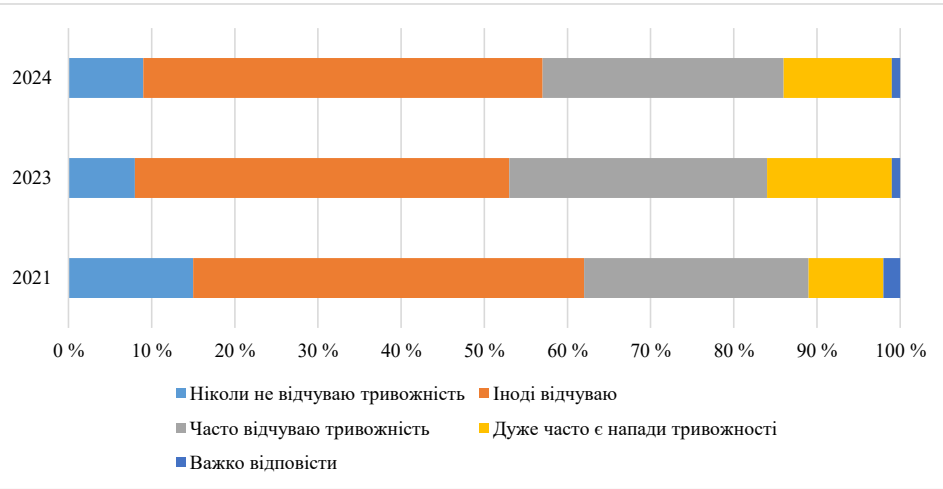


Рис. 3. Динаміка симптомів тривожності в українців за 2021 р. та 2023–2024 рр., %

Джерело: розроблено авторами за даними [9]

Аналіз даних рис. 3 показує посилення симптомів тривожності серед населення, що відображає загальне зростання психоемоційного навантаження в умовах тривалого військового конфлікту. Частка респондентів, які ніколи не відчувають тривожності, зменшилась – з 15% у 2021 р. до 8% у 2023 р., а у 2024 р. зросла незначно до 9%, що свідчить про те, що кількість осіб із повною емоційною стабільністю зменшилася майже вдвічі.

Одночасно незначно коливається частка тих, хто іноді відчуває тривожність, з 47% у 2021 р. до 45% у 2023 р. і 48% у 2024 р., але водночас збільшилась кількість респондентів, які часто відчувають тривожність – з 27% у 2021 р. до 31% у 2023-му, а у 2024 р. цей показник дещо знизився до 29%, що може свідчити про часткову адаптацію або коливання психоемоційного стану. Найбільше занепокоєння викликає зростання частки тих, хто дуже часто переживає напади тривожності, адже у 2021 р. таких було 9%, у 2023 р. – 15%, а у 2024 р. – 13%, що вказує на значне загострення тривожних розладів у частини населення.

Отже, слід відзначити, що в період війни спостерігається погіршення психоемоційного стану українців, що проявляється у зростанні частоти тривожних симптомів, зокрема у вигляді регулярних або дуже частих нападів тривоги.

На рис. 4 наведено візуалізацію динаміки симптомів депресії українців.

Аналізуючи дані рис. 4, видно, що частка респондентів, які ніколи не відчувають депресивного стану, зазнала значного скорочення – з 28% у 2021 р. до 14% у 2023 р., і майже не змінилася у 2024 р., становлячи 15%, що вдвічі менше, ніж у довоєнному періоді – це свідчить про серйозне зменшення психічної стабільності серед населення. Одночасно зросла частка тих, хто іноді відчуває пригнічення: з 51% у 2021 р. до 57% у 2023 р., що говорить про те, що легкі форми депресивного стану стали звичним досвідом для більшості опитаних.

Значно збільшилась частка осіб, які мають часті депресивні напади: з 15% у 2021 р. до 19% у 2023 р. та 20% у 2024 р., що власне свідчить про зростання глибших проявів депресивних розладів серед населення.

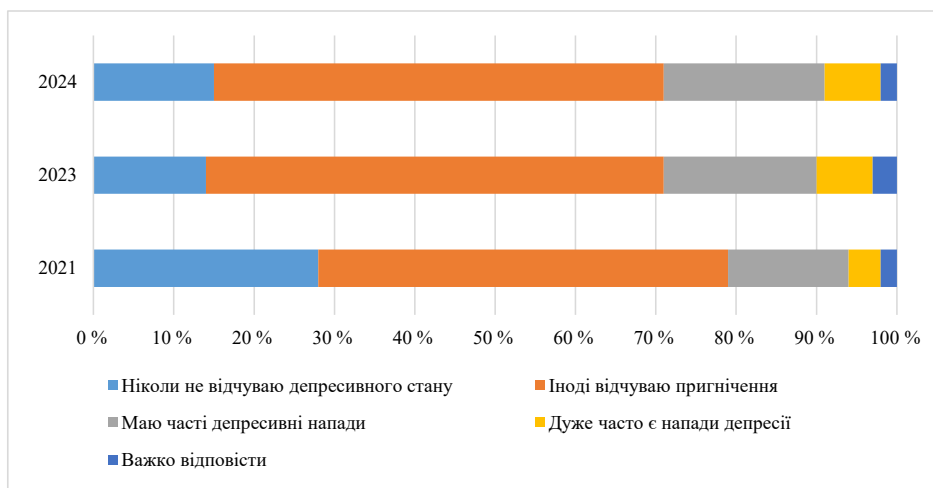


Рис. 4. Динаміка симптомів депресії в українців за 2021 р. та 2023–2024 рр., %

Джерело: розроблено авторами за даними [9]

Особливо тривожно виглядає показник тих, у кого дуже часто виникають напади депресії, адже у 2021 р. таких було лише 4%, але вже у 2023 та 2024 рр. – 7%, що майже вдвічі більше та свідчить про загострення емоційної нестабільності й збільшення кількості випадків тяжких психічних станів.

Отже, за останні роки кількість українців, які не відчувають симптомів депресії, значно зменшилася, тоді як прояви пригнічення та депресивних нападів помітно зросли, що є свідченням суттєвого зниження рівня психологічної стійкості населення в умовах затяжної війни.

Зробимо візуалізацію даних щодо динаміки частки українців із агресії (рис. 5).

Аналізуючи рис. 5, слід відзначити, що динаміка проявів агресії серед українців залишається відносно стабільною, але простежуються деякі тривожні зміни. Частка тих, хто ніколи не відчуває агресії, незначно зменшилася: з 83% у 2021 р. до 79% у 2023 р. та зберіглася на цьому рівні у 2024 р. та хоча показник залишається досить високим, зниження свідчить про поступове зростання емоційної напруги.

Збільшилася частка респондентів, які іноді відчувають агресію: з 13% у 2021 р. до 14% у 2023 р., а у 2024 р. сягнула 16%, що може вказувати на зростання прихованої напруженості або фрустрації у повсякденному житті. Кількість осіб, які часто мають напади агресії, коливалась у межах 3–4%, не показуючи суттєвого зростання. Проте частка тих, у кого дуже часто спостерігаються напади агресії, зросла з 1% у 2021 р. до 3% у 2023 р. і становила 2% у 2024 р. Хоча ці показники невисокі, саме їхнє зростання є важливим сигналом про емоційне виснаження окремих груп населення.

Отже, загалом можна говорити про відносну емоційну стриманість більшості українців, попри тривалі кризові умови. Водночас на тлі війни фіксується поступове зростання рівня прихованої агресії та збільшення кількості людей, які все частіше відчувають сильне роздратування або напади агресії, що власне може свідчити про зниження емоційного ресурсу і потребу в підтримці механізмів саморегуляції та психологічної стабільності.

На основі аналізу динаміки рівня стресу, тривожності, депресивних проявів та агресивних станів у населенні України у період з 2021 по 2024 рр., можна зробити комплексні висновки про психологічну стійкість українців в умовах тривалого військового конфлікту.

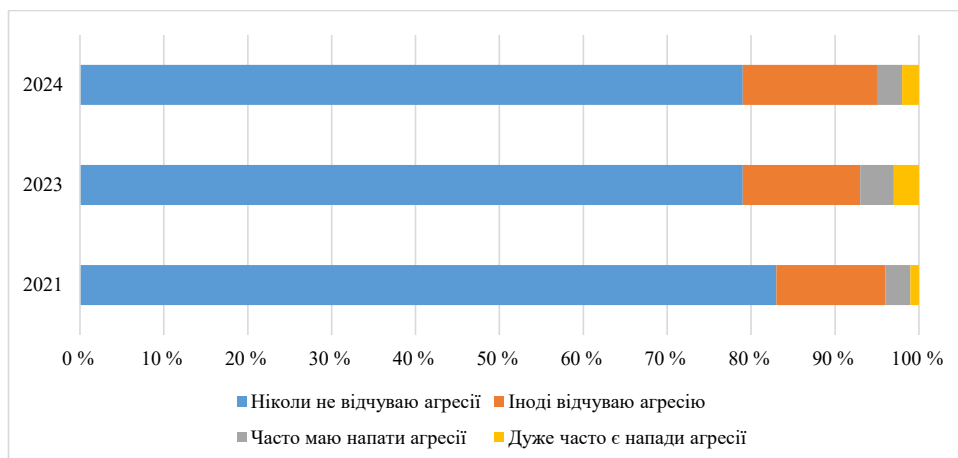


Рис. 5. Динаміка симптомів агресії в українців за 2021 р. та 2023–2024 рр., %

Джерело: розроблено авторами за даними [9]

Психологічна стійкість, як здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій та долати психоемоційні виклики, в умовах повномасштабної війни проходить жорстке випробування. Дані свідчать, що з кожним роком все більше українців виявляють ознаки емоційного виснаження, що проявляється у зростанні рівнів тривожності, депресії та стресу.

Особливо помітна негативна динаміка спостерігається у сфері переживання стресу, адже якщо раніше значна частина населення не відчувала стресу, то з початком повномасштабної війни таких людей майже не залишилося. Натомість постійна тривожність та сильне емоційне напруження стали звичним станом для більшості громадян, демонструє про перехід гострих стресових реакцій у хронічну форму через тривале перебування в умовах небезпеки, втрат, життєвої нестабільності та соціальних змін.

Подібна тенденція спостерігається і щодо тривожності, адже з початком війни зменшилась кількість людей, які не відчують тривоги, натомість зросла кількість тих, хто регулярно або дуже часто стикається з нападами тривожності, що вказує на поширення тривожних розладів і зниження загальної емоційної рівноваги серед населення. Депресивні стани також демонструють тенденцію до посилення, адже раніше більше українців повідомляли, що не відчують пригнічення чи депресії, однак з часом їх стало значно менше. Зросла частка тих, хто має часті або дуже часті депресивні напади, що свідчить про глибше емоційне виснаження та втрату внутрішніх ресурсів для подолання труднощів [10].

На цьому тлі важливо підкреслити, що більшість українців не демонструють агресивної поведінки, хоча дещо збільшилася кількість тих, хто періодично відчуває роздратування або має напади агресії, що свідчить про високу здатність до самоконтролю та намагання зберігати соціальну стабільність навіть у найскладніших обставинах.

На рис. 6 зображена розроблена авторами блок-схему психологічної стійкості українців, де виділено п'ять основних блоків:

- 1) психологічні виклики (червоний) – хронічний стрес, тривожність, депресія, втрата, ізоляція;
- 2) внутрішні ресурси особистості (синій) – емоційна саморегуляція, віра в себе, психологічна гнучкість;
- 3) зовнішнє середовище/підтримка (зелений) – соціальна підтримка, психологічна допомога, волонтерська допомога;
- 4) адаптивна поведінка в умовах (жовтий) – прийняття реальності, адаптація до змін, активна діяльність;
- 5) результати прояву стійкості (світло-зелений) – здатність діяти під загрозою, збереження рівноваги, особистісне зростання.

Рис. 6 демонструє, як внутрішні ресурси та зовнішня підтримка допомагають подолати виклики і забезпечити психологічну стійкість.

Загалом, психологічна стійкість українців перебуває під значним тиском, однак не зруйнована. Попри зростання психоемоційного навантаження, більшість громадян зберігають здатність до адаптації, емоційного контролю та співжиття в умовах постійної загрози. Водночас вразливість окремих груп, а саме: дітей, військових та внутрішньо переміщених осіб зумовлює потребу в системній психологічній підтримці, впровадженні реабілітаційних програм та розвитку стратегій підвищення колективної психологічної стійкості суспільства.

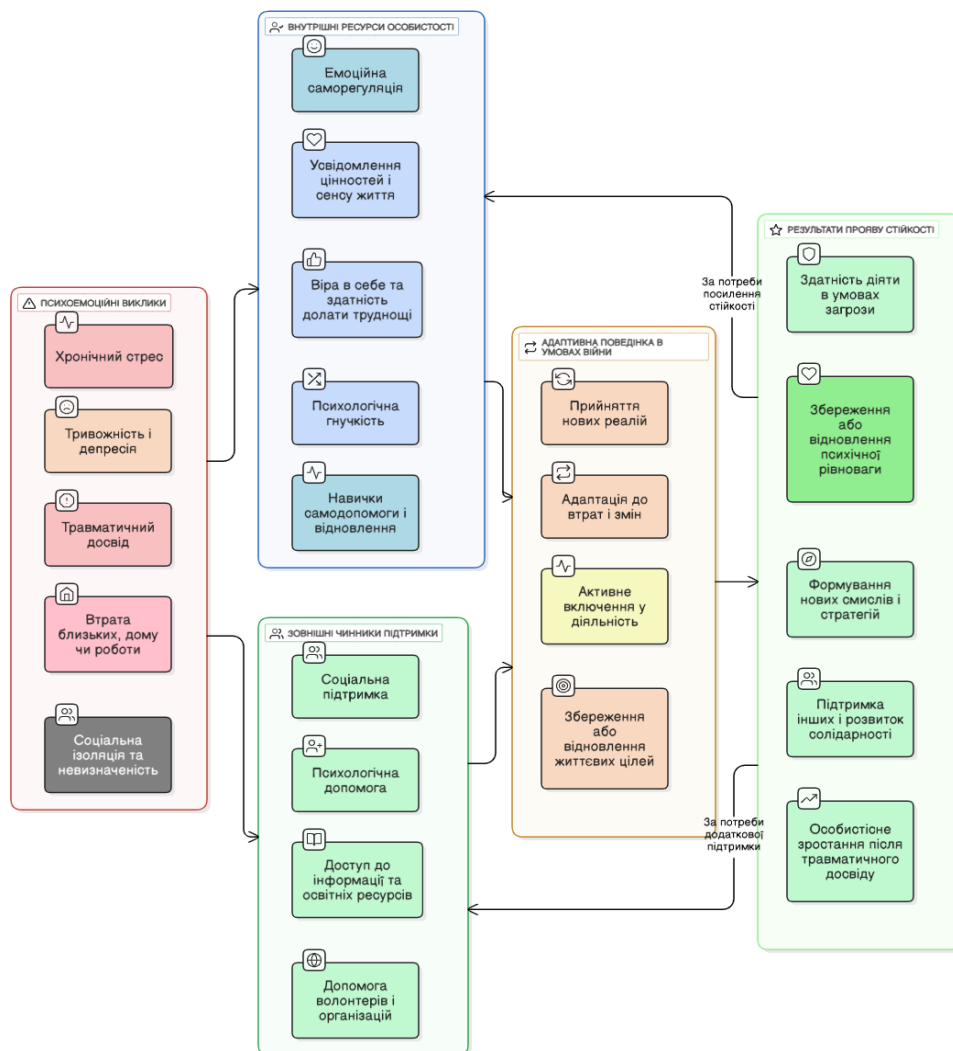


Рис. 6. Блок-схема психологічної стійкості українців в умовах триваючої війни

Джерело: розроблено авторами

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проведений аналіз стану психологічної стійкості українців в умовах тривалого військового конфлікту дозволяє зробити кілька ключових висновків. По-перше, війна, що триває з 2014 р. та набрала найбільш руйнівного характеру з 2022 р., має системний і глибокий вплив на психічне здоров'я населення. Психоемоційне навантаження стало хронічним явищем, а симптоми стресу, тривожності та депресії – частиною повсякденного досвіду багатьох українців.

По-друге, динаміка даних за 2021–2024 рр. свідчить про послідовне зростання частки людей, які відчувають постійний або сильний стрес, тривогу та емоційне виснаження. Найбільш тривожним є те, що прояви депресивних і тривожних станів з роками лише посилю-

ються, а кількість осіб, які не мають таких симптомів, скорочується, що свідчить про загальне зниження психологічної рівноваги у суспільстві. По-третє, зберігається певна емоційна стабільність у сфері агресивності, адже більшість українців не демонструють відкритої агресії, що вказує на високий рівень самоконтролю, соціальної відповідальності та внутрішньої зрілості у складних умовах, що є важливою характеристикою колективної психологічної стійкості.

По-четверте, особливої уваги потребують вразливі групи населення – діти, літні люди, внутрішньо переміщені особи, військові та ветерани. Саме вони найчастіше демонструють симптоми ПТСР, депресії та глибокого стресу, що вимагає цілеспрямованої державної політики в галузі психологічної допомоги.

У підсумку, можна стверджувати, що психологічна стійкість українців хоч і зазнає потужного тиску, але не знищується. Вона базується на внутрішніх ресурсах особистості, соціальній підтримці, адаптивних механізмах реагування та професійній допомозі, а її збереження і зміцнення є ключовим фактором національної витривалості в умовах тривалої війни.

Список використаної літератури

1. Blekas A., Steele M. M., Jones R. J. et al. War and Mental Health: The Long-Term Psychological Consequences of Conflict. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. 36 (4). 654–667.
2. Steele M. M., Weine S. M., Patel R. V. et al. Post-Traumatic Stress and Depression in War- Affected Populations: A Global Perspective. *World Psychiatry*. 2021. 20 (2). 205–212.
3. Mollica R. F., Steele M. M., Patel R. V. Psychological Interventions in War Zones: Addressing Trauma and Promoting Recovery. *Global Mental Health*. 2022. 9. 27 p.
4. Thapa S. B., Steele M. M., Jones R. J. The Role of Social Support in Managing War-Induced Mental Health Challenges. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. 57 (8), 1179–1190.
5. Jones L., Patel N., Steele B. Long-term consequences of war trauma on children. *Child Development*. 2020. 91 (1). 37–50.
6. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Сучасне розуміння прав і свобод громадян України під час війни: сутність значення межі, обмеження та факти. Scientific multidisciplinary monograph “Science and innovation in the modern world”. *United States of America*. 2024. № 06–2024/1. Pp. 11–22. URL: <https://drive.google.com/file/d/1XOdujMspMInfFtotNJte9VZ2rS1v3tpF/view> (дата звернення: 12.07.2025).
7. Марценковський Д., Шевлін М., Бен-Езра М., Бонджерс К., Фокс Р., Караціас Т., Марценковська І., Марценковський І., Пфайффер Е., Заксер С., Вальер Ф., Хайленд Ф. Психічне здоров'я в Україні у 2023 році. *Eur Psychiatry*. 2023. 67 (1) : e27. URL: <http://cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/mental-health-in-ukraine-in-2023/24B2CE74AFB016C4F9037AC8476AB78C> (дата звернення: 13.07.2025).
8. Арабаджи Ю. І., Дашко І. М. Психологічні особливості мотивації трудової діяльності. *Ефективна економіка*. 2014. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2014_4_61 (дата звернення: 13.07.2025).
9. Індекс соціальної згуртованості, стійкості та примирення (SCORE), 2025. URL: <https://app.scoreforpeace.org/en/ukraine/datasets> (дата звернення: 14.07.2025).
10. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Адаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій: психологічні труднощі та підтримка військовослужбовців. *Гуманітарний форум*. 2025.3 (1). DOI: [https://doi.org/10.60022/3\(1\)-4GF](https://doi.org/10.60022/3(1)-4GF) ; URL: <https://humanitarian.com.ua/index.php/human/article/view/25> (дата звернення: 14.07.2025).

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF A PROTRACTED MILITARY CONFLICT

Iryna Dashko

*Zaporizhzhia National University
66, Universytetska str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69011
<https://orcid.org/0000-0001-5784-4237>
e-mail: irina.kfznu@gmail.com*

Lubomir Mykhailichenko

*Zaporizhzhia National University,
66, Universytetska str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69011
<https://orcid.org/0000-0003-3545-0805>
e-mail: lubomirmuhayluchenko@gmail.com*

Asia Buzid

*Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
2, Pankivska St., Kyiv, Ukraine 01033
<https://orcid.org/0009-0008-2490-3956>
e-mail: abouzed27@gmail.com*

The article reveals the state of psychological resilience of the Ukrainian population in the context of a protracted military conflict. Based on the analysis of national and international studies, in particular, data from SCORE and the World Health Organization, the author substantiates the increase in the levels of anxiety, depression, PTSD, and chronic stress among Ukrainians. The dynamics of changes in the psycho-emotional state of the population in 2021 and 2023–2024 are presented according to key indicators such as stress levels, symptoms of anxiety, depression, and aggression. It has been established that the number of people who do not experience negative psychoemotional states is gradually decreasing, while symptoms of anxiety, depression, and emotional exhaustion are becoming widespread. It is shown that despite the growing psycho-emotional burden, most citizens retain the ability to adapt, emotional control and coexistence in conditions of constant threat. It is noted that although the psychological resilience of Ukrainian society is under considerable pressure, it remains viable due to social support, internal resources of the individual and adaptive behavior, which opens up prospects for an effective psychological response in war. It has been established that the most vulnerable to psycho-emotional disorders are internally displaced persons, children, the elderly and the military. There is a tendency to chronicize stressful conditions, which is manifested in the increase in cases of anxiety and depressive disorders among the general population. The mechanisms that support psychological resilience, both individual and social, are additionally analyzed. The author's own flowchart of psychological resilience of Ukrainians is constructed, which presents the relationships between psychological challenges, internal resources of the individual, external support, adaptive behavior and the results of resilience. The flowchart demonstrates how emotional self-regulation, self-confidence, social support, and active involvement in activities contribute to resilience in war, which allows us to consider psychological resilience as a dynamic system capable of developing even in critical conditions. The results of the study emphasize the need to implement long-term programs of psychological rehabilitation and prevention of emotional burnout.

Key words: population, society, war, psychological resilience, mental health, stress, anxiety, depression, depressive disorder, PTSD, aggression, psychoemotional state.

УДК 159.923.95; 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.4>

СПЕЦИФІКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ВАЖЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Олена Диса

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
проспект Науки, 72, м. Дніпро, Україна, 49045
e-mail: elenadysa1@gmail.com*

У двадцять першому столітті когнітивна гнучкість вважається однією з головних навичок конкурентноспроможної особистості і визначається як здатність адаптувати своє мислення та підходи до вирішення проблем до нових, мінливих обставин; характеризується здатністю змінювати емоційні та поведінкові реакції відповідно до загальних цінностей та цілей, незважаючи на виклики чи стресові фактори.

Дослідження особливостей прояву когнітивної гнучкості у осіб, які грають в онлайн ігри, показало, що активне використання ігрового контенту в онлайн просторі не сприяє розвитку когнітивної гнучкості, хоча незначна тенденція до її підвищення була помічена у групі активних гравців. Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI), який, на наш погляд, не у повній мірі може відбивати особливості безпосередньо когнітивних здібностей досліджуваних. Тому головною метою статті є аналіз феномену флексибільності (гнучкості) та теоретичне обґрунтування різниці між поняттям когнітивної гнучкості і поведінкової флексибільності.

За психічними сферами когнітивна гнучкість відноситься до мислення, швидкості обробки інформації, поведінкова флексибільність – до особистісних характеристик та адаптивних здібностей. Відповідно, у складних ситуаціях за допомогою когнітивної гнучкості змінюється стратегія розв'язання задач, поведінкова флексибільність забезпечує зміну способу поведінки.

За типом змін, до яких пристосовується особистість, у фокусі когнітивної гнучкості – правила, ідеї, задачі, моделі мислення; поведінкова флексибільність більше виявляється при зміні умов життя, стосунків, робочих ситуацій. За рівнем зв'язку з інтелектом когнітивна гнучкість пов'язана з ним тісно, поведінкова флексибільність більше залежить від емоційної зрілості особистості, життєвого досвіду, психоемоційного стану.

У статті пропонується інтегративний підхід до діагностики психологічної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості, який виступає основою оволодіння навичками двадцять першого століття.

Ключові слова: флексибільність (гнучкість), когнітивна гнучкість, поведінкова флексибільність, ригідність, прийняття рішень, адаптація, ситуації невизначеності, розвиток психологічної гнучкості.

Постановка проблеми. Що допомагає людині успішно адаптуватися у нових умовах життєдіяльності, ефективно вирішувати складні завдання, сприймати та утримувати значну кількість інформації та оперувати нею? На думку дослідників, гнучкість (flexibility) є важливим чинником адаптації і виживання у сучасних умовах, оскільки дозволяє приймати вірні та раціональні рішення у ситуаціях невизначеності.

У двадцять першому столітті когнітивна гнучкість вважається однією з головних навичок конкурентноспроможної особистості і визначається як здатність адаптувати своє

мислення та підходи до вирішення проблем до нових, мінливих обставин; характеризується здатністю змінювати емоційні та поведінкові реакції відповідно до загальних цінностей та цілей, незважаючи на виклики чи стресові фактори. Аналіз наукової літератури показує глибокий перетин між цими характеристиками когнітивної гнучкості та іншими ключовими здібностями, такими як критичне мислення, вирішення проблем, креативність та емоційний інтелект.

У зарубіжній психології існує низка класичних праць, присвячених дослідженню когнітивної гнучкості, яка розглядається як психологічний конструкт, який дозволяє людині у складних невизначених ситуаціях швидко переключатися між різними каналами інформації, приймати ефективні рішення, успішно адаптуватися до змін та нових вимог середовища. Sañas J., Quesada J. F., Antolí A., & Fajardo I. визначають когнітивну гнучкість як здатність адаптувати когнітивні стратегії для вирішення нових та несподіваних умов у середовищі. Автори зазначають, що навіть висококласні виконавці з достатнім рівнем когнітивної гнучкості можуть помилятися у складних ситуаціях. Ці помилки певною мірою є наслідком труднощів, які виникають під час адаптації до нових і неочікуваних умов навколишнього середовища. Однак виникає питання, чому деякі нові умови призводять до помилок, а інші – ні. На основі проведеного дослідження авторами робиться висновок про те, що людська продуктивність обумовлена специфікою взаємодії між когнітивними механізмами та середовищем [9] і акцентується увага на умовах, які певним чином можуть сприяти або не сприяти прояву когнітивної гнучкості.

Мета нашої статті. на основі аналізу результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу розглянути поняття психологічної гнучкості та висвітлити специфіку їх дослідження.

Методи і результати дослідження. Дослідження, яке було нами проведено, стосувалося визначення рівня когнітивної гнучкості в осіб, які схильні до ігрової діяльності в онлайн просторі. У даному дослідженні когнітивна гнучкість нами розумілася як здатність людини адаптувати стратегії когнітивної обробки інформації для ефективної взаємодії з новими та непередбачуваними умовами навколишнього середовища [15]. Нами було висунуто припущення про те, що особи, які активно грають в онлайн ігри, у порівнянні з тими, хто взагалі цим не займається, мають вищий рівень когнітивної гнучкості. Наше припущення ґрунтувалося на аналізі наукових досліджень, в яких зазначалося, що онлайн ігри вимагають від гравця швидкої адаптації до змін, здатності перемикатися між завданнями та одночасної обробки кількох джерел інформації. Зокрема, концепція нейропластичності припускає, що певні види діяльності викликають структурний зріст у префронтальній корі мозку, яка відповідає за контроль функцій та адаптивне мислення [6]. У низці досліджень наголошується, що гравці, особливо в стратегічні та групові ігри, краще виконують тести на перемикання уваги, тести робочої пам'яті та тести на швидкість прийняття рішень в хаотичних умовах [13; 21].

Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) [10; 2]. Методика дозволяє вимірювати здатність змінювати мисленнєві стратегії у відповідь на зміну ситуації або переосмислювати негативні думки. Цей психологічний інструмент дозволяє оцінити здатність людини знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та контролювати свої думки, ефективно перетворювати лінію поведінки, особливо у складних, невизначених ситуаціях. Дана методика дозволяє вимірювати ступень усвідомленості особистістю своєї здатності пояснювати життєві події, важкі ситуації, які виникають у житті, пропонувати різні варіанти виходу з них, що вкрай актуально у період військового стану в країні.

У дослідженні взяли участь 75 осіб віком від 17 до 33 років, з них 33 жінки і 45 чоловіків. У групі досліджуваних 45 осіб – студенти навчальних закладів, 23 особи – працюють, 7 осіб – не працюють і не навчаються. Для перевірки висунутої гіпотези нами було проведено анкетування, за результатами якого сформовано дві групи досліджуваних. Перша група (30 осіб) – активні гравці в онлайн ігри, друга група (30 осіб) – особи, які не грають в онлайн ігри. Кожна група включала 12 жінок і 18 чоловіків.

Після проведення діагностики і отримання сирих балів було здійснено перевірку даних на відповідність закону нормального розподілу за тестом Шапіро-Уїлко. Результати показали, що в обох групах досліджуваних р-значення були вищими за 0.05 (0.3427 та 0.9005), що підтвердило нормальність розподілу даних і дозволило обрати t-критерій Стюдента для перевірки розбіжностей між групами (рис. 1, 2).

Отримані результати дозволили визначити середній показник когнітивної гнучкості у двох групах досліджуваних і здійснити розрахунки за t-критерієм Стюдента. Незважаючи на те, що середній бал у групі гравців був вищим, статистично значущих розбіжностей встановлено не було. Також не встановлено розбіжностей за показниками альтернативи і контролю.

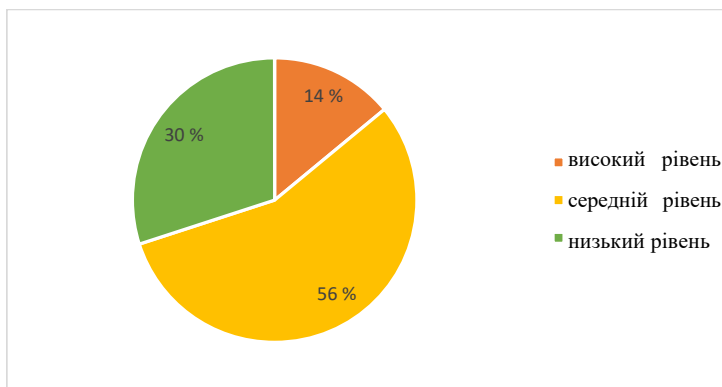


Рис. 1. Рівень когнітивної гнучкості у групі гравців

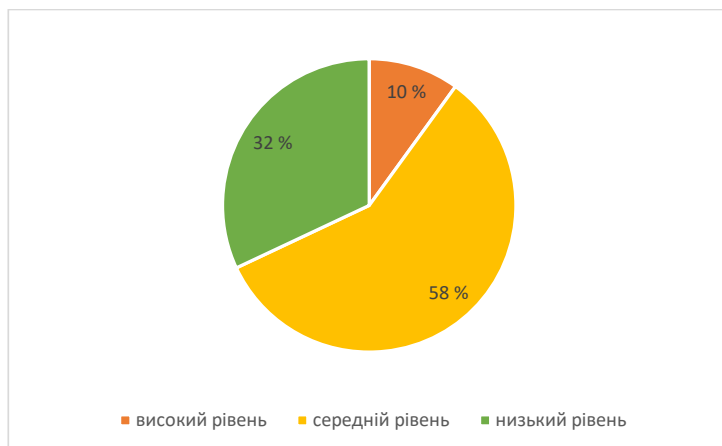


Рис. 2. Рівень когнітивної гнучкості у групі осіб, які не грають в онлайн ігри

Таблиця 1

Середні значення когнітивної гнучкості у двох групах досліджуваних

Показник	Середні показники		t-критерій Ст'юдента
	Особи, які грають в онлайн ігри	Особи, які не грають в онлайн ігри	
Когнітивна гнучкість	103,8	102,0	0,261

Отже, висунута гіпотеза не підтвердилася. Проведене дослідження рівня когнітивної гнучкості у осіб, які грають в онлайн ігри, показало, що активне використання ігрового контенту в онлайн просторі не сприяє розвитку когнітивної гнучкості, хоча незначна тенденція до її підвищення була помічена у групі активних гравців. Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI), який, на наш погляд, не у повній мірі може відбивати особливості безпосередньо когнітивних здібностей досліджуваних. У подальших дослідженнях, наша головна задача полягатиме у використанні розширеного спектру психологічних методик. Також, необхідно розширити вибірку дослідження, залучивши більшу кількість учасників для підвищення статистичної потужності та можливості виявлення менших за величиною ефектів, які могли бути не поміченими у нашому дослідженні.

Аналіз психологічних методів вимірювання когнітивної гнучкості дозволив переконатися, що дослідники доволі по різному розуміють цей феномен.

Обговорення результатів. Аналіз робіт, присвячених проблемі флексибільності (гнучкості), показав, що існує декілька підходів до розуміння її психологічного змісту, структури та функцій. У структурі когнітивної гнучкості, як багаторівневої властивості особистості, виділяють різні компоненти – когнітивний, емоційний, ціннісно-змістовний, інтелектуальний, поведінковий. Розглядаючи когнітивну гнучкість як характеристику окремих рівнів особистості, її включають у когнітивний, мотиваційний, емоційний та інші рівні особистості [1; 5; 4].

В умовах невизначеності, у стресових ситуаціях рішення приймаються складно. Це постійний процес пошуку варіантів, які змінюють один одного для віднайдення одного єдиного і найбільш оптимального. О. Санніков зазначає, що прийняття рішення – це «специфічний, життєво важливий прояв активності особистості, що забезпечує вибір варіанту рішення, найкращого з можливих, або таким що суб'єктивно сприймається особистістю як можливий для розв'язання ситуації» [4, с. 195]. З точки зору автора, у процесі прийняття високоефективних рішень вагомий вклад належить особистісним властивостям, але не когнітивним компонентам. Саме флексибільність забезпечує високий рівень розсудливості та інтелектуальної активності [4].

Коли людині необхідно прийняти рішення, існує вплив багатьох чинників, і складно зрозуміти, який чинник є домінуючим. Безумовно, флексибільність підвищує продуктивність мислення за рахунок активації когнітивних характеристик особистості. При цьому вона виконує також функцію охорони, захисту при різкій зміні умов вибору, прийняття рішень.

У певних дослідженнях розділяються поняття когнітивної і особистісної (психологічної) гнучкості [22]. Дослідники Fuchs, H., Benkova, E. з колегами, аналізуючи навички, необхідні у ХХІ столітті, пропонують інтегративний підхід до розуміння поєднання когнітивної та психологічної гнучкості як основи оволодіння навичками двадцять першого століття. На відміну від попередніх досліджень, які часто досліджували когнітивну та психологічну гнучкість окремо, ця робота розглядає їхній синергетичний вплив на набір

компетенцій, які є важливими у світі, що швидко змінюється. Авторами розглядаються психологічна гнучкість, когнітивна гнучкість та неврологічна гнучкість. Також йдеться про освітні процеси та концепції, їхній вплив на освітню та соціальну реальність, а також їхню адаптацію до вимог реальності двадцять першого століття [12].

Протилежністю когнітивної гнучкості є когнітивна ригідність, яка пов'язується з природою людського мозку і характеризується пошуком стабільності і зменшенням невизначеності. Тому у складних умовах люди із схильністю до ригідного мислення намагаються уникнути змін, новизни, щоб зберегти звичні способи і моделі поведінки. При такому типі мислення спостерігається повторення неефективних дій, дублювання операцій, які були ефективними раніше, але не спрацьовують у нових умовах [18].

З точки зору когнітивної нейробіології когнітивна гнучкість є психофізіологічною основою особистісної флексибільності. Зважаючи на широкий спектр завдань, які щоденно виконує сучасна людина, уміння переключатися, утримувати у внутрішньому плані велику кількість інформації, стає однією з «вищих здатностей метопізнання та частинною виконавських функцій високорівневої когнітивної системи, що управляє перебігом людської думки» [4, с. 42].

Дослідження Betzel, R. F., Satterthwaite з колегами показує, що позитивний настрій корелює з підвищеною гнучкістю мозкових мереж, що сприяє кращому навчанню та адаптації. Проведене лонгітюдне дослідження дозволило встановити взаємозв'язок між гнучкістю та настроєм, демонструючи, що гнучкість позитивно корелює з емоційним станом [7].

На думку дослідників вищий рівень когнітивної гнучкості пов'язаний з процесом узгодженості функціональних сигналів мозку та анатомічними мережами. Перемикання між режимами розумового функціонування для досягнення цілей супроводжується тимчасовими змінами в активності мозку, що відбуваються на рівні різних коркових і підкоркових областей, які з'єднуються за допомогою білої речовини [17].

Uddin, L. Q. досліджував механізми мозку, що забезпечують гнучкість. За допомогою неінвазивної нейровізуалізації та поведінкових підходів у людей, а також фармакологічних досліджень та досліджень уражень на тваринах, було виявлено багатомасштабні функціональні мережі мозку, які підтримують гнучкість протягом усього життя. Тому автор вважає, що когнітивна гнучкість – це властивість мозку і її розвиток шляхом тренування не може давати позитивного результату [22].

Hohl, K., & Dolcos, S. зазначають, що когнітивна гнучкість пов'язана з динамічними процесами, які дозволяють адаптувати наше мислення і поведінку у відповідь на зміни, інновації та вимоги реального життя. Аналізуючи основні підходи до оцінки когнітивної гнучкості, автори наголошують на недостатньому вивченню цього феномену, підкреслюють необхідність уніфікації визначення і методів його вимірювання. Серед підходів оцінки когнітивної гнучкості були розглянуті нейропсихологічні задачі, самозвіти, нейронаукові підходи. Автори пропонують інтегративний підхід до процесу «поведінка-мозок-контекст», який надасть можливість просунути до глибшого розуміння когнітивної гнучкості [14].

У праці Musslick S., Bizyaeva A. когнітивна стабільність та гнучкість розглядаються як ключові складові цілеспрямованої поведінки. Спираючись на останні досягнення в теорії динамічних систем, автори стверджують, що різні моделі когнітивної гнучкості та стабільності можна зрозуміти з точки зору математичних принципів низьковимірних динамічних систем. Ці принципи передбачають компроміс між когнітивною гнучкістю та стабільністю [19].

Дослідники по різному ставляться до розвитку когнітивної гнучкості. У певних дослідженнях наголошується на можливості розвитку когнітивної гнучкості шляхом

тренувань і вправ [3]. Інші вважають, що ригідність може бути наслідком порушення нейронних механізмів у ранньому віці, клінічних станів у підлітковому віці, та деменцій у пізньому віці. Тому деякі автори критично оцінюють докази покращення гнучкості за допомогою когнітивних тренувань, фізичної активності, а також двомовного досвіду [22].

Feng, X., Perceval, G. J. з колегами (2020) пов'язують швидкість перемикання між завданнями або наборами стимулів з академічними досягненнями учнів, їх когнітивними здібностями та розвитком креативності. У дослідженні автори продемонстрували ефективність діагностичного інструменту на перемикання цифр і літер. Результати експерименту показали, що учні з високим рівнем когнітивної гнучкості досягають вищого рівня засвоєння правил і відповідно, виконання завдань ймовірного характеру [11].

Цікаві результати були отримані Cai Z., & Qi B. (2023). Автори досліджували взаємозв'язок когнітивної гнучкості й емпатії у студентів, вказуючи на те, що гнучкість може виступати захисним психологічним чинником, який зменшує емоційні витрати особистості. Автори отримали від'ємний зв'язок між певними компонентами когнітивної гнучкості та рівнем емпатії, тому й дійшли висновку, що когнітивна гнучкість сприяє регуляції емоцій. Суперечливі результати можуть бути пов'язані з тим, як дослідники визначали та вимірювали когнітивну гнучкість [8].

Nakhostin-Khayyat M., Borjali з колегами вважають когнітивну гнучкість важливим конструктом, який сприяє формуванню власних думок, поведінки та почуттів для досягнення цілей, тому може відігравати суттєву роль в академічних досягненнях студентів. Автори вбачали посередницьку роль когнітивної гнучкості між саморегуляцією та стійкістю серед студентів. Отримані результати вказують на ключовий взаємозв'язок між саморегуляцією, когнітивною гнучкістю та емоційною стійкістю у студентів. Значний позитивний зв'язок між цими конструктами підкреслює важливість розвитку когнітивної гнучкості та саморегуляції в освітніх закладах [20].

Група зарубіжних дослідників, вивчаючи когнітивні здібності осіб з аутизмом, звернули увагу на розбіжності у виконанні завдань на гнучкість, які полягали у різних рівнях прогнозованості (непрогнозованість, помірна прогнозованість, прогнозованість). У дослідженні брали участь дорослі люди з аутизмом і здорові особи. Результати показали, що продуктивність виконання завдань покращується із збільшенням рівня їх прогнозованості [16]. Тобто, прогнозованість ситуації може дещо дорівнювати поняттю визначеності. І ми можемо припустити, що у ситуаціях невизначеності, де рівень прогнозованості дуже слабкий, рівень когнітивної гнучкості може знижуватись.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових досліджень когнітивної гнучкості свідчить про суперечливе розуміння і, відповідно, методи вимірювання цього психологічного феномену. На наш погляд, доцільно застосовувати термін «психологічна гнучкість», який є синонімом загальної флексибільності. Отже, психологічна гнучкість – це психологічний конструкт, який має два рівні функціонування: когнітивний (як властивість мислення) і особистісний (здібність, яка проявляється у поведінці в залежності від емоційного стану та особистісних характеристик). Ці два компоненти пов'язані між собою. Безумовно, когнітивна гнучкість є основою для прояву поведінкової флексибільності у складних життєвих ситуаціях, які характеризуються невизначеністю. В цілому психологічна гнучкість, поєднуючи в собі два рівня функціонування, допомагає особистості долати стереотипні дії, адаптуватися до мінливих завдань, виділяти нові властивості і відношення об'єктів в новій ситуації, вирішувати одночасно декілька завдань, знаходити альтернативні рішення.

Для нашого дослідження є важливим визначити відмінності між поняттями і «когнітивна гнучкість» «поведінкова флексибільність». Хоча у перекладі з англійської

flexibility – це гнучкість, в українській психологічній термінології поступово укорінюються поняття як «гнучкість», так і «флексибільність» (на кшталт «креативність» і «творчість»). Аналіз наукових джерел дозволив зробити спробу розвести ці поняття, що дуже важливе для психологічної діагностики і розуміння феномену когнітивної гнучкості.

Отже, когнітивна гнучкість більше пов'язана з мисленням та обробкою інформації, це здатність людини швидко й ефективно перемикатися між різними думками, концептами або стратегіями мислення. Вона дозволяє бачити ситуацію з різних точок зору, змінювати спосіб розв'язання задачі або адаптуватися до нових правил чи вимог. Це один із ключових компонентів вищих когнітивних функцій (executive functions), поряд із самоконтролем і робочою пам'яттю.

Поведінкова флексибільність більше відноситься до особистісної сфери і загальної адаптації. Вона допомагає людині адаптуватися до змін, швидко реагувати на нові обставини та змінювати свою поведінку, стратегії залежно від ситуації. В особистісному контексті поведінкова флексибільність вважається важливою характеристикою для ефективного функціонування в соціальному, професійному та особистому житті. У сучасному світі, зокрема в умовах криз, війн, швидких технологічних змін поведінкова флексибільність стає особливо цінною рисою – як в особистому, так і в професійному житті.

За психічними сферами когнітивна гнучкість відноситься до мислення, швидкості обробки інформації, поведінкова флексибільність – до особистісних характеристик та адаптивних здібностей. Відповідно, у складних ситуаціях за допомогою когнітивної гнучкості змінюється стратегія розв'язання задачі, поведінкова флексибільність забезпечує зміну способу вирішення проблем, застосування певних адаптивних стратегій.

За типом змін, до яких пристосовується особистість, у фокусі когнітивної гнучкості – правила, ідеї, задачі, моделі мислення; поведінкова флексибільність більше виявляється при зміні умов життя, стосунків, робочих ситуацій.

За рівнем зв'язку з інтелектом когнітивна гнучкість пов'язана з ним тісно, поведінкова флексибільність більше залежить від емоційної зрілості особистості, життєвого досвіду, психоемоційного стану, особистісних характеристик, що може сприяти її прояву (або за певних причин блокувати її прояв).

За даними досліджень поведінкова флексибільність тісно пов'язана з асертивністю та незалежністю, схильністю до ризику, з показниками вольових якостей (рішучістю, наполегливістю та уважністю). Гнучкі професіонали у ситуаціях невизначеності здатні миттєво перемикаватися, при потребі ризикувати і робити вибір, виявляти рішучість в умовах обмеження часу. Гнучкість у прийнятті рішень виступає стійкою стильовою характеристикою, (когнітивним стилем) у ситуаціях невизначеності [4].

Поведінкова флексибільність, таким чином, виступає психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність знаходити та використовувати різні прийоми та способи аналізу ситуації; здатність виділяти нові властивості і відношення явищ за допомогою когнітивних здібностей; аналізувати зміни відповідно до ситуації.

Оскільки загальна психологічна гнучкість поєднує в собі як когнітивні здібності так і поведінкові прояви, у подальших дослідженнях планується застосовувати інтегративний підхід до діагностики когнітивної та особистісної гнучкості шляхом формування психодіагностичного комплексу, який вимірює різні сторони цього психологічного феномену. Ці дві сторони можуть по різному виявлятися. Можна припустити, що у ситуаціях невизначеності для вияву (реалізації) когнітивної гнучкості необхідні певні умови та чинники. Рівень когнітивної гнучкості може бути високими (переключення уваги, швидкість виконання різних типів завдань тощо), але у складних обставинах, в емоційно напружених і невизначених ситуаціях людина може не

виявляти свої когнітивні здібності через страх, тривогу, нерішучість, неадаптивну копінг-стратегію тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу психодіагностичного інструментарію для вимірювання окремих показників когнітивної гнучкості і поведінкової флексibilityності. Порівняння цих двох окремих показників дасть можливість виявити осіб, які потребують розвитку поведінкової флексibilityності як важливого психологічного ресурсу сучасної особистості. Також планується розроблення програми розвитку психологічної гнучкості.

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність інтеграції стратегій, орієнтованих на психологічну гнучкість, в освітні програми, оскільки когнітивна та поведінкова гнучкість лежать в основі індивідуальної адаптивності та благополуччя, а також цілісного розвитку учнів і студентів. Це зумовлює перехід до більш персоналізованих та орієнтованих на стійкість освітніх практик, які сприяють розвитку психологічної гнучкості, тим самим надаючи молоді інструменти, необхідні для орієнтації та успіху в динамічному та багатогранному середовищі двадцять першого століття.

Список використаної літератури

1. Балецька Л. М., Попович Д. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського держ. ун-ту. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. № 1 (3). С. 167–170.
2. Прядко А. О. Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти. Дисертація на здобуття доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2021. 234 сю
3. Савчук Б., Котенко Р. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетенції майбутнього фахівця XXI століття. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2020. № 87 (II). 38–46. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2020.87.04>
4. Санніков О. І. Когнітивна сфера вибору особистості: співвідношення гнучкості й рішимості. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 14. С. 193–199.
5. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (41). С. 76–79.
6. Bavelier D., Green C. S., Pouget A., Schrater P. Brain plasticity through the life span: learning to learn and action video games. *Annual review of neuroscience*. 2012. Vol. 35. No. 1. P. 391–416. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-060909-152832>
7. Betzel, R. F., Satterthwaite, T. D., Gold, J. I., & Bassett, D. S. A positive mood, a flexible brain. *BRAIN*. 2016. № 139. 2104–2112. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.1601.07881>
8. Cai, Z., & Qi, B. Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers in psychology*. 2023. 13. 106–4494. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064494>
9. Cañas, J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*. 2003. 46 (5). 482–501. DOI: <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
10. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2009. Vol. 34. No. 3. P. 241–253. URL: <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
11. Feng, X., Perceval, G. J., Feng, W., & Feng, C. High Cognitive Flexibility Learners Perform Better in Probabilistic Rule Learning. *Frontiers in psychology*. 2020. 11. 415. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00415>

12. Fuchs, H., Benkova, E., Fishbein, A., Fuchs, A. The Importance of Psychological and Cognitive Flexibility in Educational Processes to Prepare and Acquire the Skills Required in the Twenty-First Century. In: Kot, S., Khalid, B., Haque, A.u. (eds) *Corporate Practices: Policies, Methodologies, and Insights in Organizational Management*. EEEU 2023. *Springer Proceedings in Business and Economics*. Springer, Singapore. P. 91–117. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-97-0996-0_6
13. Glass B. D., Maddox W. T., Love B. C. Real-Time strategy game training: emergence of a cognitive flexibility trait. *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8. No. 8. P. e70350. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070350>
14. Hohl K, Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Front Hum Neurosci*. 2024 Feb 19; 18:1331960. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1331960 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38439938/>
15. José J. C. Cognitive flexibility. University of the basque country, spain. 2006. P. 296–300. URL: <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
16. Lacroix, A., Torija, E., Logemann, A., Baciú, M., Cserjesi, R., Dutheil, F., Gomot, M., & Mermillod, M. Cognitive flexibility in autism: How task predictability and sex influence performances. *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research*. 2025.18 (2). 281–294. URL: <https://doi.org/10.1002/aur.3281>
17. Medaglia, J. D., Huang, W., Karuza, E. A., Kelkar, A., Thompson-Schill, S. L., Ribeiro, A., & Bassett, D. S. Functional Alignment with Anatomical Networks is Associated with Cognitive Flexibility. *Nature human behaviour*. 2018. 2 (2). 156–164. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0260-9>
18. Miyake A., Friedman N. P., Emerson M. J., Witzki A. H., Howerter A., Wager T. D. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex “Frontal Lobe” Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*. 2000. 41. 1. P. 49–100; DOI: 10.1006/cogp.1999.0734. PMID 10945922
19. Musslick S., Bizyaeva A. Examining cognitive flexibility and stability through the lens of dynamical systems. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. Vol. 57. June 2024, 101375. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101375>
20. Nakhostin-Khayyat M., Borjali M., Zeinali M., Fardi D., Montazeri A. The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychol*. 2024 Jun 7; 12 (1) : 337. DOI: 10.1186/s40359-024-01843-1 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38849898/>
21. Steenbergen L., Sellaro R., Stock A. K., Beste C., Colzato L.S. Action video gaming and cognitive control: playing first person shooter games is associated with improved action cascading but not inhibition. *Plos One*. 2015. Vol. 10. No. 12. P. e0144364. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144364>
22. Uddin, L. Q. Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021.22 (3). 167–179. URL: <https://doi.org/10.1038/S41583-021-00428-W>

SPECIFICITY OF THE STUDY OF COGNITIVE FLEXIBILITY AS AN IMPORTANT PSYCHOLOGICAL PERSONAL RESOURCE

Olena Dysa

*Oles Honchar Dnipro National University,
72, Prospekt Nauki St., Dnipro, Ukraine, 49045
e-mail: elenadysa1@gmail.com*

In the twenty-first century, cognitive flexibility is considered one of the main skills of a competitive personality and is defined as the ability to adapt their thinking and problem solving approaches to new, changing circumstances; It is characterized by the ability to modify emotional and behavioral reactions in accordance with general values and goals, despite the challenges or stress factors.

The study of peculiarities of cognitive flexibility in people playing online games has shown that the active use of game content in online space does not contribute to the development of cognitive flexibility, although a slight trend towards its increase has been observed in the group of active players. To measure cognitive flexibility, a cognitive flexibility inventory (CFI) was used, which, in our opinion, can not fully reflect the features of the cognitive abilities of the subjects. Therefore, the main purpose of the article is to analyze the phenomenon of flexibility and the theoretical justification of the difference between the concept of cognitive and behavioral flexibility.

In the mental spheres, cognitive flexibility refers to thinking, the speed of information processing, Behavioral flexibility – to personal characteristics and adaptive abilities. Accordingly, in difficult situations with the help of cognitive flexibility, the strategy of solving the problem changes, behavioral flexionality provides a change in the way of behavior.

By the type of change to which the personality adapts, rules, ideas, tasks, and models of thinking are in the focus of cognitive flexibility; behavioral flexionality is more manifested when changing living conditions, relationships, and work situations. In terms of connection with intelligence, cognitive flexibility is closely associated with it, behavioral flexibility depends more on the emotional maturity of the individual, their life experience, and psycho-emotional state.

The article offers an integrative approach to the diagnosis of psychological flexibility as an important psychological resource of the individual, which is the basis of mastering the twenty-first century skills.

Key words: flexibility, cognitive flexibility, behavioral flexibility, rigidity, decision making, adaptation, situation of uncertainty, development of psychological flexibility.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.5>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ СЛУЖБИ ПОРЯТUNKУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Стаття присвячена психологічному аналізу підготовки фахівця служби порятунку в умовах війни, дослідженню психологічних умов формування професійної Я-концепції рятівників. Для досягнення поставленої мети розглянуто питання психологічного розвитку особистості та соціальної взаємодії, що сприяють формуванню Я-концепції рятівників.

У статті представлено теоретичну модель структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції, яка включає когнітивний, емоційно-оцінний, мотиваційний, поведінковий та духовно-ціннісний компоненти. Аналіз показав, що у фахівців служби порятунку недостатньо сформована когнітивна складова, адекватна мотивація присутня, але переважає завищена самооцінка. У поведінковому компоненті виявлено середній рівень готовності до ризику та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Духовно-ціннісний компонент виявився недостатньо розвинутим, оскільки фахівців служби порятунку не надають пріоритету духовним цінностям. Для формування професійної Я-концепції розроблено авторську програму, що включає соціально-психологічний тренінг. Результати порівняльного психодіагностування виявили позитивні зміни в структурно-змістових компонентах Я-концепції, зокрема, в переоцінці уявлень про професію

Результатом дослідження стало створення авторської програми, яка включає соціально-психологічний тренінг для розвитку професійної Я-концепції рятівників. Порівняльний аналіз результатів психодіагностування засвідчив позитивні зміни в уявленнях рятівників про професію, професійній мотивації та самооцінці.

Ключові слова: Я-концепція, рятівник, фахівець служби порятунку, соціальна взаємодія, професійна мотивація, самооцінка, психічний розвиток, структурні компоненти, соціально-психологічний тренінг, професійний розвиток.

Актуальність дослідження визначається тим, що психологічний аналіз підготовки фахівця служби порятунку в умовах війни є важливою проблемою сучасності і у ній Я-концепція є основою досягнення високого рівня професіоналізму та важливим особистісним ресурсом у професійному становленні фахівців, зокрема, й у представників тих професій, які пов'язані з особливими умовами та характеризуються впливом значної кількості стресогенних чинників. Професійна діяльність рятівника – одна з найскладніших, адже не тільки протікає в умовах постійного ризику, але й водночас належить до типу «людина–людина», тобто включена до складної взаємодії з іншими людьми. На основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей професійної Я-концепції рятівників

виявити психологічні умови та запропонувати засоби її цілеспрямованого формування під час навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Від початку виникнення Я-концепція є активізуючим началом, що проявляється в трьох рольових функціях: 1. Я-концепція як засіб гарантування внутрішньої злагоженості. Низка психологічних досліджень опирається на принципи, згідно з якими особистість постійно прагне досягнення максимальної внутрішньої гармонії. Відчуваючи потребу у її досягненні, людина намагається вчиняти різні дії, які сприятимуть відновленню втраченої рівноваги. Істотним чинником відновлення внутрішньої рівноваги є думка індивіда про самого себе. 2. Я-концепція як трактування досвіду. Цей аспект Я-концепції засвідчує, що Я-концепція визначає характер індивідуального трактування досвіду, адже особистість здатна, на основі своїх уявлень про себе, не лише формувати свою поведінку, й трактувати власний досвід. 3. Я-концепція як сукупність очікувань. Я-концепція встановлює також очікування особистості, тобто її уявлення про те, що повинно відбутися. Люди, впевнені у власній значимості, очікують, що й інші ставитимуться до них у такий самий спосіб; вважаючи, що нікому не потрібні, нікому не подобаються, вони поведуться, виходячи з цієї ж передумови, або інтерпретують певним чином реакції навколишніх. Багато вчених вважає цей аспект базовим, розглядаючи Я-концепцію як сукупність очікувань.

Проблема Я-концепції поширена у психологічних дослідженнях, оскільки є взаємопов'язаною із вивченням професійного становлення особистості фахівця. Розвиток особистості залежить і від професійного розвитку, основою якого вважають вміння приймати адекватні рішення стосовно себе, використовуючи власне пізнання. Самопізнання власного «Я» – процес творчий, наслідком якого є соціально-психологічна зрілість, уміння ефективно вирішувати важливі питання, долати життєві кризи.

У процесі дослідження ми опиралися на наукові праці низки вітчизняних та зарубіжних психологів та психотерапевтів (К. Роджерса, С. Максименка, М. Савчина, Н. Жигайло, Р. Каламаж, О. Стельмах) [1–10], тощо.

Традиційно структуру Я-концепції розглядають у сукупності таких компонентів (рис. 1):



Рис. 1. Теоретична модель структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції рятувника

– *когнітивний* – уявлення про себе, свої навички, здібності, соціальну приналежність;
 – *емоційно-оцінний* – основою є самооцінка як афективна оцінка уявлень людини про власну особистість; самооцінка передбачає такі підструктурні компоненти: позитивне чи негативне самоставлення людини; самоповага чи самозневага, почуття власної цінності або комплекс неповноцінності тощо;
 – *поведінковий* – характерні поведінкові дії, тобто певна реакція, яка виникає через Я-образ та самооцінку.

Предметом нашого дослідження є психологічні умови формування професійної Я-концепції фахівця служби порятунку, отож проаналізуємо підходи до її вивчення (табл. 1). Професійна Я-концепція є частиною загальної Я-концепції особистості отож, виникає питання щодо їхнього співвідношення.

Виходячи з проаналізованих особливостей професійної діяльності рятувника, її вимог до особистості професіонала та структури його професійної придатності, у теоретичній моделі Я-концепції фахівця служби порятунку нами виокремлено такі структурно-змістові компоненти: *когнітивний* (уявлення про себе як професіонала, про свою професію, професійну спільноту, ідеального професіонала-рятувника, свої професійно важливі якості, власні пізнавальні психічні процеси, психічні властивості, фізичні якості); *емоційно-оцінний* (самооцінка, самоставлення), *поведінковий* (стратегії подолання стресових ситуацій, почуття обов'язку, готовність до ризику, нервово-психічна стійкість), *мотиваційний* (мотивація вибору професії, професійна мотивація на службу) та *духовно-ціннісний* (моральність, духовні цінності, емпатійність, альтруїзм, віра в Бога).

Під час визначення змістових аспектів цього компонента звернемося до досліджень Н. І. Жигайло, які стосуються психологічних закономірностей і механізмів духовного становлення особистості студента.

Науковець створила також і авторську модель духовного становлення особистості в юнацькому віці, показаній на рис. 2.

У запропонованій авторській моделі виокремлено інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові. Показники до кожного з компонентів обрано такі, що мають загальний характер: їх можна зачислити як до кожної конкретної особистості студентської молоді в контексті її духовного становлення, так і до будь-якої особистості [3].

Духовне становлення особистості фахівця служби порятунку – це надбання духовних цінностей, релігійної свідомості та самосвідомості особистості; розвиток провідних характеристик людини, її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, що мають лягти в основу її життя, виступати на передній план усього процесу її соціалізації. Акумулятором духовності слугують релігія, наука, мораль, мистецтво, педагогіка. Суспільство покликане забезпечити широкий спектр вибору свободи волі людини через культурно-освітні, наукові та інші заклади.

Таблиця 1

Дослідницькі аспекти вивчення професійної Я-концепції

Професійна Я-концепція	Дослідницькі аспекти	Вчені-дослідники
	Професіоналізм	В. В. Буткевич, С. О. Климов, А. К. Маркова, Н. І. Жигайло
	Професійна компетентність	М. Н. Карпетова, Н. Є. Костишева, І. Ф. Кривчанський
	Професійна майстерність	Н. Г. Бакланова, О. О. Деркач
	Професійне становлення	А. Р. Фонарьов, Р. В. Каламаж, Е. Ф. Зеєр
	Професійне самовизначення	Л. Є. Галаганов, Т. В. Кудрявцев
	Професійні здібності	В. Г. Кузнєцов, М. О. Паламарчук, С. Ф. Ступніцька
	Професійне мислення	М. М. Кашапов, І. Д. Пасічник
	Професійна придатність	М. О. Калашников



Рис. 2. Модель духовного становлення особистості в юнацькому віці, за Н. І. Жигайло

Проводячи теоретично обґрунтований аналіз формування професійної Я-концепції, ми розробили теоретичну модель структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції фахівця служби порятунку в час війни, на основі якої емпірично дослідили та описали психологічні особливості її формування.

Результати теоретичного аналізу наукових досліджень дали змогу визначити провідні компоненти структури професійної Я-концепції фахівця служби порятунку та відповідні діагностичні критерії, згідно з якими розгортається загальна стратегія та конкретні шляхи емпіричного вивчення досліджуваної проблеми (табл. 2).

Таблиця 2

Методичний комплекс емпіричного дослідження професійної Я-концепції фахівця служби порятунку

Компоненти формування професійної Я-концепції	Методики та методи дослідження
Когнітивний компонент	Авторська анкета; Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка
Емоційно-оцінний компонент	Методика «Визначення самооцінки та рівня домагань» (А. М. Прихожан); Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Ю. Айзенка)
Мотиваційний компонент	Методика «Професійна мотивація на службу»; Авторська анкета
Поведінковий компонент	Методика «Діагностика рівня готовності до ризику» (А. М. Шуберта); Методика “SACS” (стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій С. Хоббфолла); Методика «Прогноз» (оцінка нервово-психічної нестійкості)
Духовно-ціннісний компонент	Методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації»; Методика діагностика рівня емпатійності В. В. Бойка; Бесіда

У професійній діяльності фахівця служби порятунку велике значення має здатність до збереження рівня усвідомленої саморегуляції досягнення цілей у різних за напругою ситуаціях. Екстремальні ситуації можуть провокувати прояв темпераментних якостей фахівців більшою мірою, ніж у ситуаціях з нижчою напругою, що може призводити до зниження успішності дій рятувальників.

Отримані результати констатувального етапу дослідження дали можливість помітити необхідність застосування формувального впливу з метою формування структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції фахівця служби порятунку. А саме: когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційного, поведінкового, духовно-ціннісного. Відтак постає необхідність виокремити доцільні методи формування відповідних компонентів професійної Я-концепції; розглянути форми їх застосування та способи організації курсантів для зазначеної психологічної роботи.

Загалом кожне заняття було спрямоване на формування конктеного компонента структури Я-концепції (когнітивного, мотиваційного, емоційно-оцінного, поведінкового та духовно-ціннісного) рятувальників. Так, для розширення розуміння фахівця служби порятунку професійної Я-концепції використовували інформаційно-теоретичні повідомлення та різні психотерапевтичні вправи, груповими дискусіями та обговоренні актуальних питань у «Інформаційному блоці».

Також нами проведено тренінг розвитку духовних цінностей рятувальників, який вміщав у себе низку психолого-педагогічних та тренінгових засобів (табл. 3).

Таблиця 3

Тренінг розвитку духовних цінностей курсантів

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1	2	3
1	Вступ до роботи	1. Формування атмосфери психологічної безпеки. 2. Психогімнастика.
2	Ціннісні орієнтації молоді	1. Проективний малюнок «Я і моє місто в світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. В чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки 21-го сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах та підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3	Духовне становлення особистості студента	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. В чому різниця?». 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся в своєму минулому? Що було таке, що варто було б прожити інакше?». 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-сторлінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою сучасної молоді як її майбутніх творців». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
4	Релігійні цінності студентської молоді	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я – очима інших. Чи можна мені довіряти?». 2. Групове обговорення «Людина, яка активно вірить в Бога – хто вона? Минуле, сучасне, майбутнє?». 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5	Релігійна свідомість молоді	1. Дискусія «Релігійно свідомою людиною – «за» та «проти». 2. Брейн-сторлінг «Хто я – піщинка, крапля води, духовиння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?». 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у 21-му сторіччі?». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Продовження таблиці 3

1	2	3
6	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи в Т-групі. Я – після закінчення роботи в Т-групі. Що в мені змінилось?». 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7	Кінцеве заняття «Моє майбутнє»	1. Розстановка почуття «Ми» через учасників тренінгу. 2. Формування екзистенційного «Я». 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

У завершальному блоці відбулась побудова стратегій власного життя та професійної діяльності, усвідомлення себе у ролі рятівника, практичне закріплення відповідних навиків тощо.

Висновки. З'ясовано, що психологічними умовами формування професійної.

Я-концепції фахівця служби порятунку є: актуалізація механізмів становлення самосвідомості; забезпечення розвитку усіх складових професійної Я-концепції; врахування індивідуальних особливостей курсантів; сприяння формуванню у свідомості курсантів позитивного образу професіонала; врахування вікових особливостей курсантів та соціальної ситуації під час навчання у військовому закладі.

Перспективи дослідження. Процес формування професійної Я-концепції фахівця служби порятунку не завершується в юності, а продовжується протягом усього життя, що потребує розробки проекту сприяння професійному розвитку рятівника упродовж різних вікових періодів. У перспективі подальші дослідження з психології професійної Я-концепції передбачають: зосередження на врахуванні суперечливих аспектів взаємодії особистості, яка розвивається, і соціального середовища; розробку та теоретичне обґрунтування програм розвитку професійної Я-концепції рятівників із різним досвідом роботи та їхньої апробації в експерименті.

Список використаної літератури

1. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.
2. Васнянович Г. П. Морально-правова відповідальність (теоретико-методологічний аспект) : монографія. 2-ге вид. Львів : ЛДФЕІ. 2002. 232 с.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2008. 336 с.
4. Каламаж Р. В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог, 2006. Вип. 7. С. 156–164.
5. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів / Р. В. Каламаж : дис. ... доктора. псих. наук : 19.00.07 / Р. В. Каламаж. К., 2010. 440 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. Максименко С. Д. / Вінниця : Нова книга. 2004. 704 с.
7. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав. 2013. 252 с. (Монограф) ISBN 978-617-572-075-2
8. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського університету, 2001. 203 с.
9. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ. 2008. 280 с.
10. Стельмах О. В. Тренінгова програма як ефективний засіб формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 1. 280 с. С. 264–272.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF TRAINING OF RESCUE SERVICE SPECIALISTS IN WAR CONDITIONS

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Mykhailo Tsymbaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

The article is devoted to the psychological analysis of the training of a rescue service specialist in war conditions, the study of the psychological conditions for the formation of the professional self-concept of rescuers. To achieve the set goal, the issues of psychological development of the individual and social interaction that contribute to the formation of the self-concept of rescuers are considered.

The article presents a theoretical model of the structural and content components of the professional self-concept, which includes cognitive, emotional-evaluative, motivational, behavioral and spiritual-value components. The analysis showed that the cognitive component of rescue service specialists is not sufficiently formed, adequate motivation is present, but inflated self-esteem prevails. The behavioral component revealed an average level of risk readiness and prosocial strategies for overcoming stressful situations.

The spiritual-value component was insufficiently developed, since rescue service specialists do not give priority to spiritual values. To form a professional self-concept, an author's program was developed, which includes socio-psychological training. The results of comparative psychodiagnostics revealed positive changes in the structural and content components of the self-concept, in particular, in the reassessment of ideas about the profession

The result of the study was the creation of an author's program, which includes socio-psychological training for the development of the professional self-concept of rescuers. A comparative analysis of the results of psychodiagnostics showed positive changes in the rescuers' ideas about the profession, professional motivation and self-esteem.

Key words: self-concept, rescuer, rescue service specialist, social interaction, professional motivation, self-esteem, mental development, structural components, socio-psychological training, professional development.

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.6>

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

Світлана Забаровська

*ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»,
вул. Бульварна, 5, м. Сновськ, Україна, 15200
e-mail: gavrutenkos@ukr.net*

Ольга Кресан

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Україна, 16600
e-mail: kresan.olga@ndu.edu.ua*

У статті висвітлено теоретичні та методичні підходи до вивчення психологічного добробуту особистості як багатовимірного і динамічного феномену. Зазначено, що у вітчизняній психології зростає інтерес до дослідження суб'єктивного переживання добробуту, що зумовлено зміщенням акцентів із зовнішніх критеріїв норми на внутрішні, особистісні виміри досвіду. Автори наголошують на труднощах у вимірюванні цього феномену, пов'язаних із відсутністю достатньо валідних україномовних психодіагностичних методик, культурною варіативністю проявів добробуту, впливом індивідуальних чинників тощо.

У межах інтегративного підходу, який поєднує евдемонічні та гедоністичні аспекти, розроблено авторську методику для діагностики психологічного добробуту, що базується на аналізі системи особистісних ставлень. Опитувальник містить 32 твердження, які охоплюють вісім шкал: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе та до інших, уявлення про майбутнє, соціальна підтримка, життєві цілі, здатність до саморегуляції. Високі показники за цими шкалами інтерпретуються як ознаки психологічного благополуччя.

У статті подано результати стандартизації методики на вибірці молоді та дорослих,ведено її валідність і надійність за допомогою статистичних процедур, зокрема кореляційного аналізу результатів опитувальника з іншими відомими психодіагностичними інструментами, перевірки внутрішньої узгодженості шкал та ретестової надійності. Отримані високі показники засвідчують діагностичну ефективність запропонованої методики.

Результати можуть бути використані в наукових дослідженнях, практичній психології, консультуванні та профілактичній роботі з метою виявлення як ресурсного потенціалу особистості, так і ознак психологічного неблагополуччя. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірок та уточненням діагностичного потенціалу методики стосовно депресивної та суїцидальної симптоматики.

Ключові слова: психологічний добробут, психологічне благополуччя, методика вивчення психологічного добробуту, психодіагностика.

Постановка проблеми. В останні десятиріччя в українській психології спостерігається значний інтерес до вивчення складного і багатовимірного феномену – психологічного добробуту особистості. Наприклад, пошук за цим терміном в Google Академії дає понад 21 тис. результатів, що свідчить про наукову значущість цієї теми. Однак вивчення психологічного добробуту наражається на низку труднощів, зумовлених різними

як теоретико-методологічними, так і емпіричними аспектами. Труднощі викликані, по-перше, тим, що цей феномен є багатовимірним, поняття має ціле розмаїття визначень і трактувань, зокрема в сучасній психології використовують такі терміни, як психологічне благополуччя, психологічний добробут, задоволеність життям тощо. Ще один аспект, який зумовлює методологічні й емпіричні проблеми психодіагностики психологічного добробуту, полягає в тому, що існує культурна варіативність проявів добробуту, помітний значний вплив особистісних та індивідуальних чинників, суб'єктивність його переживання, динамічність та відносна залежність від життєвих обставин і контексту, а також складність його об'єктивного вимірювання.

Труднощі вивчення психологічного добробуту людини зумовлені також тим, що в українській психології бракує валідних психодіагностичних методів та методик українською мовою, особливо розроблених в нашій культурній традиції. Лише останніми роками активізувались дослідження щодо адаптації іноземних опитувальників українською мовою та розробки авторських методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вже напрацьована деяка база психологічного інструментарію щодо дослідження психологічного добробуту та суміжних психологічних феноменів – життєвого благополуччя, якості життя, суб'єктивного благополуччя тощо. Так, зокрема, найбільш відомими є адаптовані українською мовою опитувальники зарубіжних авторів, що розроблені переважно у гедоністичному чи в евдемонічному підходах до розуміння психологічного добробуту людини. Зокрема у численних дослідженнях застосовується «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера, що розроблена у гедоністичному підході та спрямована на глобальну оцінку задоволеності життям [1]. У 2022 році О. Савченко, О. Калюк [2] запропонували методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Методика включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті», «Задоволеність відносинами з іншими», а також загальний рівень задоволеності [2]. Проте в даній методиці враховано лише когнітивний аспект психологічного благополуччя людини, але не досліджується емоційна сторона даного явища.

Широкої популярності набув опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований С. В. Карскановою [3]. У вітчизняних дослідженнях спостерігається широке використання цього інструменту, розробленого в евдемонічному підході. Проте адаптація даного опитувальника здійснена на незначній вибірці, що на наш погляд, потребує розширення та поглиблення.

Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. [4] здійснили адаптацію на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)” (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker). Перша методика призначена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» є одномірною шкалою та дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я [4]. Ці інструменти можуть вдало застосовуватись у психодіагностиці психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості, оскільки є сучасними інструментами в роботі психолога.

Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. [5] запропонували методику дослідження життєвого благополуччя особистості, розроблену в екопсихологічному підході. В основу цієї методики покладено ідею відносин людини з середовищами життя в процесі її життєдіяльності. Значний внесок у вивчення суб'єктивного соціального благополуччя зробила українська психологиня Т. В. Данильченко [6; 7], яка стандартизувала авторський

опитувальник для його вимірювання. Але в цьому опитувальнику враховано лише соціальний аспект благополуччя, що певним чином обмежує його застосування для цілісного вивчення особистості. Таким чином зростає необхідність в українських методах діагностики психологічного добробуту як інтегрованого психологічного стану особистості [8], що цілісно вивчає не лише задоволеність людини життям, а й ставлення особистості до різних його аспектів.

Інтерес до вивчення психологічного добробуту людини в українській психології залишається стабільно високим, що виявляється в ряді теоретичних та емпіричних досліджень, появи нових психодіагностичних засобів. Така зацікавленість зумовлена зміщенням акценту в сучасній парадигмі розуміючої психології з об'єктивних показників психологічної норми, як це було раніше, на суб'єктивні переживання та особистісний досвід людини, що, на наш погляд, є більш актуальним для сучасної науки і практики.

Мета статті полягає в тому, щоб обґрунтувати теоретичні та методичні засади діагностики психологічного добробуту особистості, представити авторську психодіагностичну методику, навести результати її стандартизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний добробут трактується нами з позицій інтегративного підходу, в якому поєднано аспекти позитивного функціонування людини (в концепції К. Ріфф) та гедоністичні аспекти. Водночас психологічний добробут особистості нами розуміється як інтегрований, відносно стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування [8]. Психологічний добробут є одним із виявів загального суб'єктивного добробуту, в якому симбіотично поєднані гедоністичні та евдемоністичні аспекти благополуччя. Ми вважаємо, що психологічний добробут є синонімічним поняттям до психологічного благополуччя особистості, а задоволеність життям є одним з його проявів.

Нами проведена робота щодо розробки та стандартизації авторського опитувальника для визначення психологічного добробуту особистості з позицій інтегрованого підходу. За допомогою опитувальника стан можна досліджувати опосередковано через вивчення суб'єктивних оцінок та системи ставлень особистості. Система особистісних ставлень є важливим чинником психологічного благополуччя та, водночас, індикатором психологічного стану людини. Тому для дослідження психологічного добробуту нами розроблено методику, яка дозволяє виявити ставлення досліджуваних до деяких аспектів життя: до самого себе, до інших людей, стосунків, які склались, свого життя, до майбутнього і своїх життєвих перспектив.

Про *ставлення до себе* як важливий показник психологічного добробуту наголошували К. Ріфф, К. Кіз, Р. Бар-Он, М. Ягода, Л. З. Сердюк та ін. Самоприйняття, саморозуміння, позитивне самовідношення, адекватна самооцінка, впевненість у собі є суттєвими ознаками психологічного благополуччя. Ці прояви сприяють впевненій поведінці, відчуттю самоефективності, мотивації досягнення, вмінню долати життєві перешкоди та залишатися стабільним у власній «Я-концепції». Сприяють психологічному добробуту позитивні стосунки з іншими людьми. Доброзичливі, підтримуючі, довірчі відносини забезпечують душевний комфорт людини, сприяють виникненню позитивних афектів, надають їй відчуття безпеки, є значимим соціальним ресурсом. Про значущість позитивних відносин зауважували М. Аргайл, Р. Бар-Он, К. Кіз, М. Стробе, М. Селігман та ін. [8].

Оскільки людина є соціальною істотою, то потреба в афіліації є природною і вкрай важливою. Ця потреба виражається в бажанні встановлювати, зберігати та зміцнювати добрі стосунки з іншими людьми. Позитивні соціальні стосунки є одним із найважливіших джерел щастя та задоволеності життям, а соціальна підтримка пом'якшує дію життєвих стресорів. Однак, не всяку підтримку і допомогу від людей особистість може

оцінити як доречну і корисну. Тому лише суб'єктивне відчуття соціальної підтримки, а не об'єктивна її наявність чи відсутність, буде сприяти психологічному благополуччю [8].

Проявом психологічного здоров'я людини є її адекватно позитивне ставлення до інших людей і до людства загалом. Психічно та психологічно здорова особистість має переконання про позитивну природу людини загалом, переважно з довірою і доброзичливістю ставиться до оточуючих, проявляє це у стосунках, має високу адаптивність до соціального середовища. І навпаки, людина, якій притаманні соціальні фобії, параноїдальні чи агресивні симптоми, вірогідно, матиме певні розлади психічного здоров'я й порушення психологічного благополуччя.

Психологічно благополучна особистість здатна відчувати задоволення від життя, насолоджуватись тими простими моментами, які його супроводжують. Здебільшого стабільний позитивний настрій, задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування з оточуючими, милування природою, відчуття щастя називають індикативними характеристиками психічного здоров'я (М. Аргайл, М. Й. Варій, Е. Дінер) [8].

Однак, наприклад, при ускладненому горюванні, переживанні скорботи, середньої та важкої форм депресії, важкому стресі чи психотравмі, тривожних розладах, невротичному розвитку людина не здатна отримувати задоволення та відчувати радість. Ангедонія притаманна ряду психологічних порушень, вона характеризується нездатністю або зниженням здатності відчувати задоволення від приємної колись діяльності, звичайних життєвих речей.

Позитивні уявлення про майбутнє, оптимізм є значимими показниками психологічного добробуту. Психологічно благополучна особистість переважно позитивно уявляє своє майбутнє, має позитивні очікування, надію, сподівання на краще (Н. Ф. Литовченко). І лише при різного роду розладах і порушеннях, психологічному стражданні, спостерігається песимізм, апатія, зневіра, негативні очікування щодо свого життя і майбутнього.

Людина зазвичай планує своє майбутнє, ставить цілі, має життєву мету, до якої прагне. Здатність до цілепокладання, на наш погляд, є характеристикою здорової особистості. За певних умов і обставин, зокрема в кризових ситуаціях, вона втрачає здатність або бажання до постановки цілей та їх досягнення [8].

Одним із критеріїв психічно благополучної особистості вважаємо також здатність до саморегуляції, здатність організовувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм, вміння регулювати свій психоемоційний стан.

Окремі розлади та психічні стани можуть об'єднувати в собі ряд перерахованих характеристик в їх негативних векторах. Так, згідно з когнітивною моделлю депресії (А. Бек), для особистості в стані депресії притаманні негативне ставлення до самої себе, до життя і до майбутнього. При переживанні суїцидальних намірів особистість також має негативне уявлення про себе, своє майбутнє, інших людей, фрустрованість, ангедонію та песимізм. Незадоволеність своїм життям, ангедонія, відсутність життєвих цілей можуть свідчити про переживання людиною екзистенційної кризи. Тому, вважаємо, саме виділені характеристики в їх позитивних проявах свідчать про психологічний добробут особистості.

Запропонований нами опитувальник з визначення психологічного добробуту особистості [8] містить 32 твердження, з кожним із яких досліджуваний повинен погодитись чи не погодитись. Інтерпретація результатів опитувальника передбачає визначення рівня прояву психологічного добробуту за вісьмома шкалами, а також загальний показник рівня психологічного благополуччя особистості. Оскільки всі шкали мають пряму шкалу зна-

чень, то чим більший бал інтегрального показника, тим, передбачається, вищий рівень психологічного добробуту досліджуваного. За шкалами методики на основі кругової діаграми можна побудувати профіль особистості.

Методика містить позитивно сформульовані твердження. Це дає змогу респондентам на основі рефлексії співвіднести свою систему ставлень зі зразком психологічно благополучної особистості. Однак, таке формулювання тверджень та відсутність шкали, що виявляє соціальну бажаність відповідей, передбачає використання цієї методики у діагностуванні мотивованих до самопізнання респондентів або у формі анонімного опитування. Короткий текст методики та проста шкала відповідей дозволяє проводити діагностування швидко, зберігати високу мотивацію у досліджуваних, вона придатна для групового діагностування.

Нами було здійснено процедури перевірки валідності та надійності авторської методики [8]. Стандартизація методики прорахована на вибірці молоді та дорослих осіб (165 осіб). Перевірка критерійної валідності передбачала проведення кореляційного аналізу між результатами авторського опитувальника та опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової) і методикою «Шкала задоволеності життям Е. Дінера», який показав високі значимі позитивні кореляції: $r = 0,77$ ($p \leq 0,01$) та $r = 0,86$ ($p \leq 0,01$) відповідно. Це дало змогу встановити відповідність показника психологічного добробуту особистості щодо певного кола критеріїв вимірюваного явища, вже відомих у психологічній науці. Індекс кореляційного зв'язку з показниками за Шкалою депресії Бека є також статистично значущим, проте від'ємним, і складає $r = -0,69$ ($p \leq 0,01$). Цей індекс свідчить про значимий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем психологічного добробуту особистості та рівнем депресії. Тобто чим вищий показник психологічного добробуту, тим нижчий рівень депресивної симптоматики у досліджуваних і навпаки.

Крім цього, нами було здійснено перевірку надійності частин методики із застосуванням методу «розщеплення» тесту на дві рівноцінні частини: поділ навпіл та поділ на непарні й парні завдання. Далі здійснювався підрахунок коефіцієнту кореляції між результатами виконання досліджуваними завдань двох частин методики. Отримані нами коефіцієнти становлять $r = 0,81$ (при поділі навпіл) та $r = 0,33$ (при поділі на непарні і парні завдання), що є статистично значущими ($p \leq 0,01$). Це свідчить про високу надійність частин методики, що характеризує ступінь однорідності її завдань. Здійснено статистичний підрахунок внутрішньої консистентності (узгодженості) шкал методики за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха. Отриманий нами результат $\alpha = 0,78$, що вважається високим показником внутрішньої узгодженості. Усі шкали методики достовірно позитивно корелюють між собою, що вказує на їх взаємозв'язок та узгодженість [8, 9].

Досліджено ретестову надійність методики. З цією метою було діагностовано 45 осіб двома діагностичними зрізами з інтервалом у 4 тижні. Досліджувалась міра збігу результатів першого і повторного обстежень одних і тих самих досліджуваних. При цьому коефіцієнт надійності дорівнює коефіцієнту кореляції між даними двох обстежень. Так, результат кореляційного аналізу за Пірсоном складає $0,85$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про певну стабільність ознаки, що вивчається, та надійність методики для вивчення психологічного добробуту. Проведені статистичні процедури свідчать про надійність та валідність даної методики й можливість її застосування для вивчення психологічного добробуту особистості.

Наведемо повний текст методики та ключ для підрахунку результатів за шкалами.

**Методика на визначення
психологічного добробуту особистості (С. М. Забаровська)**

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень.

Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним,
якщо не погоджуєтесь – знак «-».

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Я задоволений тим, як складається моє життя.		
2	У моєму житті є багато причин для радості.		
3	Я приймаю себе таким, який я є.		
4	Переважно я позитивно ставлюся до людей.		
5	Моє майбутнє досить перспективне.		
6	У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.		
7	У мене є плани на майбутнє.		
8	Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.		
9	Моє життя мене влаштовує.		
10	Я можу назвати себе щасливою людиною.		
11	Здебільшого я собі подобаюсь.		
12	Вважаю, що люди по своїй суті добрі.		
13	Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодні.		
14	Члени родини мене підтримують.		
15	Я маю життєві цілі, до яких прагну.		
16	Я вмію вдало керувати своїм настроєм.		
17	Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.		
18	Мене багато що цікавить в житті.		
19	Я вважаю себе здібною людиною.		
20	Мені багато хто подобається із моїх знайомих.		
21	Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.		
22	У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.		
23	У майбутньому планую реалізувати свої задуми.		
24	Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.		
25	Якби було можна, я б прожив своє життя заново.		
26	Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.		
27	У мене багато позитивних якостей.		
28	Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.		
29	Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.		
30	Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.		
31	Вважаю, що у мене вдається те, чого я хочу.		
32	Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.		

Ключ. Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей.

Шкали	Номер питання
Задоволеність життям	1, 9, 17, 25
Позитивні емоції	2, 10, 18, 26
Ставлення до себе	3, 11, 19, 27
Ставлення до оточуючих	4, 12, 20, 28
Уявлення про майбутнє	5, 13, 21, 29
Наявність соціальної підтримки	6, 14, 22, 30
Життєві цілі	7, 15, 23, 31
Здатність до саморегуляції	8, 16, 24, 32

Інтерпретація шкал

1. *Задоволеність життям*. Високі оцінки за шкалою свідчать про високий рівень задоволеності власним життям, тим, як розгортається свій життєвий шлях.

2. *Позитивні емоції*. Високі оцінки за шкалою свідчать про переважання позитивних емоцій у житті досліджуваного, здатність відчувати позитивні емоції.

3. *Ставлення до себе*. Високі оцінки свідчать про позитивне суб'єктивне ставлення до себе, гарне самовідношення, позитивне уявлення про себе.

4. *Ставлення до оточуючих*. Високі оцінки свідчать про позитивне уявлення про інших людей, хороше ставлення до інших людей.

5. *Уявлення про майбутнє*. Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.

6. *Наявність соціальної підтримки*. Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.

7. *Життєві цілі*. Високі оцінки свідчать про те, що у досліджуваного є цілі в житті, яких він прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.

8. *Здатність до саморегуляції*. Високі оцінки свідчать про вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій.

Умовно можна визначити рівень загального показника психологічного добробуту особистості: 0–10 балів – низький рівень; 11–22 бали – середній рівень; 23–32 бали – високий рівень.

Висновки. Таким чином, розроблена нами методика на визначення психологічного добробуту особистості становить собою україномовний психодіагностичний опитувальник, розроблений в інтегрованому підході до розуміння психологічного добробуту. Ця методика є затребуваною з погляду психологічної практики, оскільки становить новий зручний діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити інтегрований показник психологічного благополуччя особистості та окремих його аспектів.

Низькі бали за методикою та її окремими шкалами можуть вказувати на ознаки психологічного неблагополуччя людини: незадоволеність собою, своїм життям, стосунками з оточуючими, негативне уявлення про майбутнє тощо. Дослідницькі дані можуть бути уточнені у ході діагностичної бесіди та шляхом застосування іншого стандартизованого психодіагностичного інструментарію.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у продовженні вивчення надійності та валідності авторського опитувальника на більших та інакших за характеристиками вибірках досліджуваних; визначення діагностичного потенціалу методики щодо вивчення депресивної та суїцидальної симптоматики.

Список використаної літератури

1. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 8 с.
2. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101.
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
4. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94.
5. Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 170–180.
6. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості : навчально-методичний посібник. Чернівці, 2022. 268 с.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернівці, 2016. 544 с.
8. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості : дис. на зд. н. ст. д. ф. за спец. 053 Психологія / Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2025. 232 с.
9. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7 (9). С. 99–107.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR THE
DIAGNOSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE INDIVIDUAL****Svitlana Zabarovska**

*State Vocational Education Institution “Snovsk Higher Vocational School of Forestry”,
5, Bulvarna Str., Snovsk, Ukraine, 15200
e-mail: gavrutenkos@ukr.net*

Olha Kresan

*Nizhyn Gogol State University,
2, Hraphska Str., 2, Nizhyn, Ukraine, 16600
e-mail: kresan.olga@ndu.edu.ua*

The article highlights theoretical and methodological approaches to the study of psychological well-being as a multidimensional and dynamic phenomenon. It is noted that there is a growing interest in Ukrainian psychology in exploring the subjective experience of well-being, which is driven by a shift from external criteria of normality to internal, personal dimensions of human experience. The authors emphasize the challenges of measuring this phenomenon due to the lack of sufficiently valid psychodiagnostic tools in Ukrainian, the cultural variability of well-being manifestations, the influence of individual factors, and other considerations.

Within the framework of an integrative approach that combines eudaimonic and hedonic aspects, the authors have developed an original diagnostic method for assessing psychological well-being based on the analysis of the individual's system of attitudes. The questionnaire consists of 32 statements covering eight scales: life satisfaction, positive emotions, self-attitude and attitude toward others, future orientation, social support, life goals, and self-regulation ability. High scores on these scales are interpreted as indicators of psychological well-being.

The article presents the results of the standardization of this method on a sample of youth and adults, confirming its validity and reliability through statistical procedures. These include correlation analysis between the questionnaire results and those of well-established psychodiagnostic tools, as well as the assessment of internal consistency and test-retest reliability. The high statistical indicators obtained demonstrate the diagnostic effectiveness of the proposed methodology.

The results may be applied in scientific research, practical psychology, counseling, and preventive work to identify both the resource potential of an individual and signs of psychological distress. Future research directions include expanding the sample base and further validating the tool's diagnostic potential concerning depressive and suicidal symptomatology.

Key words: psychological well-being, mental well-being, psychological well-being assessment method, psychodiagnostics.

УДК [373.2.011.3-051:37.013.43:159.9]-042.3:373.2.011.3-053.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.7>

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ВИХОВАТЕЛЯ: ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА РОЗВИВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Вікторія Іванова

*Мукачівський державний університет,
вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, Україна, 89600
e-mail: vika-ivanova@ukr.net*

У статті розглядається роль психологічної культури вихователя у створенні безпечного та розвивального освітнього середовища для дітей дошкільного віку в контексті сучасних соціальних викликів. Підкреслюється, що нестабільність соціального середовища, стресові чинники та емоційні порушення у дітей зумовлюють необхідність особливої уваги до формування сприятливого психоемоційного простору в закладах дошкільної освіти. Аналізується значення психологічної культури педагога як інтегральної особистісної якості, що охоплює емоційну саморегуляцію, емпатію, рефлексію, внутрішню зрілість і гуманістичні цінності. Акцентується увага на потребі переосмислення ролі педагога не лише як транслятора знань, а як емоційно стабільного, рефлексивного та чутливого до психоемоційного стану дітей фахівця, здатного створювати простір довіри, розвитку й психологічної підтримки.

Проаналізовано підходи до визначення сутності безпечного та розвивального середовища в сучасному науковому дискурсі, зокрема його розуміння як простору, що інтегрує фізичні, емоційні, соціальні та психологічні компоненти й забезпечує умови для всебічного розвитку дитини. Встановлено, що створення такого середовища є ключовим завданням дошкільної освіти, адже сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я дітей, їхньому особистісному становленню, розвитку соціальних навичок і адаптації до соціуму.

Окреслено психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективне формування психологічної культури вихователя, а саме: удосконалення рефлексивної компетентності; психологічний супровід професійної діяльності; створення підтримувального професійного середовища в ЗДО; розвиток емоційного інтелекту; формування мотивації до особистісного зростання. Зроблено висновки, що успішна реалізація цих умов можлива лише за цілісного підходу до підготовки та підтримки вихователів – як на рівні закладу, так і в межах державної освітньої політики.

Ключові слова: психологічна культура, вихователь, дошкільна освіта, безпечне середовище, розвивальне освітнє середовище, соціальна адаптація дитини, емоційна саморегуляція, емпатія, рефлексія, психолого-педагогічні умови, професійний розвиток педагога.

Постановка проблеми. В умовах суспільних трансформацій, динамічних соціокультурних змін, нестабільної політичної ситуації та тривалих викликів, пов'язаних із воєнним станом в Україні, особливого значення набуває питання створення сприятливого освітнього середовища для дитини дошкільного віку. Стресогенні впливи, порушення емоційної стабільності, вимушене переміщення, соціальна ізоляція, зміна звичного способу життя – усі ці чинники знижують рівень базової безпеки дошкільника й ускладнюють його повноцінний розвиток. Особливої актуальності проблема набуває в умовах посттравматичного розвитку дітей, зростання тривожності, нестабільності емоційного фону та змін у системі цінностей суспільства.

У цьому контексті заклад дошкільної освіти (далі – ЗДО) виступає не лише освітнім, а й важливим соціальним і психоемоційним простором підтримки дитини. Саме вихователь, перебуваючи в постійній міжособистісній взаємодії з дітьми, відіграє провідну роль у формуванні соціально-психологічного клімату групи, забезпеченні емоційного благополуччя, розвитку довірливих стосунків, підтримці індивідуального потенціалу кожної дитини. У зв'язку з цим, психологічна культура вихователя набуває особливої значущості, адже саме вона безпосередньо проявляється в стилі його спілкування з дітьми, у здатності створювати безпечне й розвивальне середовище, своєчасно реагувати на емоційні сигнали та підтримувати психоемоційне благополуччя вихованців. Психологічна культура визначає не лише рівень професійної майстерності педагога, а й виступає як важливий захисний і компенсаторний ресурс, що сприяє стабілізації емоційного стану дітей, формуванню в них відчуття безпеки, довіри до світу, позитивної самооцінки та соціальної адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема створення безпечного та розвивального середовища в ЗДО, як і значення психологічної культури вихователя для забезпечення повноцінного розвитку дитини, перебуває в полі зору сучасної психолого-педагогічної науки. У наукових публікаціях Т. Журавко, Л. Іщенко акцентується увага на тому, що ефективність освітнього середовища значною мірою залежить від особистісних якостей педагога, його здатності до емпатії, саморегуляції, побудови довірливих стосунків з дітьми. Наукові розвідки В. Гальченко, О. Кононко підкреслюють важливість системного підходу до формування психологічної культури вихователя як інтегрованого складника його професійної майстерності. Також наголошується на необхідності розвитку внутрішньої готовності педагога до взаємодії з дитиною в умовах стресових впливів, зокрема в умовах війни та посттравматичних наслідків. Дослідження Я. Матюшинець, О. Рейпольської присвячені проектуванню освітнього середовища, де поряд із технологічними та організаційними аспектами вказується на значущість особистості вихователя як основного чинника створення психологічно безпечного та підтримувального простору. Дослідники Н. Піковець, О. Хорольська виокремлюють психологічні передумови ефективної педагогічної діяльності, що включають емоційну стабільність, гуманістичні цінності, здатність до рефлексії та усвідомленого педагогічного впливу.

Узагальнення наукових позицій дозволяє стверджувати, що психологічна культура вихователя є ключовою умовою забезпечення сприятливого мікроклімату в ЗДО, підтримки психоемоційного розвитку дітей та запобігання ризикам емоційної дезадаптації в умовах нестабільного соціального середовища.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі психологічної культури вихователя в контексті створення безпечного та розвивального середовища для дитини дошкільного віку, а також виявлення основних психолого-педагогічних умов, що забезпечують її ефективне формування в умовах сучасних соціальних викликів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення безпечного та розвивального освітнього середовища для дитини є одним із найважливіших завдань дошкільної освіти. Таке середовище не лише сприяє фізичному та психологічному здоров'ю дітей, а й створює умови для їх гармонійного особистісного розвитку, формування соціальних навичок та адаптації до соціуму. У нормативно-правових актах, що регламентують систему освіти, питання створення безпечного та розвивального середовища визначається як пріоритетний напрямок. Зокрема, Закони України «Про освіту» (2017 р.) та «Про дошкільну освіту» (2024 р.) підкреслюють необхідність забезпечення психологічного комфорту, врахування індивідуальних особливостей дитини, а також створення умов, які сприяють розвитку її потенціалу [4; 3]. У Професійному стандарті «Вихователь закладу дошкільної освіти» (2021 р.) чітко закріплена відповідальність педагога за участь у формуванні,

підтримці та розвитку здорового, безпечного й розвивального освітнього простору [10]. Водночас, реалізація цих вимог неможлива без високого рівня психологічної культури вихователя, що забезпечує адекватну реакцію на потреби дітей, підтримку їх емоційного благополуччя та створення у групі атмосфери взаємної підтримки й довіри.

Варто зазначити, що в сучасній науці психологічна культура розглядається як інтегральна якість особистості, що поєднує знання про закономірності психічного розвитку, емоційно-ціннісне ставлення до іншої людини, здатність до саморегуляції, емпатії, рефлексії та побудови конструктивної міжособистісної взаємодії [11; 12]. У контексті дошкільної освіти психологічна культура вихователя постає як інтегральна характеристика, що охоплює знання про вікову психологію, здатність до емпатії, емоційну рівноваженість, рефлексивність, комунікативну гнучкість і ціннісно-гуманістичне ставлення до дитини. Вона виявляється у щоденній професійній поведінці педагога, впливає на емоційний клімат у групі, сприяє формуванню в дітей відчуття безпеки, довіри та підтримки, які є передумовами їхнього гармонійного розвитку.

Проблематика психологічної культури вихователя висвітлюється у дослідженні В. Гальченко, яка акцентує увагу на інтеграції гуманістичних цінностей, здатності до рефлексії, саморегуляції та емпатії, що становлять основу психологічної культури педагога. Авторка підкреслює, що розвиток цих характеристик має бути системно закладений у процес фахової підготовки та підтримки педагогів протягом усього періоду їхньої професійної діяльності [2, с. 855].

У цій площині слушною є позиція О. Кононко, яка наголошує на тому, що внутрішня культура вихователя базується на усвідомленості, етичності, емоційній рівноваженості та здатності до побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Саме ці якості формують основу для безпечної та розвивальної взаємодії з дитиною в освітньому процесі ЗДО [6, с. 18].

Піковець Н. і Хорольська О. у своєму дослідженні акцентують увагу на особистісних якостях педагога, що забезпечують ефективність його професійної діяльності. До них належать уміння керувати власними емоціями, розвинений емоційний інтелект і здатність до продуктивної взаємодії – ключові елементи психологічної культури вихователя [9].

Отже, у фокусі сучасних досліджень – потреба переосмислення ролі педагога не лише як транслятора знань, а як емоційно стабільного, рефлексивного та чутливого до психоемоційного стану дітей фахівця, здатного створювати простір довіри, розвитку й психологічної підтримки.

У цьому контексті особливої уваги набуває поняття освітнього середовища як ключового чинника розвитку дитини в ЗДО. У науковому дискурсі освітнє середовище розглядається не лише як сукупність матеріальних, соціальних та організаційних умов, а як система міжособистісних взаємодій і психологічного клімату, що безпосередньо впливає на формування емоційної безпеки, впевненості в собі й особистісної активності дитини. Саме в такому середовищі дошкільник набуває перший досвід соціалізації, розвиває емоційну чутливість, самостійність і здатність до конструктивної взаємодії з іншими.

Створення безпечного та розвивального освітнього середовища є одним із провідних завдань дошкільної освіти. Таке середовище не лише сприяє фізичному та психологічному здоров'ю дітей, а й створює умови для їх гармонійного особистісного становлення, розвитку соціальних навичок та успішної адаптації до соціуму.

У дослідженні Н. Гагаріної висвітлено сутність поняття «безпечне освітнє середовище» як як пріоритетному чиннику забезпечення якісної дошкільної освіти та збереження здоров'я дітей. Підкреслюється, що формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників потребує єдності вимог між педагогами й батьками, активного залучення

дітей до тематичних занять, ігор, проєктів. Особлива увага приділяється використанню сучасних освітніх платформ і програм як інструментів підтримки безпечного й розвивального середовища в ЗДО [1, с. 197].

Іщенко Л. та Журавко Т. акцентують увагу на тому, що безпечне середовище – це не лише відсутність зовнішніх загроз, а й наявність позитивного емоційного клімату, відкритої комунікації, підтримки з боку педагогів. Дослідники обґрунтовують необхідність підвищення емоційної компетентності вихователів як умови, що безпосередньо впливає на якість освітнього середовища в ЗДО [5].

Цінність для теорії і практики дошкільної освіти має навчально-методичний посібник за редакцією О. Рейпольської, у якому подано підходи до проєктування освітнього простору ЗДО з урахуванням як технологічного, так і особистісного компонентів. Особлива увага приділяється значущості «людського чинника», зокрема психологічної компетентності та внутрішньої культури педагогів як вирішальних елементів ефективної педагогічної взаємодії [8].

Теоретичні основи побудови розвивального освітнього середовища розкрито в публікації Я. Матюшинця, де проаналізовано філософські, психологічні та педагогічні підходи до організації простору, що сприяє розвитку дитини. Автор наголошує: ефективність такого середовища залежить, насамперед, від суб'єкта, який наповнює його змістом і сенсом – тобто вихователя, що володіє високим рівнем психологічної культури та внутрішньої зрілості [7, с. 42].

Варто наголосити, що провідну роль у створенні якісного освітнього середовища відіграє педагог, адже саме його цінності, емоційна компетентність, стиль взаємодії з дітьми та здатність до рефлексії формують той психологічний мікроклімат, який є вирішальним для безпечного та повноцінного розвитку дитини. Відтак, розгляд психологічної культури вихователя як необхідної передумови створення безпечного та розвивального освітнього середовища є не лише логічно обґрунтованим, а й методологічно доцільним у контексті сучасних освітніх викликів.

У світі викладено важливо розуміти, що психологічна культура вихователя не зводиться лише до знань з вікової психології, педагогіки чи етики. Вона включає комплекс особистісних характеристик: внутрішню зрілість, емоційну саморегуляцію, здатність до емпатії, рефлексивність, гуманістичну налаштованість у ставленні до дитини. Ці якості забезпечують створення у групі атмосфери емоційного комфорту, що є основою для гармонійного особистісного розвитку. У такому середовищі дитина почувається прийнятою і захищеною, що позитивно впливає на її емоційну стабільність, самооцінку та здатність до соціальної взаємодії.

Водночас, слід враховувати, що формування психологічної культури вихователя є складним і довготривалим процесом, який потребує створення відповідних умов. Насамперед, ідеться про наявність безперервної професійної освіти, що поєднує фахову підготовку з розвитком особистісного потенціалу педагога. Як підкреслюють С. Кузікова, Г. Улунова, саме безперервна освіта створює умови для цілісного розвитку психологічної культури особистості, оскільки включає не лише оновлення знань, а й розвиток рефлексивних, комунікативних та емоційно-ціннісних характеристик фахівця [12].

З огляду на це, серед ключових психолого-педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування психологічної культури вихователя, доцільно виокремити наступні:

1. *Удосконалення рефлексивної компетентності.* Рефлексія – один із центральних механізмів самопізнання та професійного зростання вихователя. Систематичний аналіз власної педагогічної діяльності, усвідомлення власних емоційних реакцій, прийомів

взаємодії з дітьми та результатів комунікації дозволяє педагогу вдосконалювати стиль спілкування, уникати стереотипних або деструктивних моделей поведінки, формувати відкрити, доброзичливу атмосферу в групі.

2. *Психологічний супровід професійної діяльності.* Організація консультування вихователів, проведення тренінгів, психолого-педагогічних семінарів є важливою умовою підтримки емоційного ресурсу педагога та попередження професійного вигорання. Психологічний супровід дає можливість вчасно усвідомлювати власні труднощі, знаходити шляхи до внутрішньої рівноваги та зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

3. *Створення підтримувального професійного середовища в ЗДО.* Колегіальність, взаємодопомога, партнерські стосунки в педагогічному колективі позитивно впливають на психологічне самопочуття вихователя. Наявність доброзичливої атмосфери знижує рівень тривожності, сприяє відкритому обміну досвідом, дає змогу розвивати професійно важливі якості без страху бути засудженим чи недооціненим.

4. *Розвиток емоційного інтелекту.* Емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших, є складником психологічної культури. Формування цієї якості відбувається як у процесі спеціальних психологічних тренінгів, так і через рефлексивні практики, самоспостереження, емоційну самодисципліну. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє вихователю ефективно реагувати на поведінкові прояви дитини, будувати з нею теплі, довірливі взаємини, бути джерелом психологічної підтримки.

5. *Формування мотивації до особистісного зростання.* Справжній розвиток психологічної культури можливий лише за умови внутрішньої мотивації педагога до самовдосконалення, пізнання себе, розвитку нових умінь і навичок. Така мотивація підтримується через включення у спільноти професійного розвитку, участь у семінарах, конференціях, програмах наставництва, а також через усвідомлення значущості психологічної основи професії.

Зазначені умови мають реалізовуватись у комплексі, в системі внутрішньої організації діяльності ЗДО та в контексті національної освітньої політики. Тільки цілісна й системна модель професійного становлення вихователя здатна забезпечити формування психологічної культури як базової якості, що визначає безпечність, гуманність і результативність освітнього процесу в ЗДО.

Висновки. Таким чином, у сучасних умовах нестабільності, соціальних трансформацій і зростаючих психоемоційних викликів, пов'язаних із війною та постстресовим досвідом багатьох дітей, психологічна культура вихователя виступає ключовим чинником створення безпечного й розвивального освітнього середовища в ЗДО. Високий рівень психологічної культури педагога – його емоційна рівноваженість, емпатійність, рефлексивність, здатність до конструктивної взаємодії – є запорукою позитивного психологічного клімату в дитячому колективі. Формуванню цієї культури сприяє реалізація комплексу психолого-педагогічних умов, як от: розвиток рефлексивних та емоційних компетентностей, забезпечення психологічного супроводу, створення підтримувального професійного середовища й формування мотивації до особистісного зростання. Ефективна реалізація зазначених умов потребує цілісного підходу до підготовки та підтримки вихователів – як на рівні окремого закладу, так і в межах державної освітньої політики.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у вивченні ефективних моделей безперервної освіти, які сприятимуть професійному зростанню педагогів, їх адаптації до змін у соціокультурному середовищі, а також підвищенню рівня психологічної компетентності вихователя в умовах сучасних освітніх тенденцій.

Список використаної літератури

1. Гагаріна Н. П. Безпечне освітнє середовище в закладі дошкільної освіти: важливі аспекти в організації та збереженні здоров'я дошкільників. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 217. С. 195–201.
2. Гальченко В. М. Психолого-педагогічні умови формування професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування». Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»* 2024. № 1 (29). С. 854–861.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>
4. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Іщенко Л., Журавко Т. Безпечне освітнє середовище закладу дошкільної освіти в умовах сьогодення. *Věda a perspektivy*. 2023. № 11 (30). С. 146–155.
6. Кононко О. Л. Культура особистісно-професійного самовираження майбутніх педагогів: сутність та умови розвитку. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2024. № 3. С. 17–26.
7. Матюшинець Я. В. Ідеї про розвивальне середовище для дітей як предмет теоретичного аналізу. *Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання*. 2018. № 3–4. С. 40–55.
8. Освітнє середовище закладу дошкільної освіти: технології проєктування : навч.-метод. посібник / О. Д. Рейпольська, І. М. Гудим, Л. І. Зайцева, І. В. Луценко, В. О. Луценко, Г. Г. Цветкова ; за ред. О. Д. Рейпольської. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2021. 222 с.
9. Піковець Н. В., Хорольська О. Г. Психологічні фактори впливу на ефективну діяльність педагога. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. Issue 25, Part 5. С. 133–137.
10. Професійний стандарт «Вихователь закладу дошкільної освіти». URL: <file:///Users/dreamstore/Downloads/6616923634125654141836.pdf>
11. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / кол. авт. ; В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов ; за наук. ред. Н. В. Лунченко ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2024. 134 с.
12. Розвиток психологічної культури особистості в процесі безперервної освіти : колективна монографія / кол. авт. ; під ред. С. Б. Кузікової, Г. Є. Улунової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2018. 224 с.

PSYCHOLOGICAL CULTURE OF THE EDUCATOR: IMPACT ON THE FORMATION OF A SAFE AND DEVELOPMENTAL ENVIRONMENT FOR CHILD DEVELOPMENT

Victoriya Ivanova

Mukachevo State University,
26, Uzhhorodska Str., Mukachevo, Ukraine, 89600
e-mail: vika-ivanova@ukr.net

The article explores the role of the educator's psychological culture in creating a safe and developmental educational environment for preschool children in the context of current social challenges. It is emphasized that the instability of the social environment, stress factors, and emotional disorders in children necessitate special attention to the formation of a favorable psycho-emotional space in preschool

education institutions. The significance of the educator's psychological culture is analyzed as an integral personal quality encompassing emotional self-regulation, empathy, reflection, inner maturity, and humanistic values. The need to reconsider the role of the educator not only as a transmitter of knowledge but also as an emotionally stable, reflective, and emotionally responsive professional capable of creating a space of trust, development, and psychological support is highlighted.

Approaches to defining the essence of a safe and developmental environment in the contemporary scientific discourse are analyzed, particularly its understanding as a space integrating physical, emotional, social, and psychological components and providing conditions for the child's comprehensive development. It is established that creating such an environment is a key objective of preschool education, as it promotes the preservation of children's physical and mental health, their personal development, the formation of social skills, and adaptation to society.

The article outlines the psychological and pedagogical conditions that ensure the effective development of the educator's psychological culture, including: enhancement of reflective competence; psychological support of professional activity; creation of a supportive professional environment in preschool institutions; development of emotional intelligence; and formation of motivation for personal growth. It is concluded that the successful implementation of these conditions is possible only through a holistic approach to the training and support of educators-both at the institutional level and within the framework of state education policy.

Key words: psychological culture, educator, preschool education, safe environment, developmental educational environment, child's social adaptation, emotional self-regulation, empathy, reflection, psychological and pedagogical conditions, professional development of the educator.

УДК 159.944.4:159.923:159.947.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.8>

ПСИХОМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ ДОСЯГНЕННЯ

Олена Косьянова

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Віктор Мельник

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей особистості із її стресостійкістю та мотивацією досягнення успіху. Обґрунтовано актуальність проблеми в сучасних умовах, коли здатність протистояти стресу й зберігати мотивацію є важливою передумовою особистісної та професійної успішності. Наведено результати емпіричного дослідження за участю 58 дорослих респондентів (19–47 років). Застосовано стандартизовані методики: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), шкалу соціальної адаптації та стресового навантаження Холмса–Рааге, тест мотивації досягнення А. Мехрабіана (у модифікації М. Магомед-Емінова) та шкалу досягнення цілей Ю. Орлова. Виявлено, що рівень стресостійкості та мотивації досягнення значною мірою пов'язаний із певними властивостями особистості. Емоційна стабільність, урівноваженість, впевненість у собі та внутрішня мотивація корелюють з високою стресостійкістю і вираженою орієнтацією на успіх, тоді як нейротизм, тривожність, емоційна нестабільність і дратівливість обернено пов'язані з цими показниками. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між урівноваженістю та мотивацією досягнення ($r \approx 0,58$) і стресостійкістю ($r \approx 0,59$), тоді як нейротичність має негативний зв'язок із мотивацією ($r \approx -0,28$) і стресостійкістю ($r \approx -0,40$). Обговорено психологічний зміст виявленого комплексу особистісних «ресурсів успішності» (низький нейротизм, високий самоконтроль, оптимізм, прагнення досягати) та його значення для резильєнтності. На основі отриманих даних розроблено програму психологічної корекції, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності й агресивності та формування мотивації досягнення. Результати дослідження можуть бути впроваджені в практику – зокрема, при підготовці стрес-менеджмент тренінгів і мотиваційних програм у професійній та освітній сферах.

Ключові слова: особистісні риси, стресостійкість, психологічна резильєнтність, мотивація досягнення, досягнення успіху, психометричний аналіз, кореляційне дослідження.

Вступ. Стрес та здатність людини протистояти його негативним наслідкам стали предметом численних наукових досліджень. Стресостійкість розглядається як важлива інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує успішну адаптацію та збереження здоров'я. Деякі автори трактують стресостійкість як комплекс когнітивних, емоційних та адаптаційних якостей, необхідних для протидії стресу. Дослідження засвідчують, що рівень стійкості до стресу значною мірою детермінований індивідуально-психологічними особливостями людини. Зокрема, встановлено, що основними

особистісними чинниками, які впливають на здатність протистояти стресу, є властивості нервової системи, темперамент, рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, стиль мислення (оптимістичний чи песимістичний), система цінностей та мотиви досягнення успіху [1, 2].

Іншими словами, особистісні риси й диспозиції значною мірою зумовлюють реакцію людини на стресові ситуації. Постає питання, які саме характеристики сприяють вищій стресостійкості та яку роль серед них відіграє мотивація досягнення. Попри наявність значної кількості праць, недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок стресостійкості з мотиваційно-потребовою сферою, зокрема з мотивацією досягнення успіху. У сучасному соціальному контексті успішність людини визначається не лише професійними компетентностями, а й умінням долати стрес і залишатися мотивованою до досягнення цілей. У галузі психології праці наголошується, що високий рівень стресостійкості керівників пов'язаний із їхньою емоційною урівноваженістю, впевненістю у собі, гнучкістю мислення та внутрішньою мотивацією [1, 2]. Численні дослідження також вказують на зв'язок стресостійкості з мотивацією досягнення. Особистості, орієнтовані на досягнення успіху, як правило, сприймають стресові фактори як стимул для саморозвитку, тоді як домінування мотиву уникнення невдач підсилює негативні наслідки стресу. Ще в класичних працях Дж. Аткинсона було показано дихотомію «прагнення до успіху vs. боязнь невдачі» як основу мотивації досягнення [2].

Мотивація досягнення розглядається ними як двополюсний конструкт, де полюс прагнення до успіху протилежний полюсу уникнення невдач, що по-різному впливає на поведінку. Зокрема, високий мотив досягнення успіху пов'язують із проактивним подоланням труднощів, тоді як переважання страху невдачі може призводити до пасивності або уникання складних ситуацій. Емпіричні дані підтверджують, що рівень стресостійкості тісно корелює з мотиваційними особливостями особистості. М. Є. Білова у своєму дослідженні встановила, що у осіб з низькою стресостійкістю спостерігається поєднання таких рис, як високий нейротизм, тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка та зовнішній локус контролю. Вона відзначає, що чим вища внутрішня мотивація досягнення, тим ефективніше людина долає стресові ситуації. Отже, поєднання двох перспектив – вивчення стресостійкості та мотивації досягнення – є науково актуальним і соціально значущим напрямом досліджень, яке дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми успішної діяльності та особистісного благополуччя. Саме на розв'язання цього питання спрямоване дане дослідження [1, 2].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку між особистісними рисами, рівнем стресостійкості та мотивацією досягнення успіху.

Теоретичне підґрунтя. Проблема особистісних характеристик та їхньої ролі у стресостійкості і мотивації спирається на класичні й сучасні психологічні теорії. У психології особистості під рисами розуміють відносно стійкі індивідуальні особливості поведінки, мислення та емоційного реагування, притаманні людині [3]. Впродовж розвитку диференціальної психології було запропоновано різні моделі структури рис – від теорії рис Г. Олпорта до багатofакторних підходів (16-fакторна модель Р. Кеттела, трьохвимірна модель Г. Айзенка, п'ятифакторна модель «Великої п'ятірки» тощо). Риси особистості визначають схильність людини до певних поведінкових реакцій і частково зумовлюють її здатність справлятися зі стресом. Зокрема, нейротизм (емоційна нестійкість, тривожність) пов'язаний з підвищеною чутливістю до стресів, тоді як емоційна стабільність та врівноваженість сприяють ефективнішому копінгу. Дослідження показують систематичні зв'язки між рисами і стратегіями подолання

стресу: наприклад, високий нейротизм асоціюється з неефективними копінг-стратегіями та більшим дистресом, а екстраверсія і сумлінність – з проактивним подоланням труднощів [4].

Концепція стресу вперше була розвинута Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на пред'явлені вимоги [5]. У подальших роботах акцент змістився на психологічні аспекти стресу – когнітивну оцінку і копінг-поведінку (Р. Лазарус, С. Фолькман). Стресостійкість (резильєнтність) трактується як здатність особистості протистояти впливу стресорів, швидко відновлюватися після негараздів і навіть виходити з випробувань сильнішою. Даний феномен близький до поняття «психологічної стійкості» або “hardiness”, що включає установки контролю, залученості та прийняття викликів, які виконують роль буфера проти стресу. Водночас внутрішні особистісні ресурси – такі як оптимізм, почуття внутрішнього контролю, впевненість у власних здібностях – суттєво підвищують резильєнтність [6, 7]. Навпаки, підвищена тривожність, песимістичні очікування та відчуття безсилля асоціюються з низькою стресостійкістю.

Мотивація досягнення як особистісна характеристика бере початок з теорії мотивів Г. Мюррея і була детально досліджена Д. МакКлелландом, який увів поняття «потреби досягнення» як прагнення долати труднощі та досягати високих стандартів [8]. Подальший розвиток ця тема отримала у теорії Дж. Аткинсона, що запропонував двокомпонентну модель: мотивація досягнення включає мотив успіху та мотив уникнення невдачі [9]. Висока мотивація досягнення характеризується переважанням прагнення до успіху над страхом невдачі, що проявляється у постановці амбітних цілей, наполегливості та орієнтації на саморозвиток. Натомість домінування уникнення невдач пов'язане з униканням ризиків, заниженням цілей і сильнішою емоційною реакцією на невдачі. Теорія Дж. Роттера про локус контролю доповнює розуміння мотиваційної сфери: особи з внутрішнім локусом контролю вірять у власну здатність впливати на результати й частіше ставлять перед собою цілі, тоді як зовнішньо детерміновані особистості схильні списувати успіхи та невдачі на обставини [10]. Важливо, що внутрішній локус контролю й високий рівень самоефективності (self-efficacy) за А. Бандурою пов'язані із упевненістю у собі, готовністю долати перешкоди і, відповідно, більшими шансами на успіх навіть під тиском стресу [11].

Отже, теоретичні та емпіричні напрацювання вказують на те, що існує тісний взаємозв'язок між особистісними рисами, такими як емоційна стабільність, екстра-інтроверсія, локус контролю, оптимізм, та здатністю протистояти стресу; аналогічно, мотиваційні диспозиції (прагнення досягнення vs. страх невдачі) впливають на ефективність діяльності в стресових умовах [1; 4; 9]. На цьому теоретичному ґрунті базується наше припущення, що комплексний аналіз трьох компонентів – особистісного профілю, стресостійкості та мотивації досягнення – дозволить виявити психологічний портрет особистості, здатної успішно реалізувати себе попри стресові обставини.

Методологія дослідження. У межах емпіричного дослідження було обстежено 58 осіб у віці від 19 до 47 років. Вибірка охоплює молодий, середній і зрілий дорослий вік; до неї увійшли як чоловіки, так і жінки (гендерний склад не квотувався). Респондентів залучено методом випадкового запрошення серед студентів і працівників кількох установ; участь була добровільною. Збір даних проводився груповим тестуванням з дотриманням етичних норм (усі учасники надали інформовану згоду, дослідження було анонімним і конфіденційним).

Методи. Для оцінювання особистісних характеристик застосовано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) [12] – багатовимірний тест, що вимірює 12 рис особистості (зокрема нейротизм, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість,

товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію/інтроверсію, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність). Рівень стресового навантаження та умовну стресостійкість оцінювали за допомогою Шкали соціальної адаптації (шкали стресу) Холмса–Рей [13], що підсумовує стресогенні життєві події за останній рік. Відповідно до критеріїв цієї методики, сумарний бал <150 відповідає низькому рівню стресового навантаження (високій стресостійкості), 150–299 – помірному рівню, а ≥ 300 – високому стрес-навантаженню (низькій стійкості до стресу). Мотивація досягнення діагностувалася двома методиками: тестом А. Мехрабіана в модифікації М. Ш. Магомед-Емінова [14], який вимірює вираженість мотиву прагнення до успіху vs. страху невдачі, та опитувальником «Шкала досягнення цілей» Ю. Орлова [8], що оцінює потребу особистості у досягненні поставлених цілей і наполегливість у їх реалізації. Обидва інструменти дозволяють кількісно оцінити мотиваційний профіль: вищі бали вказують на сильнішу орієнтацію на успіх і більшу мотивацію до досягнення.

Для обробки результатів використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення зв'язків між кількісними показниками. Статистична значущість перевірялася на рівні $p < 0,05$.

Результати. Більшість обстежених продемонстрували помірний рівень стресового навантаження за шкалою Холмса–Рей (середній сумарний бал відповідав зоні помірного ризику). Це означає, що вибірка загалом не відчувала екстремального стресу на момент дослідження; умовно рівень їхньої стресостійкості можна оцінити як середній або дещо підвищений. Рівень мотивації досягнення в середньому був близьким до високого: за тестом А. Мехрабіана більшість респондентів отримали бали вище середнього, що вказує на виражене прагнення до успіху при відносно невисокому страху невдачі. За результатами опитувальника Ю. Орлова також переважали достатньо високі показники, тобто учасники схильні ставити перед собою цілі і наполегливо їх досягати.

За профілями FPI (табл. 1) вибірка характеризується загалом типовими для популяції показниками рис: середні бали по більшості шкал наближалися до нормативних середніх.

Таблиця 1

**Описові статистики по шкалах особистісних властивостей,
стресостійкості та мотивації (N = 58)**

Шкала	Мода	Медіана	Середнє значення	Станд. відхилення
Невротичність	7	7,0	6,55	2,47
Спонтанна агресивність	1	4,0	4,45	2,70
Депресивність	4	5,0	5,43	2,21
Дратівливість	9	6,0	6,19	2,72
Товариськість	5	5,0	5,16	2,85
Врівноваженість	6	5,0	4,31	2,47
Реактивна агресивність	6	5,0	5,05	2,27
Сором'язливість	6	6,0	5,41	2,17
Відкритість	9	9,0	8,14	2,32
Екстраверсія–інтроверсія	6	6,0	5,62	2,16
Емоційна лабільність	6	6,0	6,29	1,93
Маскуліність-фемінність	7	6,0	5,14	2,39
Стресостійкість	234	234,0	255,38	111,43
Мотивація досягнення (А. Мех.)	77	97,0	93,86	21,16
Досягнення цілей (Ю. Орлов)	16	15,0	14,43	3,53

Найбільш вираженими у групі виявилися такі характеристики, як «відкритість» (товариськість, відвертість) та екстраверсія, тоді як емоційна врівноваженість (протилежна до нейротизму) була дещо зниженою у частини респондентів. Це може вказувати на те, що вибірка містила чимало осіб із тенденцією до переживання тривоги або емоційної нестабільності. Водночас варіативність по шкалі стресостійкості і мотивації досягнення була досить високою: окремі учасники мали вкрай низькі або дуже високі значення, що свідчить про гетерогенність вибірки за цими параметрами. Такий розкид створює передумови для виявлення статистичних зв'язків: очікувалося, що респонденти з протилежними профілями (наприклад, дуже високий vs. дуже низький нейротизм) суттєво різнитимуться за рівнем стресостійкості та мотивації.

Кореляційний аналіз (табл. 2) виявив чіткі взаємозв'язки між особистісними особливостями респондентів, їхньою стресостійкістю та мотивацією досягнення. Перш за все, нейротизм показав значущий негативний зв'язок зі стресостійкістю ($r \approx -0,39$, $p < 0,05$): чим більш тривожною і емоційно нестабільною є людина, тим меншою є її здатність протистояти стресу. Наоборот, емоційна стабільність / врівноваженість позитивно корелює з рівнем стресостійкості ($r \approx +0,59$, $p < 0,01$), тобто спокійні, врівноважені особистості краще зносять життєві навантаження і рідше вибувають із ладу під тиском обставин. Це узгоджується з відомими даними психології стресу про те, що високотривожні індивіди більш уразливі до дистресу, тоді як емоційно стійкі – більш «резильентні» [4; 6].

Взаємозв'язок між мотивацією і стресостійкістю також підтвердився: інтегральний показник мотивації досягнення успіху статистично значуще корелював із рівнем стресостійкості (за шкалою життєвих подій). Зокрема, респонденти, що набрали високі бали за мотиваційними тестами (сильно виражена орієнтація на успіх, прагнення до цілей), зазвичай мали низькі показники стресового навантаження за останній рік (Holmes–Rahe бал < 150) – тобто фактично виявилися більш стресостійкими. І навпаки, серед тих, хто продемонстрував слабку мотивацію чи схильність уникати невдач, частіше траплялися особи з високим стрес-навантаженням (бал > 300) і ознаками дезадаптації. Таким чином, гіпотеза H2 про позитивний зв'язок мотивації успіху зі стресостійкістю знайшла підтвердження. Наші дані дозволяють стверджувати, що прагнення досягати цілей виступає внутрішнім психологічним ресурсом, який допомагає долати стрес (цей висновок співзвучний поглядам інших авторів [1; 2]).

На основі сукупності отриманих кореляцій можна окреслити узагальнений психологічний профіль, пов'язаний з високою стресостійкістю та успішністю. «Ресурсний» профіль особистості включає низький нейротизм (емоційну стабільність), високий самоконтроль та впевненість у собі, помірну або високу екстраверсію, а також яскраво виражений мотив досягнення (переважання прагнення до успіху над страхом невдачі). Така комбінація характеристик асоціюється з максимальною опірністю стресу і збереженням мотивації навіть у складних умовах. Протилежний, «ризиковий» профіль, властивий особам із низькою стресостійкістю, характеризується високою тривожністю, емоційною нестабільністю, схильністю до агресивно-імпульсивних реакцій та відсутністю чітких цілей. Такі люди зазвичай гостріше переживають стресові ситуації, легко втрачають мотивацію при невдачах або перешкодах. Наші висновки узгоджуються з результатами вітчизняних досліджень: зокрема, показано, що мотивація досягнення належить до важливих внутрішніх ресурсів стресостійкості, тоді як нейротизм виступає чинником уразливості [1; 2].

Таблиця 2
Статистично достовірні зв'язки між показниками особистісних властивостей, стресостійкості та мотивації (n = 58)

	Невро- тич- ність	Спон- тання агрес- сив- ність	Депре- сив- ність	Дратів- ливість	Това- ри- сць- кість	Врівно- важе- ність	Реак- тивна агрес- сив- ність	Со- ро- м'яз- ливість	Відкри- тість	Екстра- версія – інтро- версія	Емоцій- на лабіль- ність	Ма- скулін- ність – фемін- ність	Стре- состій- кість	Моти- вація досяг- нення	Досяг- нення цілей
Невротичність	1	,259*	,572**	,407**	-,424**		,432**	,434**			,580**		-,395*	-,283*	-,275*
Спонтанна агресивність	,259*	1	,390**			,429**	,390**		,348**		,348**				
Депресивність	,572**	,390**	1	,348**	-,435**			,471**		-,285*	,719**	-,370**			
Дратівливість	,407**		,348**	1		-,378**	,717**	,350**			,548**			-,372**	-,367**
Товариськість	-,424**		-,435**		1			-,545**		,595**	-,312*	,419**			
Врівноваженість		,429**		-,378**		1							,592**	,587**	,564**
Реактивна агресивність	,432**	,390**		,717**			1				,468**	,263*			
Сором'язливість	,434**		,471**	,350**	-,545**			1		-,359**	,528**	-,325*			
Відкритість		,348**							1	,266*					
Екстраверсія – інтроверсія			-,285*		,595**			-,359**	,266*	1	-,268*	,597**			
Емоційна лабільність	,580**	,348**	,719**	,548**	-,312*		,468**	,528**		-,268*	1			-,364**	-,341**
Маскулінність-фемінність			-,370**		,419**		,263*	-,325*		,597**		1			
Стресостійкість	-,395*					,592**							1	-,382**	-,362**
Мотивація досягнення	-,283*			-,372**		,587**					-,364**		-,382**	1	,991**
Досягнення цілей	-,275*			-,367**		,564**					-,341**		-,362**	,991**	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,01$.

Окрім виявлення статистичних зв'язків, у ході роботи було розроблено проект прикладної програми для підвищення стресостійкості та мотивації досягнення. Ця психокорекційна програма спрямована на розвиток у учасників тих рис і навичок, що виконують роль ресурсів (емоційна саморегуляція, позитивне мислення, навички цілепокладання), а також на корекцію виявлених особистісних чинників ризику (надмірної тривожності, страху невдачі, дратівливості). Програма передбачає тренінгові заняття з управління стресом, когнітивної реструктуризації негативних установок, формування впевненості та мотивації досягнення. Очікується, що реалізація такої програми сприятиме зростанню рівня стійкості до стресу учасників та їхньої здатності ставити й досягати особистісно значущих цілей.

Обговорення. Отримані результати підтверджують ключову роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні резильєнтності перед стресом і успішності у діяльності. Виявлений негативний вплив нейротизму на стресостійкість узгоджується з багатьма попередніми дослідженнями: відомо, що тривожні, емоційно лабільні особистості частіше використовують неадекватні копінг-стратегії (наприклад, уникання) і схильні до виснаження в умовах хронічного стресу [4]. Навпаки, емоційна стійкість та врівноваженість асоціюються зі зрілими механізмами подолання (проблемно-орієнтованими стратегіями, пошуком підтримки) і ефективнішою саморегуляцією, що підвищує загальну стресостійкість індивіда. Наші дані щодо позитивної кореляції екстраверсії та впевненості у собі з мотивацією досягнення доповнюють відомі результати мета-аналітичних досліджень, які показали, що певні риси (наприклад, екстраверсія, сумлінність) статистично пов'язані з успішністю та кар'єрними досягненнями [2]. Очевидно, відкритість до досвіду і соціальна активність створюють сприятливе підґрунтя для ставлення амбітних цілей і наполегливості в їх досягненні.

Особливо цікавим є взаємозв'язок між мотивацією досягнення і стресостійкістю. Фактично, результати підтвердили, що мотиваційна сфера виконує буферну функцію: сильне прагнення до успіху може пом'якшувати вплив стресових факторів. Можна припустити, що у мотивованій на досягнення людини негативні події викликають менше відчуття безпорадності, оскільки така особистість схильна інтерпретувати труднощі як виклик, а не як загрозу. Цей висновок перегукується з концепцією «набутої оптимістичності» М. Селігмана, згідно з якою формування позитивного стилю мислення (приписування успіхів власним зусиллям, а невдач – змінним обставинам) підвищує стійкість до стресу і спонукає продовжувати спроби досягти мети [7]. Іншими словами, оптимізм та віра у можливість контролю ситуації (внутрішній локус контролю) слугують захисними факторами, що допомагають мотивованій особистості залишатися на шляху до успіху попри перепони. Цей механізм ми спостерігали і в нашому дослідженні: впевнені в собі, оптимістично налаштовані учасники не лише демонстрували вищу стресостійкість, але й не полишали своїх цілей навіть за наявності стресорів, на відміну від більш тривожних осіб.

Варто зауважити, що вимірювання стресостійкості через кількість пережитих стресових подій (шкала Холмса–Раге) має свої обмеження. Хоча високий показник стрес-навантаження часто корелює з ознаками дистресу, він не обов'язково означає низьку стійкість особистості – можливо, людина просто об'єктивно пережила багато подій за рік. Проте у нашому випадку отримані дані (кореляції з рисами та мотивацією) підтверджують валідність такого підходу: учасники з ознаками «вразливого» особистісного профілю дійсно мали більше проблемних подій і, ймовірно, важче їх переносили. Для точнішої оцінки резильєнтності доцільно в подальшому доповнювати методику самозвіту об'єктивними показниками або опитувальниками копінг-стратегій.

Наше дослідження узгоджується з вітчизняними роботами, де наголошується роль мотиваційних ресурсів у протистоянні стресу. Зокрема, Ю. Тептюк відносить мотивацію досягнення до внутрішніх ресурсів стресостійкості, а нейротизм – до чинників дезадаптації [1]. Отже, можна говорити про певний універсальний психологічний «портрет» резильєнтної особистості: це емоційно стабільна, впевнена у собі людина з яскраво вираженою потребою в досягненнях і внутрішнім переконанням, що успіх залежить від власних зусиль. Наявність таких якостей істотно підвищує шанси на збереження мотивації та працездатності навіть у складних, стресових умовах.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування їх у службах психологічної підтримки та розвитку. Виявивши, які риси характеру та мотиваційні установки сприяють стресостійкості, можна цілеспрямовано розвивати ці якості через тренінгові програми. Наприклад, особам з низькою стійкістю до стресу доцільно приділити увагу тренуванню навичок саморегуляції (релаксації, майндфулнес), когнітивній перебудові негативних очікувань, формуванню позитивного погляду на невдачі як на досвід. Паралельно корисно працювати над мотиваційною сферою: постановкою особистісно значущих цілей, підсиленням почуття компетентності та самоєфективності, зниженням страху помилки. Наш проєкт психокорекційної програми, розроблений за результатами дослідження, включає всі ці компоненти. Очікується, що після її впровадження учасники демонструватимуть вищу стресостійкість (менший психосоматичний вплив стресорів) і більшу залученість у досягнення поставлених цілей. Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності такої програми у різних вибірках (наприклад, серед студентів, керівників тощо), а також розширення аналізу за рахунок інших особистісних чинників – таких як локус контролю, самооцінка, специфічні копінг-стратегії, які також можуть вагомо впливати на резильєнтність.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що стійкість до стресу обумовлюється комплексом особистісних характеристик. Підвищену резильєнтність забезпечують емоційна стабільність, оптимістичне ставлення, впевненість у собі та внутрішній локус контролю, тоді як нейротизм і пов'язані з ним риси (тривожність, імпульсивна агресивність, депресивність) підривають здатність особистості протистояти стресорам. Мотивація досягнення розглядається як важливий диспозиційний фактор, що може або підсилювати, або послаблювати стресостійкість в залежності від співвідношення прагнення успіху vs. страху невдачі.

Емпірично встановлено на вибірці дорослих ($N = 58$) наявність статистично значущих взаємозв'язків між особистісними рисами, рівнем стресового навантаження та мотивацією досягнення. Зокрема, підтверджено, що емоційна врівноваженість, низький нейротизм та пов'язані якості (стриманість, самоконтроль) позитивно корелюють з високою стресостійкістю. Респонденти з такими рисами рідше зазнавали негативних наслідків стресових подій і краще зберігали працездатність під тиском. Водночас високотривожні, емоційно нестабільні особи продемонстрували низьку стійкість до стресу.

Щодо мотивації досягнення, отримані дані підтвердили, що внутрішня орієнтація на успіх супроводжується більшою психологічною стійкістю. Особи з високою мотивацією досягнення виявилися більш резильєнтними: вони легше долали стресові ситуації, сприймаючи їх як виклик. Висунуто припущення про буферну роль мотиваційного компоненту: сильне прагнення до мети допомагає нейтралізувати стрес, тоді як домінування страху невдачі погіршує адаптацію.

Профіль резильєнтної особистості, окреслений за результатами дослідження, включає сукупність сприятливих рис (емоційна стійкість, впевненість, екстраверсія,

низька ворожість) та мотиваційних тенденцій (переважання мотиву досягнення, наполегливість). Протилежний профіль (високий нейротизм, агресивність, страх невдачі) пов'язаний із вразливістю до стресу. Ці висновки узгоджуються з науковими уявленнями і розширюють їх, надаючи кількісні показники зв'язків у вибірці дорослого населення України.

Практична значущість роботи полягає в тому, що на основі виявлених закономірностей розроблено проект тренінгової програми, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів стресостійкості та підвищення мотивації досягнення. Запропоновані заходи можуть бути впроваджені у сфері освіти (для підготовки молоді до іспитів, конкурентних ситуацій), у менеджменті (для навчання співробітників навичкам стрес-менеджменту з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей) та в консультативній практиці. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні переліку особистісних детермінант резильєнтності та експериментальній перевірці ефективності психокорекційних втручань, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості особистості.

Список використаної літератури

1. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки* 1 (38), 2018, 44–47. DOI: 10.17721/1728-2217.2018.38.44-47
2. Білова М. Є. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
3. Allport G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York : Henry Holt.
4. Carver C. S., & Connor-Smith J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
5. Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill.
6. Seligman M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York : Pocket Books.
7. Folkman S., & Moskowitz J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
8. Орлов Ю. М. (1978). Формування мотивації досягнення мети. *Питання психології*. № 6. 39–47.
9. Atkinson J. W., & Feather N. T. (1966). *A Theory of Achievement Motivation*. New York : Wiley.
10. Rotter J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1), 1–28. DOI: 10.1037/h0092976.
11. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
12. Fahrenberg J., Hampel R., & Selg H. (1970). Das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) – Revidierte Fassung. Göttingen: Hogrefe.
13. Holmes T. H., & Rahe R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218. DOI: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
14. Mehrabian A., & Bank L. (1978). A questionnaire measure of individual differences in achieving tendency. *Educational and Psychological Measurement*, 38 (2), 475–478. DOI: 10.1177/001316447803800234

PSYCHOMETRIC ANALYSIS OF PERSONALITY TRAITS IN RELATION TO STRESS RESILIENCE AND ACHIEVEMENT MOTIVATION

Olena Kosianova

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Viktor Melnyk

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

This study investigates the interrelation between individual psychological characteristics of personality and both stress resilience and motivation to achieve success. The relevance of this problem in modern conditions is highlighted, as the ability to withstand stress while maintaining motivation is a vital prerequisite for personal and professional success. An empirical study was conducted with 58 adult participants (aged 19–47) to explore these relationships. Standardized psychometric methods were used in the research, including the Freiburg Personality Inventory (FPI), the Holmes–Rahe Social Readjustment Rating Scale, Mehrabian’s Achievement Motivation Test (in M. Magomed-Eminov’s modification), and Orlov’s Goal Achievement Scale. The results revealed that the level of stress resilience and achievement motivation is significantly associated with certain personality traits and dispositions. Emotional stability, even-temperedness, self-confidence, and a strong intrinsic motivation were found to correlate with high stress resilience and a pronounced orientation toward success. In contrast, higher levels of neuroticism, anxiety, emotional instability, and irritability showed inverse relationships with these indicators. Notably, there were statistically significant positive correlations between emotional balance and achievement motivation ($r \approx 0.58$), as well as between emotional balance and stress resistance ($r \approx 0.59$). Conversely, neuroticism demonstrated a negative correlation with achievement motivation ($r \approx -0.28$) and with stress resilience ($r \approx -0.40$). The analysis discusses the psychological essence of the identified constellation of personal “success resources” – characterized by low neuroticism, high self-control, optimism, and a strong achievement drive – and its importance for an individual’s resilience. Based on the findings, a psychological correction program was developed aimed at strengthening emotional self-regulation skills, reducing anxiety and aggressiveness, and fostering achievement motivation. The results of this research can be applied in practice, for instance in designing stress-management training and motivational programs in professional and educational settings.

Key words: personality traits; stress resilience; psychological resilience; achievement motivation; success attainment; psychometric analysis; correlational study.

УДК 159.9.072.52

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.9>

ШКАЛА МАГІЧНОГО МИСЛЕННЯ (MTF SCALE): УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА

Денис Лавриненко

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
пр-т Берестейський, 54/1, м. Київ, Україна, 03057
e-mail: lavryden@gmail.com*

Валентина Завірюха

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
пр-т Берестейський, 54/1, м. Київ, Україна, 03057
e-mail: vvzav7@gmail.com*

Олександра Балашевич

*м. Київ, Україна
e-mail: alexbalashevich@ukr.net*

Магічне мислення є поширеним когнітивним явищем, яке базується на переконанні в існуванні причинно-наслідкових зв'язків між подіями, що насправді не мають об'єктивного зв'язку. Попри його ірраціональну природу, магічне мислення виконує важливі психологічні функції, зокрема допомагає зменшити тривожність, формує відчуття контролю над ситуацією, а також відіграє роль у подоланні невизначеності. Воно проявляється у повсякденних ритуалах, забобонах, символічних діях і асоціаціях, впливаючи на прийняття рішень, зокрема, у сферах охорони здоров'я, страхування та фінансів. Водночас, надмірна залежність від магічного мислення може призводити до когнітивних викривлень і нерациональної поведінки. З огляду на психологічну значущість цього феномена, актуальним є створення та адаптація надійних інструментів для його вимірювання.

Метою цього дослідження була адаптація Шкали магічного мислення (MTF Scale; Nakama & Oshio, 2013) українською мовою та перевірка її психометричних властивостей. У дослідженні взяли участь 251 респондент у першому раунді та 189 – у другому. Застосовувалися міжнародні стандарти подвійного сліпого перекладу та процедура зворотного перекладу. Для оцінки валідності шкали використовувалися методи факторного аналізу (EFA, PCA, CFA), а також аналіз конвергентної валідності з використанням шкал містичного досвіду, релігійних переконань, ілюзорних переконань про здоров'я та Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії.

Результати експлораторного та конфірмаційного факторного аналізу підтвердили двофакторну структуру шкали, яка включає позитивний та негативний вектори магічного мислення. Методика продемонструвала добру внутрішню узгодженість ($\alpha = .792$) та задовільну ретестову надійність. Кореляційні зв'язки з релевантними психологічними конструктами підтвердили її конвергентну валідність.

Ключові слова: магічне мислення, адаптація, психометричні показники, валідність.

Постановка проблеми. Магічне мислення є одним із фундаментальних когнітивних процесів, що відіграє значну роль у сприйнятті реальності та прийнятті рішень людиною [10]. Воно базується на переконанні, що думки, дії або символічні асоціації можуть впливати на події та результати, навіть якщо між ними немає логічного

або науково обґрунтованого причинно-наслідкового зв'язку. Попри те, що магічне мислення часто асоціюється із забобонами та ірраціональними переконаннями, воно виконує низку важливих психологічних функцій. З одного боку, воно сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, допомагаючи людині відчувати контроль над невизначеними ситуаціями [1; 8]. З іншого боку, надмірна орієнтація на магічне мислення може призводити до когнітивних викривлень, зниження критичності мислення та формування помилкових рішень, особливо у сферах охорони здоров'я, фінансового планування та оцінки ризиків [7; 18]. З огляду на значну роль магічного мислення у поведінці людини, у психології розробляються різні методики для його вимірювання. Однією з таких є Шкала магічного мислення (MTF Scale), яка дозволяє оцінити схильність особистості до магічних переконань та їхню інтенсивність [9]. Втім, для ефективного використання цієї шкали в українському контексті, необхідна її адаптація та психометрична оцінка. Отже, **метою цього дослідження** є адаптація та визначення психометричних показників Шкали магічного мислення на українській вибірці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Магічне мислення можна визначити як когнітивний процес, що проявляється у вірі людей у здатність їхніх думок, дій або символічних асоціацій впливати на події чи результати, які не мають очевидного причинно-наслідкового зв'язку та, зазвичай, не піддаються логічному чи науковому обґрунтуванню. Цей тип мислення ґрунтується на інтуїтивних припущеннях про схожість і випадковість, через що люди схильні бачити причинно-наслідкові зв'язки там, де їх об'єктивно немає [13]. У психології магічне мислення розглядається як універсальний феномен, притаманний як дітям, так і дорослим, хоча інтенсивність і частота його проявів можуть змінюватися залежно від віку, культури та індивідуального досвіду. Попри те, що магічне мислення може негативно впливати на прийняття раціональних рішень, воно також виконує важливі адаптивні функції. Зокрема, воно допомагає долати стресові ситуації, сприяє розвитку креативності й підтримує відчуття надії в умовах невизначеності [14]. З іншого боку, магічне мислення часто переплітається із забобонами, ритуалами та езотеричними віруваннями, які зберігаються навіть серед високоосвічених людей, і можуть мати значний вплив на їхню поведінку [11]. Таким чином, хоча магічне мислення суперечить принципам раціональності, воно залишається важливою складовою психологічного життя людини, забезпечуючи баланс між потребою контролю та прийняттям реальності.

Магічне мислення по-різному проявляється в повсякденному житті, часто поєднуючи інтуїтивні переконання з символічними асоціаціями та ритуалами. Однією з найпоширеніших форм такого мислення є забобони, що проявляються у вірі людей у здатність певних символічних дій впливати на бажаний результат. Наприклад, люди часто схрешують пальці або носять талісмани на щастя, сподіваючись, що ці дії допоможуть їм досягти успіху в іграх чи на екзаменах. Подібні вірування ґрунтуються на інтуїтивному припущенні, що символічна схожість або спеціальні ритуальні дії здатні впливати на перебіг реальних подій [12]. Ще одним важливим проявом магічного мислення є віра у так зване «зараження», коли люди встановлюють символічний зв'язок між об'єктами та людьми чи подіями, вважаючи, що фізичний контакт передає сутність або характеристики іншої особи чи явища. Наприклад, уникнення предметів, яких торкалася людина, яку вважають «нещасливою», або, навпаки, використання одягу знаменитостей у переконанні, що таким чином передається їхня «сутність» чи позитивні якості [12].

Також поширеним проявом магічного мислення є практика «виконання бажань», яка проявляється в уникненні негативних слів або думок, що можуть, нібито, викликати небажані наслідки (наприклад, «не говори про диявола, бо він з'явиться»). Такі переконання свідчать про глибоко вкорінену віру в те, що слова та думки можуть безпосередньо

впливати на зовнішню реальність. До цього типу мислення також належать символічні ритуали, зокрема запалювання свічок на удачу, натирання предметів для захисту або виконання інших дій, спрямованих на створення уявного причинно-наслідкового зв'язку між певними подіями та бажаними результатами [19]. Таким чином, у повсякденному житті магічне мислення виконує функцію психологічної адаптації, допомагаючи людям відчувати контроль над невизначеними ситуаціями, зменшувати тривогу та формувати відчуття безпеки через символічні або ритуальні дії.

Магічне мислення відіграє помітну роль і у передбачувальних процесах, впливаючи на суб'єктивну оцінку ймовірності майбутньої ситуації. Сучасна людина може будувати свої очікування щодо майбутнього на підставі не зовнішньої дійсності й логічного аналізу, а на підставі моральних асоціативних зв'язків, інтуїтивних переконань або віри в удачу в тих ситуаціях, коли її відчуття контролю слабке або перебуває під загрозою. Така залежність від магічного мислення спричиняє деформацію раціональних передбачувань, що негативно впливає на якість прийнятих рішень [15]. Крім того, магічне мислення суттєво впливає на сприймання ризику. Яскравим прикладом цього є дії людей при прийнятті рішень щодо страхування. У певному сенсі саме застраховані особи часто відзначають нижчу суб'єктивну оцінку ймовірності виникнення негативної ситуації. Це явище можна пояснити інтуїтивною вірою у «спокою долі», коли людина переконана в тому, що наявність страхування символічно захистить її від небезпеки й зменшить ризик негативних наслідків [18]. Варто зазначити, що магічне мислення також має важливе значення в клінічній сфері, виступаючи опосередкованим механізмом у формуванні та підтриманні obsесивно-компульсивних переконань [19]. Зокрема, воно може слугувати способом подолання нав'язливих думок, даючи можливість людям хоча б тимчасово зменшити тривогу, пов'язану з небажаними ідеями чи образами, а також сприяти появі специфічних компульсивних ритуалів.

Магічне мислення має різний вигляд у різних культурах, і відображає специфіку місцевих вірувань, суспільних норм і механізмів пояснення причинно-наслідкових зв'язків. У деяких культурах воно настільки інтегроване в традиційний спосіб життя, що відіграє важливу роль у тлумаченні природних явищ, стану здоров'я та психологічних процесів. Наприклад, представники етнокультурних спільнот часто використовують магічні уявлення для пояснення психічних і фізичних розладів, що може створювати труднощі у взаємодії з фахівцями сфери психічного здоров'я, якщо ті не мають достатнього рівня культурної емпатії та розуміння цих специфічних вірувань [17]. Дослідження, яке порівнювало британських та мексиканських учасників, показало, що британці частіше керуються науковими поясненнями, тоді як мексиканці більш схильні до магічних інтерпретацій подій. Однак, в умовах підвищеної невизначеності або загрози представники обох культур демонстрували однаковий рівень довіри до магічної причинності. Це свідчить про те, що у стані стресу та невизначеності, культурні відмінності можуть нівелюватися, а магічне мислення стає універсальною психологічною стратегією подолання невизначеності [16].

Освітні заходи та підвищення загального рівня культури населення відіграють важливу роль у зменшенні впливу магічного мислення. Усвідомлення того, як магічні переконання впливають на процес ухвалення рішень, дозволяє людям активно контролювати цей вплив, спираючись на раціональні та доказові підходи. Особливо це актуально у сфері охорони здоров'я, де магічні переконання можуть заважати вибору найефективніших медичних стратегій. Саме тому медичним фахівцям рекомендується спрямовувати пацієнтів до доказових методів лікування, допомагаючи їм відмовлятися від ірраціональних переконань, які можуть зашкодити здоров'ю [7].

Ефективними засобами боротьби з магічним мисленням є також структуровані моделі ухвалення рішень, зокрема, гіпотетико-дедуктивний підхід. Ці моделі передбачають систематичний аналіз та логічне осмислення ситуації, що допомагає зменшити залежність людей від інтуїтивних та суб'єктивних припущень [3]. Отже, розуміння культурних та когнітивних чинників магічного мислення, а також застосування раціональних стратегій прийняття рішень, є ключовими елементами для його регулювання та мінімізації негативних наслідків.

Шкала магічного мислення (MTF Scale), розроблена Nakama та Oshio (2013), призначена для вимірювання системи переконань людини, згідно з якою думки можуть впливати на настання відповідних результатів у житті. Автори розглядають магічне мислення як особливу форму переконань, яка включає дві ключові групи: позитивну (переконання у тому, що позитивні думки створюють позитивні наслідки) та негативну (переконання у тому, що негативні думки породжують негативні наслідки).

Згідно з Nakama та Oshio (2013), прихильники магічного мислення мають переваги у вигляді вищої мотивації до позитивної поведінки, проте, водночас, такі люди схильні до надмірного контролю власних думок, уникнення негативних ситуацій, дихотомічного (чорно-білого) мислення, що може мати негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я. Автори наголошують, що ці переконання не слід ототожнювати з простим оптимізмом або позитивним мисленням, оскільки вони включають специфічний причинно-наслідковий зв'язок між думками та подіями.

Важливо зазначити, що, за результатами аналізу наявних наукових джерел, адаптацій MTF Scale іншими мовами наразі не виявлено. Таким чином, здійснена в межах цього дослідження адаптація українською мовою є першою не лише в українському, але й у міжнародному науковому контексті.

Методологія дослідження. Дослідження було проведене серед студентів Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (КНЕУ), які навчалися на різних формах здобуття освіти. Збір даних здійснювався за допомогою Google Forms, а посилання на опитування поширювалися серед студентів через Telegram-групи. Дослідження тривало з жовтня по грудень 2024 року та включало два раунди збору даних із місячним інтервалом між ними.

Переклад та адаптація методики здійснювалися відповідно до міжнародних стандартів подвійного сліпого перекладу. Його виконували фахівці з іноземної філології, які додатково мали психологічну освіту. Спочатку оригінальний текст, незалежно один від одного, переклали на цільову мову двоє фахівців, після чого отримані версії було узгоджено та відредаговано. Остаточний варіант перекладу проходив додаткове узгодження авторами дослідження, які володіють англійською мовою на рівні не нижчому за B2. Після цього здійснювався зворотний переклад (back-translation), який виконували ті ж фахівці перекресно, що дозволило мінімізувати ризики втрати значення оригінального тексту та підтвердити точність адаптації.

Оригінальна MTF Scale [9] складається з 12 тверджень, розподілених на дві субшкали: «Позитивний набір думок і результатів» та «Негативний набір думок і наслідків». Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за допомогою шестибальної шкали Лікерта (від 1 – «зовсім не згоден» до 6 – «повністю згоден»).

Для оцінки конвергентної валідності адаптованої методики використано *Шкалу містичного досвіду* [6]. Ця шкала вимірює ступінь вираженості суб'єктивного містичного досвіду. Оригінальна методика містить 32 твердження, оцінюваних респондентами за допомогою 5-бальної шкали [6], адаптована версія опитувальника [21] має скорочену форму (6 тверджень), однак зберегла базову трьохфакторну структуру: інтровертований

містицизм, релігійне трактування та екстравертований містицизм. Була також використана *Шкала релігійних переконань* ("Religious Belief Scale"), яка оцінює суб'єктивні релігійні переконання особистості й складається із 17 тверджень, об'єднаних у чотири фактори: «релігійний вплив», «божественне начало», «релігійні сумніви» та «релігійний стрес». Респонденти оцінюють ступінь згоди з твердженнями за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден») [2], а також було використано *Шкалу ілюзорних переконань про здоров'я* ("Illusory Health Beliefs Scale", IHBS), яка оцінює схильність особистості до схвалення різноманітних ілюзорних переконань, пов'язаних зі здоров'ям, що не мають наукового підтвердження, проте можуть впливати на поведінку та установки щодо здоров'я. IHBS включає 51 твердження. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден») [4]. Крім того, було застосовано адаптований для української вибірки *Висбаденський опитувальник позитивної психотерапії* (WIPPF 2.0) [22]. Ця методика спрямована на оцінку внутрішніх ресурсів особистості (актуальних здібностей), особливостей конфліктної поведінки, рольових моделей для наслідування, а також типових реакцій досліджуваних у різних життєвих контекстах. Опитувальник включає 88 тверджень, для оцінки яких пропонується чотири варіанти відповідей: «повністю згоден», «частково згоден», «частково не згоден» і «повністю не згоден».

Загалом, вибірка складалась з 251 респондента, серед яких більшість становили жінки (74,5 %, $n = 187$), частка чоловіків, відповідно, складала 25,5 % ($n = 64$). Основну групу учасників складали студенти першого курсу бакалаврату (52,2 %) та магістратури (16,3 %). Найбільшу кількість респондентів представляли студенти Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (КНЕУ), однак вибірка загалом була представлена широким колом ЗВО, включаючи технічні, гуманітарні й правоохоронні заклади.

На другому етапі дослідження вибірку склали 189 учасників, з яких жінок було 73,0 % ($n=138$), а чоловіків – 27,0 % ($n = 51$). Аналогічно першому етапу, найбільш численними були студенти першого курсу бакалаврату (48,4 %) та магістратури (16,0 %). Основним навчальним закладом серед учасників знову став КНЕУ (38,5 %), але загалом було збережено високу інституційну різноманітність вибірки.

Результати. Для визначення факторної структури шкали було застосовано експлораторний факторний аналіз методом мінімальних залишків з використанням обертання Oblimin (Табл. 1).

Таблиця 1

Факторні навантаження тверджень опитувальника та розподіл за факторами

	Фактори		
	негативний вектор магічного мислення	позитивний вектор магічного мислення	унікальність
1	2	3	4
1. Маючи свій ідеальний образ, ви зможете краще наблизитися до нього		0,541	0,680
2. Інші реагують відповідно до мого ставлення		0,641	0,640
3. Зберігаючи успішний образ, ви дійсно можете досягти успіху		0,503	0,746
4. Якщо ви бажаєте чогось від усього серця, це обов'язково здійсниться		0,559	0,590

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
5. Якщо ви очікуєте гіршого, ви отримаєте гірше	0,608		0,544
6. Якщо ваш розум охоплений негативними почуттями, буде гірше	0,769		0,473
7. Якщо ви маєте образ, у якому вас спіткає провал, ви справді зазнаєте невдачі	0,733		0,439
8. Якщо ви продовжуєте відчувати симпатію до песимістичних думок інших, ваша удача закінчиться	0,565		0,645

Результати вказали на існування двох факторів, які разом пояснюють 40.5% варіативності відповідей. Твердження 1–4 були вилучені нами у зв’язку із їх низькими факторними навантаженнями та/або «випаданням» з фактору, який вони мають утворювати. Встановлено значущий позитивний зв’язок між двома факторами ($r = 0.622$). Тест сферичності Бартлетта показав статистично значущі результати ($\chi^2(28) = 358, p < .001$), КМО = 0.832 свідчить про добру відповідність даних для факторного аналізу.

Оскільки під час проведення експлораторного факторного аналізу, сумарний відсоток поясненої дисперсії виявився недостатнім, нами було прийнято рішення додатково застосувати для аналізу метод головних компонент, що відповідає рекомендаціям, запропонованим у дослідженні Gniazdowski (2021) [5]. Отже, для уточнення структури шкали було проведено аналіз головних компонент (PCA) з використанням обертання oblimin. У таблиці 2 наведено компонентні навантаження.

Таблиця 2

Розподіл тверджень за компонентами відповідно до навантажень

	Компоненти		
	негативний вектор магічного мислення	позитивний вектор магічного мислення	унікальність
1. Маючи свій ідеальний образ, ви зможете краще наблизитися до нього		0,724	0,471
2. Інші реагують відповідно до мого ставлення		0,698	0,512
3. Зберігаючи успішний образ, ви дійсно можете досягти успіху		0,746	0,491
4. Якщо ви бажаєте чогось від усього серця, це обов’язково здійсниться		0,576	0,502
5. Якщо ви очікуєте гіршого, ви отримаєте гірше	0,734		0,414
6. Якщо ваш розум охоплений негативними почуттями, буде гірше	0,825		0,358
7. Якщо ви маєте образ, у якому вас спіткає провал, ви справді зазнаєте невдачі	0,768		0,363
8. Якщо ви продовжуєте відчувати симпатію до песимістичних думок інших, ваша удача закінчиться	0,746		0,466

Загалом, двокомпонентна модель пояснила 55.3% дисперсії відповідей. Кореляція між компонентами становить $r = 0,436$. Тест сферичності Бартлетта був значущим ($\chi^2(28) = 358$, $p < .001$), КМО = 0,832, що свідчить про достатню адекватність даних для аналізу.

Для перевірки ідентичної, отриманої в ході експлораторного факторного аналізу та методу головних компонент, двофакторної структури було проведено конфірмаційний факторний аналіз. Всі факторні навантаження були значущими ($p < 0,001$), їх значення знаходилися в діапазоні від 0,638 до 0,989. У Таблиці 3 наведено показники якості моделі.

Внутрішня узгодженість, розрахована за допомогою коефіцієнтів Cronbach's α і McDonald's ω , була прийнятною для субшкали «Позитивний вектор магічного мислення» ($\alpha = 0,663$, $\omega = 0,664$) та високою для субшкали «Негативний вектор магічного мислення» ($\alpha = 0,778$, $\omega = 0,780$). В цілому, Шкала магічного мислення продемонструвала високий показник внутрішньої надійності ($\alpha = 0,792$, $\omega = 0,793$).

Для оцінки ретестової надійності було проаналізовано кореляції між результатами першого та другого вимірювань за Шкалою магічного мислення та її субшкалами. Результати вказали на задовільну стабільність шкали в часі. Кореляція між першим та другим вимірюваннями для позитивного вектора магічного мислення становила $r = .462$ ($p < .001$), для негативного вектора магічного мислення – $r = .483$ ($p < .001$), а для загального показника магічного мислення – $r = .509$ ($p < .001$).

Для перевірки конвергентної валідності адаптованої методики, було здійснено кореляційний аналіз. Результати аналізу представлені в таблиці 4.

Таблиця 3

Показники якості моделі у конфірмаційному факторному аналізі

RMSEA 90 % CI				
CFI	TLI	RMSEA	Lower	Upper
0,991	0,986	0,0298	0,00	0,0732

Таблиця 4

Кореляції між показниками магічного мислення та показниками інших шкал (конвергентна валідність)

	Позитивний вектор магічного мислення	Негативний вектор магічного мислення	Магічне мислення
Divine	0,171**	0,157*	0,191**
Religious stress	0,139*	0,172**	0,183**
Precognitive	0,245***	0,327***	0,338***
Superstition	0,076	0,137*	0,128*
Relig spirit	0,132*	0,234***	0,219***
Health Pseudoscince	0,234***	0,289***	0,308***
Містичний досвід	0,076	0,127*	0,129*
Ввічливість	0,131*	0,096	0,131*
Вірність	0,146*	0,040	0,103
Терпіння	0,143*	0,076	0,125*
Час	0,171**	0,090	0,148*
Контакти	0,132*	0,024	0,086
Довіра	0,229***	0,078	0,172**
Надія	0,248***	0,141*	0,221***
Любов	0,178**	0,085	0,149*
Фантазії	0,137*	0,088	0,129*

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Таблиця 5

Описові статистики за показниками Шкали магічного мислення

	Позитивний вектор магічного мислення	Негативний вектор магічного мислення	Магічне мислення
Mean	3,90	3,61	3,75
Median	3,75	3,50	3,75
Standard deviation	0,905	1,08	0,848
Variance	0,818	1,16	0,719
Minimum	1,75	1,00	1,50
Maximum	6,00	6,00	6,00
Skewness	0,142	0,0481	0,182
Std. error skewness	0,154	0,154	0,154
Kurtosis	-0,406	-0,246	0,151
Std. error kurtosis	0,306	0,306	0,306

Таблиця 6

Нормативні показники для інтерпретації результатів Шкали магічного мислення

Рівні	Позитивний вектор магічного мислення	Негативний вектор магічного мислення	Магічне мислення
Низький	≤3,25	≤3,00	≤3,250
Середній	3,50–4,25	3,25–4,00	3,375–4,125
Високий	≥4,50	≥4,25	≥4,250

Таблиця 5 містить описові статистики (середнє значення, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум, коефіцієнти асиметрії та ексцесу) за субшкалами позитивного і негативного векторів магічного мислення, а також загального показника магічного мислення.

Середні значення за субшкалами свідчать про помірний рівень вираженості позитивного ($M = 3,90$) та негативного ($M = 3,61$) векторів магічного мислення серед учасників вибірки. Отримані значення коефіцієнтів асиметрії та ексцесу вказують на нормальний розподіл даних за всіма показниками.

У таблиці 6 наведено нормативні показники (низький, середній та високий рівні) для інтерпретації результатів за субшкалами позитивного та негативного векторів магічного мислення, а також загального показника магічного мислення.

Висновок. Проведене дослідження засвідчило, що адаптована українська версія Шкали магічного мислення має належні психометричні характеристики, зокрема, факторну структуру, що відтворює оригінальну, високу внутрішню узгодженість та прийнятну ретестову надійність. Результати аналізу конвергентної валідності підтвердили, що магічне мислення пов'язане із суміжними конструктами, такими як містичний досвід, релігійні переконання та ілюзорні переконання щодо здоров'я. Відтак, ця методика може бути рекомендована до використання для оцінки схильності до магічного мислення серед української вибірки, зокрема, у психологічних, клінічних та освітніх дослідженнях. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на уточнення нормативних показників для різних вікових та соціально-демографічних груп населення, додаткову перевірку валідності, а також вивчення зв'язків магічного мислення з особистісними характеристиками людей.

Шкала магічного мислення (MTF Scale)

Інструкція. Будь ласка, оцініть кожне твердження залежно від міри вашої згоди з ним (від 1 = зовсім не згоден до 6 = повністю згоден).

1. Маючи свій ідеальний образ, ви зможете краще наблизитися до нього.
2. Інші реагують відповідно до мого ставлення.
3. Зберігаючи успішний образ, ви дійсно можете досягти успіху
4. Якщо ви бажаєте чогось від усього серця, це обов'язково здійсниться.
5. Якщо ви очікуєте гіршого, ви отримаєте гірше.
6. Якщо ваш розум охоплений негативними почуттями, буде гірше.
7. Якщо ви маєте образ, у якому вас спіткає провал, ви справді зазнаєте невдачі.
8. Якщо ви продовжуєте відчувати симпатію до песимістичних думок інших, ваша удача закінчиться.

Ключ

Позитивний вектор магічного мислення: складається з пунктів 1–4. Підсумкове значення обчислюється як середнє арифметичне відповідей на ці пункти.

Негативний вектор магічного мислення: складається з пунктів 5–8. Підсумкове значення визначається як середнє арифметичне відповідей на ці пункти.

Магічне мислення (інтегральний показник): обчислюється як середнє арифметичне усіх восьми пунктів шкали.

Обмеження щодо використання. Статтю з оригінальною шкалою розміщено у вільному доступі за посиланням <https://doi.org/10.2117/psysoc.2013.179>. Джерело не містить згадок про будь-який тип ліцензії. Адаптацію шкали та її психометричну оцінку проведено авторами виключно з науково-дослідницькою метою, що не передбачає отримання будь-якої комерційної вигоди. При використанні шкали з тією самою метою необхідно посилатися не лише на цю статтю, а й на джерело оригіналу [9]. Будь-які варіанти комерційного використання як адаптованої, так і оригінальної шкали, заборонені.

Use restrictions. The article with the original scale is freely accessible at <https://doi.org/10.2117/psysoc.2013.179>. It does not contain any references to any type of license. The adaptation of the scale and its psychometric evaluation were carried out by the authors solely for scientific and research purposes, which does not imply any commercial benefit. When using the scale for the same purpose, it is necessary to refer not only to this article, but also to the original source [9]. Any commercial use of both the adapted and original scales is prohibited.

Список використаної літератури

1. Case, T. I., Fitness, J., Cairns, D. R., & Stevenson, R. J. Coping with uncertainty: Superstitious strategies and secondary control. *Journal of Applied Social Psychology*. 2004. T. 34. № 4. С. 848–871.
2. Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Han, C. Y., & Hsiao, Y. C. Psychometric testing of a religious belief scale. *Journal of Nursing Research*. 2017. T. 25. № 6. С. 419–428.
3. Croskerry, P. Achieving quality in clinical decision making: Cognitive strategies and detection of bias. *Academic Emergency Medicine*. 2002. T. 9. № 11. С. 1184–1204.
4. Denovan, A., Dagnall, N., Drinkwater, K. G., & Escolà-Gascón, Á. The Illusory Health Beliefs Scale: Preliminary validation using exploratory factor and Rasch analysis. *Frontiers in Psychology*. 2024. T. 15.
5. Gniazdowski, Z. Principal component analysis versus factor analysis. arXiv preprint arXiv:2110.11261. 2021.

6. Hood Jr, R. W. The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1975. С. 29–41.
7. Iserson, K. V. Do You Believe in Magic? Shove, Don't Nudge: Advising Patients at the Bedside. *The Journal of Clinical Ethics*. 2020. Т. 31. № 1. С. 76–78.
8. Keinan, G. Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Т. 67. № 1. С. 48.
9. Nakama, R., & Oshio, A. The phenomena and dynamism of magical thinking: Developing a magical thinking scale. *Psychologia*. 2013. Т. 56. № 3. С. 179–193.
10. Nemeroff, C., & Rozin, P. The makings of the magical mind: The nature and function of sympathetic magical thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000.
11. Risen, J. L. Believing what we do not believe: Acquiescence to superstitious beliefs and other powerful intuitions. *Psychological Review*. 2016. Т. 123. № 2. С. 182.
12. Rozin, P., & Neneroff, C. Sympathetic Magical Thinking: The Contagion and Similarity “Heuristics” // У кн.: Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (Eds.). *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge : Cambridge University Press, 2002. С. 201–216.
13. Shweder, R. A., Casagrande, J. B., Fiske, D. W., Greenstone, J. D., Heelas, P., Laboratory of Comparative Human Cognition, & Lancy, D. F. Likeness and likelihood in everyday thought: Magical thinking in judgments about personality [and comments and reply]. *Current Anthropology*. 1977. Т. 18. № 4. С. 637–658.
14. St. James, Y., Handelman, J. M., & Taylor, S. F. Magical thinking and consumer coping. *Journal of Consumer Research*. 2011. Т. 38. № 4. С. 632–649.
15. Stavrova, O., & Meckel, A. The role of magical thinking in forecasting the future. *British Journal of Psychology*. 2017. Т. 108. № 1. С. 148–168.
16. Subbotsky, E., & Quinteros, G. Do cultural factors affect causal beliefs? Rational and magical thinking in Britain and Mexico. *British Journal of Psychology*. 2002. Т. 93. № 4. С. 519–543.
17. Trimble, J. E. Bear spends time in our dreams now: Magical thinking and cultural empathy in multicultural counselling theory and practice. *Counselling Psychology Quarterly*. 2010. Т. 23. № 3. С. 241–253.
18. Tykocinski, O. E. Insurance, risk, and magical thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Т. 34. № 10. С. 1346–1356.
19. Wein, S. Magic and the fear of telling bad news. *Palliative & Supportive Care*. 2024. Т. 22. № 1. С. 201–202.
20. West, B., & Willner, P. Magical thinking in obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2011. Т. 39. № 4. С. 399–411.
21. Завірюха В. В., Балашевич О. К., Лавриненко Д. Г. Шкала містичного досвіду Р. Гуда (коротка форма): українськомовна адаптація методики та її психометричні показники. *Наукові перспективи*. 2025. № 7 (61). С. 1128–1143.
22. Сердюк Л. З. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 130–141.

MAGICAL THINKING FOLLOWER SCALE (MTF SCALE): UKRAINIAN LANGUAGE ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC EVALUATION

Denys Lavrynenko

*Vadym Hetman Kyiv National Economic University,
54/1, Beresteiskyi Ave., Kyiv, Ukraine, 03057
e-mail: lavryden@gmail.com*

Valentyna Zaviriukha

*Vadym Hetman Kyiv National Economic University,
54/1, Beresteiskyi Ave., Kyiv, Ukraine, 03057
e-mail: vvzav7@gmail.com*

Oleksandra Balashevych

*Kyiv, Ukraine
e-mail: alexbalashevich@ukr.net*

Magical thinking is a widespread cognitive phenomenon based on the belief in causal relationships between events that objectively lack logical or scientific connection. Despite its irrational nature, magical thinking serves several important psychological functions, including reducing anxiety, fostering a sense of control over situations, and helping individuals cope with uncertainty. It is manifested in everyday rituals, superstitions, symbolic actions, and moral associations, influencing decision-making processes, particularly in domains such as healthcare, insurance, and financial planning. However, excessive reliance on magical thinking may lead to cognitive distortions and irrational behavior. Given the psychological significance of this phenomenon, the development of reliable instruments for its assessment remains relevant.

The aim of this study was to adapt the Magical Thinking Follower Scale (MTF Scale; Nakama & Oshio, 2013) for a Ukrainian sample and evaluate its psychometric properties. A total of 251 respondents participated in the first stage and 189 in the second. The adaptation process followed international standards for double-blind translation and back-translation. To assess the validity of the scale, exploratory factor analysis (EFA), principal component analysis (PCA), and confirmatory factor analysis (CFA) were conducted. Convergent validity was examined using the Mysticism Scale, the Religious Belief Scale, the Illusory Health Beliefs Scale, and the WIPPF 2.0 questionnaire.

Results of the exploratory and confirmatory factor analyses supported a two-factor structure of the scale, encompassing positive and negative dimensions of magical thinking. The scale demonstrated acceptable internal consistency ($\alpha=.792$) and satisfactory retest reliability. Correlations with related psychological constructs confirmed its convergent validity.

Key words: magical thinking, adaptation, psychometric properties, validity.

УДК 159.9.072:364-055.2(477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.10>

РАННІ ДЕЗАДАПТИВНІ СХЕМИ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ КОПІНГ-РЕЖИМІВ У ДОРОСЛИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ

Тамара Мазур

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000
e-mail: offerlund@gmail.com*

Ольга Буковська

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000
e-mail: obukovska78@gmail.com*

Олена Низовець-Кропта

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000
e-mail: lentsa@ukr.net*

Сучасна психотерапевтична практика дедалі частіше звертається до інтегративних підходів, які поєднують ефективні методи різних шкіл. Одним із найбільш визнаних і прикладних у цьому контексті є схема-терапія, розроблена Jeffrey Young. Цей підхід став результатом інтеграції когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), психодинамічних теорій, гештальт-підходу, теорії прив'язаності та емоційно-фокусованої терапії.

У центрі схема-терапевтичної моделі – поняття базових емоційних потреб, які є універсальними для всіх людей і критично важливими для психологічного благополуччя в дитинстві. До таких потреб належать: потреба у безпеці та стабільності, автономії та самовираженні, емоційній близькості, самореалізації, прийнятті, а також у реалістичних межах та самоконтролі. Порушення або хронічне фрустрування цих потреб призводить до формування ранніх дезадаптивних схем (РДС) – глибинних патернів мислення, емоцій та поведінки, що зберігаються протягом усього життя.

У статті подано результати дослідження вираженості ранніх дезадаптивних схем та функціональних копінг-режимів у дорослих жінок-біженок, які зверталися за психологічною допомогою до громадської організації “USB”. Загальна вибірка склала 32 жінки – клієнтів психологічного центру. У якості порівняльної групи були 30 жінок з числа українських жінок, які живуть за кордоном і не є біженками війни. Для оцінювання використовувалась адаптована версія А. Большаковою стандартизованої методики діагностики схем і режимів Jeffrey Young [1].

Результати дослідження засвідчили, що у жінок, які зверталися за психологічною допомогою, статистично значущими порівняно з учасниками контрольної групи виявилися 11 із 18 ранніх дезадаптивних схем. Це засвідчило високий рівень емоційної вразливості та схильність до дисфункціональних переконань у міжособистісній сфері досліджуваних.

Натомість у жінок контрольної групи частіше фіксувалися активації дезадаптивних режимів функціонування, зокрема таких як: «Недисциплінована дитина», «Покірний капітулянт», «Відсторонений захисник» та «Відсторонений самозаспокоювач». Ці стани можуть слугувати як своєрідна

захисна відповідь, що дозволяє уникати глибшого усвідомлення власних вразливостей, але водночас поглиблює емоційне відчуження.

Порівняльний аналіз продемонстрував, що ступінь вираженості ранніх дезадаптивних схем є надійнішим і точнішим показником для диференціації осіб, ніж частота прояву допінг-режимів. Це може свідчити про те, що в осіб без психотерапевтичного втручання ранні дезадаптивні схеми продовжують існувати в латентній формі та активуються лише через певні зовнішні чи внутрішні тригери, що ініціюють копінг-стратегії уникнення або емоційного відсторонення.

Такі копінг-режими можуть тимчасово забезпечувати стабільність, однак ускладнюють рефлексію, адаптацію та гальмують розвиток емоційної компетентності. У той час як клієнти, які звернулися за допомогою, мають вищий рівень усвідомлення внутрішніх процесів та демонструють готовність до змін, незважаючи на більшу вираженість ранніх дезадаптивних схем.

Ключові слова: схема-терапія, ранні дезадаптивні схеми, неадаптивні патерни мислення, дисфункціональні режими, базові потреби, дисфункційні копінг-режими, афективні реакції, ментальні структури інтерпретації досвіду, критичні життєві події.

Постановка проблеми. Порушення емоційного стану особистості набувають особливої актуальності серед різних верств населення України, що зумовлено тривалим збройним конфліктом, який триває вже понад одинадцять років. У зв'язку з постійною потребою захищати національну незалежність, суспільство стикається з численними психологічними викликами. Це призводить до значного емоційного навантаження та негативно впливає на психічне здоров'я цивільного населення.

Схема-терапія є надзвичайно актуальним підходом у роботі з українськими біженцями, оскільки дозволяє глибоко дослідити й опрацювати психологічні наслідки втрати дому, безпеки та стабільності. Цей метод допомагає виявити ранні дезадаптивні схеми, які могли активізуватися під впливом травматичних подій війни та вимушеної міграції. Через роботу з емоційними потребами, режимами та копінг-стратегіями схема-терапія сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, стабілізації емоційного стану та формуванню більш адаптивних моделей поведінки, що є критично важливим для інтеграції та психологічного благополуччя біженців [1; 2].

Концептуальна модель схема-терапії ґрунтується на чотирьох основних компонентах: фундаментальних емоційних потребах, ранніх дезадаптивних схемах (РДС), неефективних копінг-стратегіях і так званих режимах функціонування схем. Центральним положенням цієї теорії є уявлення про те, що базові емоційні потреби дитини – зокрема в любові, прийнятті, безпеці, автономії, розумінні, підтримці та встановленні меж – у разі їх систематичного ігнорування можуть спричинити формування дезадаптивних когнітивно-емоційних структур – схем. Ці схеми виникають у результаті негативної або недостатньої взаємодії з емоційно значущими дорослими в дитинстві й залишаються активними впродовж усього життя, навіть коли вже не відповідають реальним умовам [6].

Ранні дезадаптивні схеми – це глибинні, стійкі патерни сприйняття, емоційного реагування та тілесних відчуттів, що автоматично активуються в ситуаціях, які нагадують первинну травматичну взаємодію. Попри свою нефункціональність у дорослому житті, ці схеми підтримуються механізмом когнітивної узгодженості – прагненням зберегти стабільну, хоч і викривлену, інтерпретацію світу та себе в ньому. Як наслідок, людина фокусується переважно на тій інформації, яка підтверджує її схему, й ігнорує все, що їй суперечить. Часто РДС залишаються неусвідомленими до моменту їх активізації під впливом стресогенних чинників.

Jeffrey Young описав 18 типів схем, які згрупував у п'ять основних категорій [7]. Активація певної схеми призводить до появи емоційно забарвлених реакцій – так званих режимів. Режим – це тимчасовий внутрішній стан, який поєднує активовану ранню

дезадаптивну схему, відповідні емоції, тілесні відчуття, думки та типову поведінкову реакцію. Вони можуть бути адаптивними або дисфункціональними, залежно від їх впливу на функціонування особистості. Як образно висловився Jeffrey Young, режими – це «живі сцени, у яких розігруються давні схеми» [6, с. 47]. Працюючи з ними, терапевт переводить клієнта з деструктивних автоматичних реакцій до здорового самопіклування й задоволення базових емоційних потреб. Особливо деструктивного характеру режими набувають у разі одночасної активації кількох схем.

У схемі терапії описуються такі основні групи режимів [7]:

1. Дитячі режими:

«Вразлива дитина», «Самотня дитина», «Покинута і скривджена дитина», «Прийнята і підкорена дитина», «Залежна дитина», «Зла дитина», «Опозиційна дитина», «Розлучена дитина», «Імпульсивна дитина», «Недисциплінована дитина».

2. Неефективні копінг-режими:

«Покірний капітулянт», «Відсторонений захисник», «Відсторонений самозаспокоювач», «Самовозвеличувач», «Злий захисник», «Перфекціоніст-контролер», «Хижак», «Маніпулятор», «Агресивний нападник».

3. Інтеріоризовані батьківські режими:

«Караючий батько», «Вимогливий батько», «Звинувачуючий батько».

4. Адаптивні режими:

«Здоровий дорослий», «Щаслива дитина».

Режим розглядається як панівний внутрішній стан, що визначає характер мислення, емоційну сферу та поведінку індивіда у конкретний момент часу. Хоча його функція полягає в забезпеченні емоційної стабільності або уникненні психічного болю, на практиці дисфункціональні режими, навпаки, часто підтримують активність дезадаптивних схем і формують порочне коло реагування.

Такі стратегії є своєрідним еволюційним спадком дитячого досвіду пристосування до несприятливих умов. Однак у дорослому віці ці механізми втрачають ефективність і можуть ускладнювати адаптацію до нових життєвих викликів.

Особливої уваги заслуговує режим «Здоровий дорослий», який забезпечує інтеграцію особистості, задоволення базових емоційних потреб та конструктивну саморегуляцію. Попри те, що більшість клієнтів, які звертаються по психологічну допомогу, мають доступ до цього внутрішнього ресурсу, його вплив часто виявляється недостатнім для ефективного подолання життєвих труднощів.

Сучасні наукові дослідження дедалі частіше зосереджуються на вивченні ранніх дезадаптивних схем (РДС) не лише в клінічних популяціях, а й серед психологічно здорових осіб. Порівняльний аналіз результатів у таких вибірках дає змогу глибше зрозуміти механізми формування емоційних розладів, а також удосконалити діагностичні підходи та психотерапевтичну практику [4].

Застосування валідних інструментів для оцінювання схем і режимів у психологічному консультуванні сприяє виявленню глибинних причин дезадаптивної поведінки та розробці індивідуалізованих програм психокорекції.

Таким чином, схема-терапія виступає не лише як психотерапевтичний підхід, але й як ефективна модель глибокої психологічної діагностики, підтримки та розвитку клієнта.

Метою дослідження було комплексне вивчення вираженості ранніх дезадаптивних схем (РДС) та особливостей функціонування схемних режимів у дорослих осіб з числа українських біженців, які зверталися по психологічну допомогу. Дослідження ґрунтується на концептуальних положеннях схема-терапії, запропонованих Jeffrey Young, відповідно до яких психологічні труднощі особистості значною мірою зумовлені порушенням

базових емоційних потреб, що веде до формування дезадаптивних схем, копінг-стратегій та режимів реагування [7].

Методи дослідження. Дослідження проводилось за допомогою створеної А Большаковою української версії опитувальника SMI – Schema Modes Inventory (доросла форма) [3]. Україномовні версії SMI і YSQ уже пройшли психометричну перевірку і мають прийнятні показники надійності, що відкриває шлях до масштабних репрезентативних досліджень [3].

Адаптована версія опитувальника схема-режимів (SMI) для дорослих включає чотирнадцять шкал, що відображають структуру оригінального інструменту. До них належать такі емоційно-поведінкові стани (режими): «вразлива дитина», «розгнівана дитина», «розлючена дитина», «імпульсивна дитина», «недисциплінована дитина», «вимогливий батько», «караючий батько», «покірний капітулянт», «самозвеличення», «атакуючий захисник», «відсторонений самозаспокоювач», «відсторонений захисник», «щаслива дитина» та «здоровий дорослий».

Досліджувані оцінювали частоту проявів кожного режиму за аналогічною 6-бальною шкалою. Високі бали вказують на тенденцію особи використовувати відповідний режим у складних або стресових ситуаціях.

Загальна вибірка складала 32 жінки, які звернулись до ГО “USB” за психологічною підтримкою. У якості порівняльної групи були 30 жінок з числа українських біженців, які не зверталися за психологічною допомогою. Добір респондентів здійснювався методом цілеспрямованого відбору з урахуванням добровільної згоди на участь у дослідженні та дотриманням етичних норм.

Аналіз зібраних даних здійснювався за допомогою програми IBM SPSS Statistics 22. Для перевірки гіпотез про відмінності між двома незалежними вибірками було використано t-критерій Стюдента – для змінних із нормальним розподілом. Критерій статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати порівняльного аналізу вираженості РДС у двох вибірках (клієнти ГО та контрольна група) показали, що найбільш вираженими були такі схеми (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення ранніх деструктивних схем (у балах)*

Назва РДС	Клієнти ГО	Контр. група	t-критерій	Рівень значущості
1	2	3	4	5
Емоційна депривація	11,0	9,67	3,27	0,0011
Покинутість	15,8	13,54	5,44	0,0001
Недовіра / очікування жорстокого ставлення	15,5	12,46	4,67	0,0001
Соціальна відчуженість	11,3	11,67	0,95	0,3414
Дефектність	9,4	8,74	1,68	0,0940
Неминучих невдач	11,1	10,81	0,87	0,3836
Залежність	10,6	9,86	1,79	0,0742
Вразливість	12,2	10,92	3,55	0,0004
Розмитість / нерозвинена ідентичність	12,5	10,33	5,65	0,0001
Покірність	13,6	11,49	5,62	0,0001
Самопожертва	13,9	13,33	2,14	0,0330

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Придушення емоцій	13,2	12,86	0,62	0,5372
Жорсткі стандарти	18,3	16,73	3,98	0,0001
Привілейованість	14,8	13,95	1,44	0,1510
Недостатній самоконтроль	14,5	13,65	1,74	0,0827
Пошук схвалення	17,9	15,36	6,38	0,0001
Негативізм / песимізм	14,3	12,79	4,01	0,0001
Каральність (пунитивність)	13,2	12,28	2,88	0,0041

* достовірні відмінності між середніми значеннями виділені жирним шрифтом

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у рівні вираженості окремих ранніх дезадаптивних схем (РДС) між двома вибірками: жінками – клієнтками психологічного центру, які зверталися по психологічну допомогу, та жінками, які не отримували психологічну допомогу. Для перевірки гіпотези про наявність міжгрупових розбіжностей було застосовано t-критерій Стьюдента, що дало змогу порівняти середні значення кожної зі схем у досліджуваних групах.

Статистично значущі відмінності були зафіксовані щодо вираженості таких РДС у групі жінок, які зверталися по допомогу:

- емоційна депривація ($t = 3,27$; $p = 0,0011$);
- покинутість / нестабільність зв'язків ($t = 5,44$; $p < 0,0001$);
- недовіра / очікування жорстокого ставлення ($t = 4,67$; $p < 0,0001$);
- вразливість до небезпек ($t = 3,55$; $p = 0,0004$);
- розмитість / нерозвинена ідентичність ($t = 5,65$; $p < 0,0001$);
- покірність ($t = 5,62$; $p < 0,0001$);
- самопожертва ($t = 2,14$; $p = 0,033$);
- жорсткі стандарти / гіперкритичність ($t = 3,98$; $p = 0,0001$);
- пошук схвалення / визнання ($t = 6,38$; $p < 0,0001$);
- негативізм / песимізм ($t = 4,01$; $p = 0,0001$);
- каральність ($t = 2,88$; $p = 0,0041$);

Зазначені схеми відображають порушення у сфері емоційного регулювання, зокрема: підвищену чутливість до відмови, недовіру до соціального оточення, низьку самооцінку, залежність від зовнішнього схвалення, ригідність у дотриманні стандартів, а також схильність до надмірної самокритичності.

Таке поєднання когнітивно-емоційних особливостей створює підґрунтя для формування тривожних, депресивних і стресових розладів, що потребує своєчасного психологічного втручання та цілеспрямованої корекційної роботи.

Найбільш виразною виявилася відмінність за схемою пошуку схвалення ($t = 6,38$; $p < 0,0001$), що може свідчити про значну потребу у визнанні, підтримці та соціальній оцінці серед осіб з психологічними труднощами. У подібних випадках зовнішня оцінка виступає джерелом ідентичності та самоприйняття, що часто ускладнює здатність до внутрішньої опори. Крім того, схема жорстких стандартів, яка відображає риси перфекціонізму, може бути пов'язана з хронічним емоційним напруженням, труднощами у прийнятті помилок та незадоволеністю власними досягненнями.

Натомість такі схеми, як соціальна відчуженість, дефектність, неминучих невдач, залежність, придушення емоцій, привілейованість та недостатній самоконтроль, не продемонстрували статистично значущих розбіжностей між групами. Це може свідчити про

більш широкий розповсюджений характер цих схем у загальній популяції або про те, що вони менш специфічні як індикатори психологічних труднощів.

Ці результати є емпіричним підтвердженням діагностичної значущості ряду РДС при роботі з клієнтами, які звертаються по психологічну допомогу. Водночас вони дозволяють окреслити пріоритетні мішені для психокорекційного впливу та формування програм підтримки, зокрема – через розвиток самоприйняття, емоційної регуляції та навичок самопідтримки. Крім того, ці дані підкреслюють необхідність раннього виявлення та корекції саме тих схем, які значно ускладнюють адаптацію особистості до стресових життєвих обставин.

Порівняння середніх значень частоти прояву режимів показало суттєві розбіжності між жінками-біженками, які отримали психологічну допомогу і контрольною групою (табл. 2).

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у вираженості низки режимів між двома групами. Жінки-біженки мали вищі середні значення за шкалами:

- «Вразлива дитина» ($M = 25,06$);
- «Імпульсивна дитина» ($M = 15,83$);
- «Покірنا капітуляція» ($M = 20,86$);
- «Відсторонений самозаспокоювач» ($M = 22,43$);
- «Караючий батько» ($M = 22,31$);
- «Вимогливий батько» ($M = 27,67$).

Ці режими є маркерами підвищеної вразливості, самокритики, тривожного уникання та ригідності стандартів, які часто спостерігаються у жінок, що пережили екстремальні умови, що узгоджується з даними зарубіжних дослідників [6–7]. Досвід війни, втрати житла, небезпеки для дітей і відсутність підтримки активізують глибинні схеми небезпеки, нестачі любові, відкидання, що відтворюються у формі стабільних дезадаптивних режимів.

На противагу цьому, у жінок, які не є біженками і не зверталися за психологічною допомогою, спостерігався вищий рівень активності режиму «Здоровий дорослий» та менш виражені показники копінг-уникнення, таких як «Відсторонений самозаспокоювач» ($M = 18,17$) та «Покірна капітуляція» ($M = 19,34$).

Таблиця 2

Середні значення режимів у жінок-біженок і контрольною групою

Назва режиму	Клієнти ГО (бал)	Контр. група (бал)	t-критерій	Рівень знач. (p)
Вразливої дитини	25,06	21,91	3,45	0,0007
Розгнівної дитини	16,78	18,7	-3,29	0,0012
Розлюченої дитини	19,19	16,56	3,62	0,0003
Імпульсивної дитини	15,83	14,17	2,88	0,0042
Недисциплінованої дитини	17,96	18,04	-0,42	0,675
Батьківської вимогливості	27,67	28,22	-1,14	0,254
Батьківського покарання	22,31	25,1	-2,93	0,0035
Покірної капітуляції	20,86	22,42	-2,47	0,0139
Звеличування самого себе	13,33	21,91	-5,87	0,0
Захисника, який нападає	22,61	30,25	-6,02	0,0
Відстороненого самозаспокоювання	22,43	26,63	-4,12	0,0001
Відстороненого захисника	21,06	19,97	2,17	0,0304
Щасливої дитини	24,77	22,48	3,06	0,0024
Здоровий дорослий	15,06	13,91	2,49	0,0132

У цих жінок, частіше проявляються режими: «Недисциплінована дитина», а також дезадаптивні копінг-режими, зокрема: «Покірний капітулянт», «Відсторонений захисник», «Відсторонений самозаспокоювач».

Ці дезадаптивні копінг-режими є неефективними способами подолання стресових ситуацій і частково перегукуються з уявленнями про механізми психологічного захисту у психоаналітичній психотерапії. Режим «Покірний капітулянт» пов'язується з поведінкою підпорядкування та залежності, а «Відсторонений захисник» і «Відсторонений самозаспокоювач» – з емоційною відстороненістю, ізоляцією та уникненням.

Натомість жінки-біженки, які отримують психологічну допомогу, більш схильні визнавати наявність проблем та власну вразливість, рідше використовують неусвідомлені дезадаптивні захисні стратегії. У клієнтів нижчі показники дезадаптивних копінг-режимів, що може свідчити про те, що вони вже визнали наявність проблем і відкриті до співпраці з психологом.

Такі клієнти, працюючи з психологом, вчаться розпізнавати і контролювати свої дезадаптивні стани, що дозволяє їм зменшити кількість імпульсивних або непродуктивних дій і опанувати здорові способи емоційної регуляції, зокрема – вираження агресії.

Схематерапевтична робота, спрямована насамперед на виявлення фрустрованих у дитинстві емоційних потреб та їх задоволення у терапевтичному процесі, забезпечує глибинні зміни у структурах ранніх дезадаптивних схем, що зумовлюють розвиток певних деструктивних режимів.

Порівняння двох вибірок виявило більш чіткі відмінності саме за вираженістю РДС, ніж за частотою прояву режимів. Це підтверджує тезу Jeffrey Young про ключову роль дисфункціональних режимів у клінічній практиці, тоді як у роботі з психологічно здоровими людьми акцент варто робити на опрацюванні неадаптивних схем [7, с. 271–305].

Результати також свідчать, що наявність імпліцитних схем у психологічно «неангажованих» осіб може компенсуватися вираженими дезадаптивними режимами, які блокують усвідомлення і гальмують процес особистісної корекції.

Ще одним поясненням такої динаміки є те, що особи, які звертаються по допомогу, вже почали процес саморефлексії, що дозволяє їм поступово навчитися керувати своїми емоційними реакціями та поведінкою.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що вираженість ранніх дезадаптивних схем (РДС) є вищою у клієнтів психологічної допомоги, що підтверджує гіпотезу про зв'язок між тяжкістю життєвих труднощів та активацією дезадаптивних патернів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що феномен внутрішньої або зовнішньої міграції через війну істотно змінює структуру емоційного реагування жінок. У групі біженок спостерігається надмірна активація дитячих і копінг-режимів, що супроводжується відсутністю ефективного доступу до ресурсів «Здорового дорослого». Це узгоджується з даними досліджень, де доводять, що досвід війни може призводити до регресивної перебудови особистості, з поверненням до первинних, захисних, але неефективних способів адаптації [4].

Отримані дані свідчать, що зовнішня міграція, зумовлена війною, суттєво трансформує емоційне реагування жінок. У вибірці біженок фіксується надмірна активація дитячих та копінг-режимів за одночасного обмеженого доступу до ресурсу «Здорового дорослого». Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показують: війсьничий досвід може спричинити регресивну перебудову особистості, повертаючи людину до первинних, захисних, проте малоефективних стратегій адаптації [4; 5]. Крім того, підвищені значення режимів «Караючого» та «Вимогливого» батьків у жінок-біженок можуть свідчити про інтеріоризовану жорстку критику, що ускладнює процес самосприйняття та емоційного відновлення. У цьому контексті постає завдання інтеграції здорових режи-

мів, особливо режиму «Здоровий дорослий», який відповідає за функціональну регуляцію, самопідтримку та емоційну стійкість.

Жінки-біженки, які отримують психологічну допомогу, мають більшу вираженість дезадаптивних схем-режимів, що вказує на їхню більшу вразливість до хронічного стресу і психологічної дестабілізації.

Найбільш показовими є дитячі режими, копінг-режими уникання та батьківські режими, які відображають емоційні наслідки воєнної травми.

Дані дослідження підкреслюють необхідність схематерапевтичної підтримки біженок, з акцентом на формування внутрішньої безпеки, емпатичного ставлення до себе та побудову здорових міжособистісних взаємин.

Висновки. Результати дослідження демонструють суттєві психоемоційні відмінності між українськими жінками-біженками, які звернулися по психологічну допомогу, та жінками, які не є біженками і не мали досвіду психотерапевтичної взаємодії. Проведене порівняльне вивчення рівня вираженості ранніх дезадаптивних схем (РДС) та схема-режимів підтвердило гіпотезу про глибший рівень психоемоційної дестабілізації у першій групі.

Жінки-біженки, які звертаються по допомогу, демонструють значно вищу вираженість дезадаптивних схем, зокрема схем емоційної депривації, покинутості, недовіри, покірності, негативізму, жорстких стандартів і самопожертви. Це свідчить про глибоку фрустрацію базових емоційних потреб, які залишилися незадоволеними в дитинстві та посилились під впливом травматичних обставин війни та вимушеної міграції.

Виявлена динаміка режимів свідчить про те, що звернення за психологічною допомогою може супроводжуватися активізацією самоспостереження та зниженням частоти використання захисних копінг-режимів, що важливо для початку терапевтичного процесу.

Виявлені закономірності дозволяють визначити напрями психотерапевтичного втручання: акцент на активізацію ресурсу «Здорового дорослого», відновлення досвіду безпечних стосунків, робота з інтеріоризованим критичним батьком та підтримка емоційної автономії.

Отримані результати також мають прикладне значення для розробки програм психологічної допомоги біженцям, орієнтованих на зменшення впливу травматичного досвіду та формування здорових копінг-стратегій.

Подальші дослідження варто спрямувати на динамічний аналіз змін схем і режимів під впливом психотерапії.

Список використаної літератури

1. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками / пер. з англ. Я. Кремінська ; наук. ред. О. Романчук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2020. 264 с.
2. Аскарі А. Нові концепції схематерапії (6 копінг-стилів) / пер. А. Гукова. Київ : ФОП О. Марциняк-Дорош, 2024. 265 с.
3. Большакова А. Діагностика режимів функціонування ранніх дезадаптивних схем: адаптація SMI-опитувальника схема-режимів Дж. Янга. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 9–18.
4. Giesen-Bloo J., van Dyck R., Spinhoven P., van Tilburg W., Dirksen C., van Asselt T., та ін. Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: a randomized clinical trial of schema-focused therapy versus transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*. 2006. Vol. 63. No. 6. P. 649–658.
5. Karatzias T., et al. Group psychotherapy for female adult survivors of interpersonal psychological trauma: a preliminary study in Scotland. *Journal of Mental Health*. 2016. Vol. 25. No. 5. P. 477–483.

6. Rafaeli, Eshkol, David P. Bernstein, and Jeffrey E. Young. Schema Therapy: Distinctive Features. London and New York : Routledge, 2010. 246 p.
7. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : Guilford Press, 2003. 421 p.

EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND COPING MODE FUNCTIONING IN ADULT FEMALE REFUGEES AFFECTED BY THE RUSSIAN ARMED AGGRESSION

Tamara Mazur

*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000
e-mail: offerlund@gmail.com*

Olga Bukovska

*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000
e-mail: Obukovska78@gmail.com*

Olena Nyzovets-Kropta

*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000
e-mail: lentsa@ukr.net*

The prolonged military conflict in Ukraine has led to profound psychological consequences for the civilian population, especially among women who were forced to flee their homes and become refugees. These conditions necessitate a deeper examination of emotional dysregulation mechanisms underlying psychological maladaptation. This study aims to analyze the severity of Early Maladaptive Schemas (EMSs) and related schema modes among Ukrainian refugee women who sought psychological help, compared to non-refugee Ukrainian women also receiving psychological support. The theoretical foundation is based on Jeffrey Young's schema therapy model, which interprets emotional disturbances as resulting from frustrated core emotional needs in early childhood.

The study utilized the adapted Ukrainian version of the Schema Mode Inventory (SMI). The sample included 32 refugee women and 30 non-refugee women from the general population. Statistical analysis revealed that refugee women demonstrated significantly higher levels of EMSs such as emotional deprivation, abandonment, mistrust/abuse, vulnerability to harm, self-sacrifice, unrelenting standards, punitiveness, and approval-seeking. Additionally, they showed increased activation of schema modes including "Vulnerable Child," "Impulsive Child," "Punitive Parent," "Detached Self-Soother," and "Compliant Surrender," indicating a dominance of regressive, defensive, and maladaptive emotional coping strategies.

In contrast, non-refugee women showed higher expression of the "Healthy Adult" mode and lower scores on avoidant coping modes, reflecting a more developed capacity for emotional self-regulation and adaptive functioning. The findings support the necessity of targeted schema-based interventions for refugee women, emphasizing the development of internal resources, the strengthening of adaptive modes, and the restoration of a sense of safety and autonomy. The study outlines key directions for psychotherapeutic work, including addressing self-critical and perfectionistic patterns. This research highlights the importance of trauma-informed therapeutic approaches tailored to the needs of displaced populations.

Key words: schema therapy, early maladaptive schemas, maladaptive thinking patterns, dysfunctional modes, core emotional needs, dysfunctional coping parts, affective responses, mental structures of experience interpretation, critical life events.

УДК 159.923.01-043.86-051 Франко
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.11>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПОГЛЯДАХ ІВАНА ФРАНКА

Михайло Матковський

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: mykhaylo.matkovskiy@lnu.edu.ua*

Олена Квас

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: olena.kvas@lnu.edu.ua*

Софія Грабовська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: sofya.hrabovska@lnu.edu.ua*

Досліджуються погляди Івана Франка на становлення молоді. Обґрунтовується важливість всебічного та поглибленого вивчення чинників що впливають на розвиток та формування особистості. Доводиться важливість акумуляції досвіду видатних мислителів минувшини, зокрема Івана Франка. Іван Франко до питань формування та становлення особистості часто звертався в своїй поезії, художніх творах та наукових статтях, та залишив для нас багато цінних порад та ідей.

Осмислюється співвідношення соціального та морального аспектів становлення особистості у поглядах мислителя. Досліджується становлення особистості крізь призму процесу соціалізації. Обґрунтовано, важливість для молоді залишатися у цьому процесі творчим та активним суб'єктом взаємодії, що сприятиме адаптації, самореалізації та самоствердженню особистості в суспільстві.

Доведено що ключовими чинниками, що впливають на процеси формування та становлення особистості є сім'я, навчально-освітні заклади, спілкування з ровесниками, засоби масової інформації, культура тощо. Обґрунтовується важливість для суспільства поглиблення підтримки інституту сім'ї, як засадничого осередку суспільства. Доведена важливість реформування та вдосконалення інституту освіти в контексті сучасних викликів та потреб, що стоять перед суспільством. Одним з ключових завдань для сучасного навчального закладу має стати створення всіх необхідних умов що сприятимуть повноцінному входженню молоді в суспільство, формуванню необхідних компетентностей для успішної життєдіяльності, закладення основ до самовиховання, саморозвитку, саморегуляції. Підкреслюється важливість якісної професійної підготовки та підвищення педагогічної майстерності вчителя в навчальному процесі, оскільки саме на нього суспільство покладає найбільшу відповідальність за виховання, навчання та розвиток особистості. Доведено важливість ідей та порад Івана Франка в контексті становлення молоді та їх актуальність в наш час.

Ключові слова: Франко, становлення, особистість, соціально-психологічні чинники, сім'я, школа, соціалізація.

Становлення особистості є одним найбільш актуальних соціальних аспектів суспільного життя. Дослідження процесу становлення особистості вимагає глибокого науко-

вого обґрунтування сутності чинників що впливають на нього. Цей процес також потрібно розглядати крізь призму виховання та розвитку особистості, оскільки, «по суті у вузькому смислі виховання характеризує становлення особистості, а в широкому її формування. В останньому розумінні воно охоплює не лише виховну роботу сім'ї, школи, ВНЗ, громадських організацій, але й вплив усього життєвого укладу суспільства, пануючих у ньому ідей, вплив літератури, мистецтва, засобів масової інформації, церкви, а також освіти і навчання», – доводить Н. Скотна [8, с. 166]. Значну увагу цьому питанню приділяв також Іван Франко. В його творчій спадщині, знаходимо багато корисних порад та ідей в контексті становлення особистості, що не втратили актуальності досі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-педагогічні та соціально-психологічні аспекти становлення особистості досліджували І. Надольний, М. Лукашевич, А. Петровський, О. Вишневський, Т. Гарасимів, С. Оленич та інші. Соціально-філософським та філософсько-антропологічним аналізом становлення особистості займалися В. Андрущенко, В. Бех, Л. Губерський, В. Скотний, Н. Скотна та інші. Педагогічні ідеї та погляди Івана Франка досліджувалися в працях Т. Біленко, Г. Васяновича, Ж. Гушак, Р. Вишнівського, В. Луціва та інших. Всебічний аналіз останніх наукових досліджень з окресленої проблематики говорить про відсутність суголосності висновків та спорадичність деяких праць. Це дозволяє стверджувати про актуальність нашої розвідки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складні соціокультурні та політико-економічні процеси, що відбуваються в наш час показують значне зростання у них ролі молоді. Розвиток та процвітання суспільства в великій мірі залежить від того, наскільки ефективним відбувається становлення нового покоління. Людина як особистість формується, розвивається, перетворюється на суб'єкт власного життєтворення, самоздійснюється в процесі пізнання та соціалізації. Важливо в цьому процесі опановувати роль творчого суб'єкта, а не просто виконавця кимось заданих алгоритмів. Це також є однією з передумов самореалізації та самоствердження особистості. Виклики, які постали перед нашим суспільством, створюють певні перешкоди для повноцінного становлення та самореалізації молоді. Це є вагомим суспільною проблемою, наслідки якої для нашої держави можуть бути вкрай негативними.

Для розв'язання цієї проблеми вважаємо корисним акумулювати досвід минулих поколінь, зокрема ідеї та поради видатних українських мислителів, творча спадщина яких є джерелом духовного та інтелектуального збагачення нації. Особливо актуальним, на нашу думку, є ідеї про виховання та становлення молоді Івана Франка. Варто зазначити, що частина творів І. Франка з цієї проблематики мають автобіографічний характер, автор часто ділиться з читачами власними спогадами дитинства та юності. Це оповідання «Олівець», «Краснопис», «У кузні», «Малий Мирон» та ін. В них, як описував сам І. Франко, було відтворено виховання дитини «від перших пробісків власного думання, завершуючи найвищими ступенями середньої школи». Відмітимо також те, що ці твори написані в діалектичній єдності таких понять, як «дитина і сім'я» «дитина і світ», «дитина і школа», «дитина і суспільство» [6, с. 4]. Ці оповідання глибоко психологічно правдиво і тонко показують процес опанування дитиною світу, формування дитячого мислення та світосприйняття («Малий Мирон»), болісне становлення сумління в боротьбі потреби і співпереживання до іншого («Олівець») тощо.

І. Франко вважав, що соціальні умови життя – бідність, нерівність, трудові умови – мають вирішальний вплив на розвиток людини. Він наголошував на виховній ролі громади, родини, школи, які формують моральні та етичні засади особистості. Освіта для І. Франка – це не просто сума загальних та фахових знань, умінь та навичок, а інструмент емансипації та становлення особистості, підґрунтя для її творчості та самоздійснення. Він

пропагував самоосвіту, як шлях до духовного зростання, особливо для молоді з незаможних родин. І. Франко вірив у виховну силу літератури, яка формує світогляд, моральні переконання і соціальну відповідальність. Його твори часто зображують внутрішню боротьбу особистості з суспільними умовами, що сприяє психологічному становленню та вдосконаленню. У художніх творах І.Франка (наприклад, «Перехресні стежки», «Борислав сміється») простежується аналіз внутрішнього світу героїв, їхніх мотивацій, страхів, прагнень. Він показував, як соціальні конфлікти впливають на психіку людини, формуючи її характер.

І. Франко балансував між цінністю індивідуальності та необхідністю соціальної солідарності. Він вважав, що особистість формується через діалог із суспільством, але має зберігати внутрішню автономію.

У науковій статті «Наука і її взаємин з працюючими класами» І. Франко доходить такого висновку, що на світі «немає такої важкої, такої заплутаної, але одночасно такої важливої науки, як наука про людину і про людське життя. Лише вона може визначити справжнє місце людини в природі і серед інших людей; вона тисячами прикладів підкреслює своє міркування про те, як нам слід жити і керувати власним розвитком, вказує на початок людського поступу. І хоча наука про людину не може вказати їй остаточного кінця, то принаймні вказує на найближчу мету – рівність і щастя всіх людей» [12, с. 37]. На думку Н. Скотної, є очевидним що від людини, її внутрішніх ресурсів, найперше її моральних цінностей і установок, від нового мислення залежить майбутнє людства, його виживання, збереження світової цивілізації. Це вагомо підвищує відповідальність систем виховання в усьому світі за характер суспільного впливу на особистість, за формування гуманістичних ідеалів, за використання наукового потенціалу людства в інтересах соціального та морального прогресу [8].

Іван Франко, як відомо, не був фаховим психологом, однак глибоко проникався багатьма соціально-психологічними проблемами та глибоко їх досліджував. Головним об'єктом його зацікавлень завжди була людина. Його творчість має науково-просвітницьку спрямованість, у якій, як вважав І. Захара, – «досить легко поєднується «голова» і «серце», розум і почуття, постійне невдоволення наявним, постійні сумніви, питання, пошук, розум і віра» [4, с. 180]. Іван Франко намагався, як твердив він сам, «...бути чоловіком, освіченим чоловіком, не лишитися чужим у жаднім такім питанні, що складається на зміст людського життя, <...> обняти цілий круг людських інтересів» [13, с. 309].

І. Франко у своїх творах часто зображував людей, які перебувають у конфлікті з самим собою та борються за своє виживання в складних та несправедливих обставинах. Такий творчий метод мислителя допомагає нам побачити внутрішній світ людини та зрозуміти її психологію в кризових ситуаціях.

Розвиток та становлення особистості сучасні науковці здебільшого розглядають крізь призму процесу соціалізації. На думку Т. Гарасиміва, соціалізація є головним соціальним процесом, унаслідок якого індивід стає особистістю і через який здійснюється взаємодія між особистістю та суспільством [2, с. 158]. Саме завдяки соціалізації люди «залучаються до соціуму життя, навчаються дотримуватися соціальних норм, установок, зразків поведінки, засвоюють певні соціальні ролі; процесом, який уможливорює існування суспільства і передачу його культури від покоління до покоління» [9, с. 341]. Надважливим у цьому процесі є з'ясувати чинники становлення особистості.

Становлення та формування особистості відбувається в процесі пізнання та входження людини в суспільство. Однак джерелами розвитку людини є як соціальне так і біологічне. Свої думки з приводу цього питання І. Франко обґрунтував у концепції «ідеалу людської довершеності». Мислитель доводив, що всі чинники не тільки взаємодіють,

а також перебувають у єдності. «Цілий чоловік», вважав мислитель, має гармонійно поєднувати соматичні та психічні якості, де «дух і тіло одно суть» [11, с. 189]. На думку Т. Гарасиміва, «Природні і соціальні детермінанти формування людини, кожна з яких є абсолютною властивістю людського буття, зовсім не є взаємно байдужими, нейтральними субстанціями, весь зв'язок яких зводиться лише до того, що вони впливають на один суб'єкт – людину, взаємопроникненість природного і соціального становлення індивіда. Це – живий і плідний взаємозв'язок, в якому сторони в реальній взаємодії спираються одна на одну, взаєморозвиваються завдяки своєму взаємовпливу» [2, с. 156].

Соціальні детермінанти, що впливають на розвиток та становлення особистості не мають чіткої класифікації у науковій літературі. Однак більшість дослідників зуголосні в тому, що ключовими з них є сім'я, навчально-освітні заклади, спілкування з ровесниками, засоби масової інформації, культура тощо. Варто зазначати, що більшість чинників, що впливають на особистість, мають стихійну дію. Однак сім'я та навчально-освітні заклади свій вплив здійснюють переважно організовано, заздалегідь плануючи мету впливу, розробляючи систему засобів її реалізації.

Першим та основоположним чинником становлення особистості у суспільстві є сім'я. Сім'я є також первинним та основним осередком суспільства. На неї покладаються обов'язки щодо виховання, духовного та фізичного розвитку дитини. [7]. У спадщині Івана Франка є багато творів, які постали на основі його спогадів про дитинство. Дуже часто в них І. Франко під різними псевдонімами зображував самого себе. Автобіографічними є оповідання «У кузні», «Малий Мирон», «Олівець» та ін. У них Франко описував свої стосунки з батьками та розповідав про вплив, який вони здійснили на нього та на життя загалом. Письменник згадує «на дні моїх споминів, деє там у найглибшій глибині горить огонь. Невеличке огнище неблизького, але міцного огню освічує перші контури, що виринають із темряви дитячої душі. Се огонь у кузні мого батька... І мені здається, що запас його я взяв дитиною в свою душу на далеку мандрівку життя. І що він не погас і досі» [14, с. 159]. Малим Іван Франко любив ходити в кузню до свого батька, який дуже любив сина та вбачав в ньому ознаки великого розуму. Дитиною І. Франко був тісно прив'язаний до батька. Яків Франко був знаним ковалем на всю округу. У кузні завжди було багато людей. До нього часто сходились люди не тільки як до фахівця ковальської справи, а також як до радника, людини високоморальної та авторитетної. Саме батьківська кузня стала для письменника першою життєвою школою. І. Франко писав: «І певно, в ту пору ніхто з них не думав, що та кузня, і та компанія в ній, і той її дружній радісний настрій лишаться живим і незатертими в душі маленького рудоволосого хлопчини, що босий, в одній сорочці сидів в куті коло огнища, і якого дбайливий батько час від часу просив відступити від скачучих іскор» [14, с. 169–170]. І. Франко у кузні вбирав усе почуте та побачене. А це були різні розповіді, анекдоти, бувальщини, дискусії про проблеми і негаразди, які турбували людей того часу. Робимо припущення що саме в цей час, у нього зародився письменницький талант.

Під впливом батька у Івана Франка формувались також морально-світоглядні цінності. Письменник згадує, «батько пильний і тямучий робітник, любив кпити собі дармоїдів та фужерів, з роззяв і галапасів. На твердження своїх загальних уваг він любив наводити коротенькі оповідання та притчі, звичайно на тлі ковальського ремесла» [14, с. 164–165]. В оповіданні «У кузні» Іван Франко розповідає про притчу, яку почув від батька і яка справила на нього велике враження. «І досі тямлю, яке велике враження зробило на мене його оповідання про того святого, що просив Бога, щоб його увільнив від людської любові» [14, с. 169]. У притчі розповідається про лікаря, якому Бог за допомогу людям, подарував любов усіх людей. Але лікаря чомусь набридла ця любов, і він попросив Бога

її забрати. В один момент люди відвернулись від нього, почали його боятися та тікати. Це принесло лікареві великі страждання та біль. Одного разу, коли вже не було сили терпіти, він почув голос: «А що, солодко жити чоловікові без людської любові?» Лікар почав просити Бога послати йому смерть, щоб припинились страждання. Господь йому відповів на це: «Хто людям служить, той мені служить. Я сотворив чоловіка для людей, і тільки з людьми і через людей він може бути щасливим. Якби я хотів, щоб він сам собі через себе був щасливий, я був би зробив його каменем. Якби я був хотів, щоб він тільки мені самому служив, я був би зробив його ангелом. А так я дав чоловікові найбільший дар – любов до людей, і тільки тою дорогою він може дійти до мене» [14, с. 169]. Від своєї матері Марії І. Франко успадкував «... співацьке серце, вразливе на красу й добро і горду душу <...> одна тільки жінка, – пише І. Книш, – зайняла в душі І. Франка місце окремішне і незаступиме. В своєму серці носив він античний респект до матері. Вона в житті йому була провідною зорею» [5, с. 71]. Вплив архетипів батьків мали вагомий вплив на становлення особистості Івана Франка, а також на його світогляд та творчість. Це також визнавав і згадував сам мислитель.

Важливим чинником становлення особистості, на думку І. Франка, є навчально-освітній заклад. Всебічний розвиток кожної особистості, якісна освіта, на думку мислителя, є єдино можливим шляхом для розвитку та процвітання суспільства. І. Франко наголошував, що «... народи тільки тоді зможуть досягнути щастя і свободи, коли всі будуть вченими працівниками, тобто коли кожний буде розвинутий розумово, по можливості як найвсебічніше, і коли кожен буде у змозі використовувати свої сили на добро загалу і на добро своє власне» [12, с. 33]. Чільне місце в процесі виховання, навчання та розвитку особистості І. Франко відводив вчителеві. «З кожного недоростка виховання може зробити або лінивого або робочого, упертого або податливого, непослушного або і послухного молодця – а коли вони насправду були такими, то вина знов-таки спадає на учителів» [3, с. 86].

В оповіданні «Борис Граб» Іван Франко описує нам історію взаємовідносин вчителя Міхонського зі своїм учнем Борисом Грабом. В ньому І. Франко показує нам своє бачення, яким повинен бути вчитель. Варто зазначити, що герой оповідання, вчитель Міхонський добре володіє знаннями з психології та застосовує їх. Міхонський питає учня, «а покажи-но ти мені книжку, з якої ти се так гладко напам'ятав вивчився!.. Такими питаннями він випробовував здібність мислення у своїх учеників. І вже у кого побачив, що відповідь на питання виходить справді здобутком його власної, хоч і невеличкої духової праці, для такого мав велике поважання. – Власна думка! Власна духовна праця, ось у чім властива ціль гімназії! – повторяв він не раз» [10, с. 178]. Вчитель Міхонський застосовує нестандартні на той час педагогічні методи та підходи, що дають блискучі результати. Протилежний образ шкільного «професора»-п'яниці, що виміщає на дітях образу на їхніх батьків та своє невдале життя, єдиним виховним впливом якого є лінійка по руках та биття різками, знаходимо в оповіданні «Олівець».

Важливим чинником у становленні особистості на думку І. Франка, є спілкування з ровесниками, а також участь у різних гуртках, товариствах, молодіжних рухах. Як відомо, в шкільні та університетські роки Іван Франко був активним учасником різних молодіжних об'єднань. «Залучаючи молодь до активної участі в різних заходах, громадські організації безпосередньо впливають на виховання та розвиток молодої людини, де вона отримує практичний досвід, необхідний багаж знань і умінь, стає самостійним ініціативним, цілеспрямованим і значущим для суспільства соціальним суб'єктом» [1, с. 71]. Активна участь молоді в різних молодіжних осередках сприяє становленню молоді. Також це допомагає молоді реалізовувати потреби самоідентифікації, самоствердження та самореалізації.

Прагнення до об'єднання, є природньо закладеною потребою людей, вважав мислитель. І. Франко пише – «чоловік – громадський звір, він живе на світі не сам, а в родині, в громаді; для родини, для громади він мусить віддавати частину своєї свободи і свого особистого права» [16, с. 332].

Вагомий вплив на особистість та її становлення, на думку І. Франка, має культурні та моральні цінності суспільства. «Виховання народу мусить вирости з традицій, з культурного стану того народу, мусить корінитися в характері, привичках народу, інакше се буде даремна трата часу й сил», писав І. Франко [15, с. 15]. Національні традиції та звичаї суспільства, ціннісні орієнтації допомагають особі з раннього дитинства активно включатися в соціум, формують світогляд, моральні ідеали та переконання та цінності людини. «Кожна людина, – писав І. Франко, – ... мусить виробити собі певне коло понять про людське життя, про поводження з людьми; це є розуміння вірності, справедливості, правди, дружби і добра. Ці поняття служать основою моралі, що є предметом останньої і найвищої науки – етики. Етика вчить людину жити по-людському – вона завжди і скрізь керує її кроками, переробляє її звірячу природу, робить її м'якшою і таким чином робить її здібною до щастя не тільки внутрішнього (задоволення собою), але й суспільного, яке спирається на поєднанні праці усіх людей і на братській взаємній любові» [12, с. 39].

Розглядаючи процес становлення молоді крізь призму ідей Івана Франка, доходимо таких **висновків**. Становлення молоді є одним з найважливіших аспектів життя суспільства. Результат становлення особистості є залежним від чинників, що впливають на особистість. Людина в цьому процесі є активним та творчим учасником, що вносить свої корективи.

На думку Івана Франка, створення всіх необхідних умов, що сприятимуть становленню молоді, є важливою суспільною необхідністю. Ключовими напрямками суспільної уваги повинні стати підтримка інституту сім'ї, розвиток та реформування сфер освіти та культури, створення різноманітних молодіжних об'єднань, де молодь зможе реалізувати свої потреби.

Важливим також в процесі становлення молоді враховувати всі запити та виклики, що постають перед українським суспільством, вивчати та аналізувати їхній вплив на підростаюче покоління. Оскільки, як часто повторював Іван Франко, яка молодь, таке і майбутнє суспільства.

Список використаної літератури

1. Вишнівський Р. Іван Франко про роль молодіжних рухів, громадських товариств та організацій у вихованні української молоді. *Молодь і ринок* : Щомісячний науково-педагогічний журнал. Дрогобич, 2012. № 11 (94). С. 71–75.
2. Гарасимів Т. З. Особистість та проблеми її соціалізації. *Форум права*. 2009. № 3. С. 156–161
3. Дзеверін О. Г. Педагогічні погляди І. Я. Франка. Іван Франко. Педагогічні статті і висловлювання. Київ : Радянська школа, 1960. С. 5–19.
4. Захара Ігор. Позитивізм у соціальній філософії Івана Франка. *Іван Франко – письменник, мислитель, громадянин* : матеріали міжнар. наук. конф. Львів : Світ, 1998. С. 180–185.
5. Книш І. Іван Франко та рівноправність жінки – у сторіччя з дня. Вінніпег : Друкарня «Жіночого Світу», 1956. 154 с.
6. Матковський М. Й. Актуальність світоглядних ідей Івана Франка в контексті становлення особистості (на основі аналізу оповідань шкільної тематики). *Вісник Львівської державної фінансової академії : гуманітарні науки*. Львів : ЛДФА, 2014. № 13. С. 4–11.
7. Сімейний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

8. Скотна Н. В. Особа в розколотій цивілізації: освіта, світогляд, дії. Львів : Українські технології, 2005. 384 с.
9. Соціологія : терміни, поняття, персоналії : навчальний словник-довідник / за заг. ред. В. М. Пічі. 2-ге видання, стереотипне. Львів : «Новий світ – 2000», 2004. 480 с.
10. Франко І. Борис Граб. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1978. Т. 18. С. 177–190.
11. Франко І. Кілька слів отім, як упорядкувати і провадити наші людські видавництва. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1986. Т. 45. С. 187–203.
12. Франко І. Наука і її взаємин з працюючими класами. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1986. Т. 45. С. 24–40.
13. Франко І. Промова на 25-літньому ювілеї. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1981. Т. 31. С. 308–310.
14. Франко І. У кузні. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1979. Т. 21. С. 159–170.
15. Франко І. Хома з серцем і Хома без серця. Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1979. Т. 22. С. 7–29.
16. Франко І. Що таке поступ? Зібрання творів у 50 т. Київ : Наук. думка, 1986. Т. 45. С. 300–348.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY FORMATION IN THE VIEWS OF IVAN FRANKO

Mykhailo Matkovskiy

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: mykhaylo.matkovskiy@lnu.edu.ua*

Olena Kvas

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: olena.kvas@lnu.edu.ua*

Sofia Grabovska

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: sofya.grabovska@lnu.edu.ua*

Ivan Franko's views on the formation of young people are studied. The importance of a comprehensive and in-depth study of the factors influencing the development and formation of personality is substantiated. The importance of accumulating the experience of prominent thinkers of the past, in particular Ivan Franko, is proved. Ivan Franko often addressed the issues of personality formation and development in his poetry, fiction and scientific articles, and left us with many valuable tips and ideas.

The correlation of social and moral aspects of personality formation in the views of the thinker is comprehended. The formation of personality through the prism of the process of socialization is studied. The importance for young people to remain a creative and active subject of interaction in this process is substantiated, which will contribute to the adaptation, self-realization and self-affirmation of the individual in society.

It is proved that the key factors influencing the processes of formation and development of the individual are the family, educational institutions, communication with peers, mass media, culture, etc. The importance for society of deepening support for the family as the fundamental unit of society is

substantiated. The importance of reforming and improving the institution of education in the context of modern challenges and needs facing society is proved. One of the key tasks for a modern educational institution should be to create all the necessary conditions that will facilitate the full entry of young people into society, the formation of the necessary competencies for successful life, laying the foundations for self-education, self-development, and self-regulation. The author emphasizes the importance of high-quality professional training and improvement of teachers' pedagogical skills in the educational process, since it is the teacher who is most responsible for the upbringing, education and development of the individual. The importance of Ivan Franko's ideas and advice in the context of youth formation and their relevance in our time is proved.

Key words: Franco, formation, personality, social and psychological factors, family, school, socialization.

УДК 159.942.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.12>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ МОЛОДІ

Світлана Мітіна

*Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського,
вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна, 01042
e-mail: mitina.svetlana68@gmail.com*

Дар'я Власова

*Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського,
вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна, 01042
e-mail: m05318724@tnu.edu.ua*

Стаття присвячена дослідженню впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді, охоплюючи старший підлітковий вік і ранню дорослість. З'ясовано, що цей вплив здійснюється через кілька важливих механізмів: покращення психічного здоров'я шляхом ефективного зменшення психологічного дистресу, розвиток розширених мереж соціальної підтримки та покращення міжособистісної компетентності, що призводить до більшого переживання позитивного афекту та зменшення негативного. Визначено, що оскільки емоційний інтелект формує міцнішу самоконцепцію та почуття власної гідності, то адекватна самооцінка є однією з вирішальних детермінант задоволеності життям. Показано, що такі фактори як вік, гендер та соціальний статус можуть впливати на зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю життям. Акцентується увага на дослідженнях української молоді в умовах війни, які показали, що функціональність емоційного інтелекту може знижуватися під впливом стресу, проте загальний рівень емоційного інтелекту зберігає відносну сталість, а такі компоненти, як усвідомлення та регуляція емоцій, є ключовими процесами стійкості. Зроблено висновок про адаптивну природу емоційного інтелекту та його важливість для психологічного зцілення та соціальної реінтеграції у складних умовах. Визначено низку ефективних стратегій втручання, які можуть значно підвищити навички, пов'язані з емоційним інтелектом, та, як наслідок, задоволеність життям у молоді. Структуровані програми соціально-емоційного навчання; різноманітні практичні методи, включаючи рольові ігри, аналіз кейсів, групові дискусії та тренінги активного слухання, а також практики усвідомленості, озброюють молодих людей практичними стратегіями для емоційної саморегуляції та адаптивних механізмів подолання.

Ключові слова: задоволеність життям, емоційний інтелект, благополуччя, молодь, психічне здоров'я, стратегії втручання.

Актуальність проблеми. Молодість вважається сензитивним періодом розвитку особистості, що характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. Ця вікова демографічна група, згідно Закону України про молодь, охоплює осіб віком від 14 до 35 років і включає старший підлітковий вік та ранню дорослість. Протягом цих періодів молоді люди долають складні емоційні кризи, набувають власну ідентичність та встановлюють соціальні стосунки. Здатність ефективно керувати цими переходами та долати кризи глибоко впливає на їхнє загальне благополуччя.

Для старших підлітків цей період характеризується швидкими емоційними та фізичними змінами, численними визначними рішеннями та переходами, з якими вони

стикаються вперше, такими як вибір спеціальності, навчального закладу та планування майбутнього, що може сприяти загалом нижчому рівню задоволеності життям порівняно зі дорослими. При цьому, емоційний інтелект стає життєво важливою компетенцією для особистого та професійного успіху на цих етапах, сприяючи адаптації до різноманітних соціальних середовищ та кризових ситуацій, і дозволяючи ефективно керувати як власними емоціями, так і розуміти емоції інших [7, с. 3136–3137].

У ранній дорослості високий емоційний інтелект є вирішальним, оскільки від нього залежить формування основних навичок, які необхідні для особистого та професійного успіху, впливаючи на процеси прийняття рішень, вирішення конфліктів, здатність підтримувати стійкі соціальні зв'язки, створювати сім'ю, на загальне психічне благополуччя та стійкість у подоланні труднощів і щоденних життєвих викликів [7, с. 3136].

Відомо, що задоволеність життям є одним із ключових компонентів суб'єктивного благополуччя, являє собою когнітивну оцінку індивідом якості свого життя. Вона охоплює самооцінку настрою, якості стосунків, досягнутих цілей, самоконцепцій та сприйнятої здатності справлятися з життєвими вимогами. Важливо, що задоволеність життям відображає сприятливе, стійке ставлення до свого життя (в контексті реальне/ідеальне), а не просто швидкоплинний емоційний стан [18, с. 13].

Для молодих людей досягнення сприятливого та стійкого ставлення до життя є першочерговим для здорового розвитку та прийняття рішень та досвіду, з якими вони стикаються вперше. Саме емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції розум, досягти взаєморозуміння та взаємоповагу, усвідомити власні потреби і мотиви, скорегувати власну поведінку. Особливо важливим дослідження впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді виявляється в умовах сучасного життя: від глобальних турбулентних змін до особливостей життя в умовах війни, які мають невинний вплив на усі сфери життя молоді та їх реакцію на швидкі зміни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень як українських, так і зарубіжних науковців показує різноманіття підходів до розуміння поняття емоційного інтелекту та існування декількох моделей даного конструкту. Існуючі моделі емоційного інтелекту можливо об'єднати в три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис та змішані моделі. У рамках моделей здібностей (Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо) емоційний інтелект трактується як перетин емоцій та пізнання, тобто як когнітивна здібність. Представники змішаних моделей емоційного інтелекту (Д. Гоулман та Р. Бар-Он) інтерпретують його як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну й особистісну природу. У рамках моделей характеристик автори розглядають емоційний інтелект, як сукупність рис особистості та поведінки, пов'язаних із емоціями (модель емоційної самоефективності К. В. Петридіса та Е. Фернхема) [5, с. 2].

Значний обсяг емпіричних досліджень, включаючи численні мета-аналізи, послідовно демонструє значний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у підлітків та молодих дорослих. Один комплексний мета-аналіз, проведений Х. Хартанто та А. Хельмі, що охоплює 35 досліджень та включає 12 805 суб'єктів, свідчить про позитивну кореляцію між змінними емоційного інтелекту та задоволеністю життям, особливо через фактор резилентності. Емоційний інтелект все частіше визнається життєво важливим психологічним захисним фактором, який може значно покращити суб'єктивне благополуччя, особливо у молоді [9, с. 70].

Дослідження сучасних вітчизняних науковців (Н. Корецька, І. Кряж, Н. Левенець, М. Миколайчук, Т. Партико, Ю. Ищенко) значною мірою підтверджують ці глобальні висновки, підкреслюючи адаптивну роль компонентів емоційного інтелекту, таких як усвідомлення емоцій та їх регуляція, у формуванні стійкості, особливо перед обличчям

негараздів, таких як досвід воєнного часу. Дослідження Ф. Джордано, що було спрямовано на визначення впливу стресових факторів на емоційний інтелект сучасної української молоді, показало, що функціональність емоційного інтелекту може знижуватися під впливом стресу, проте загальний рівень, як правило, зберігає відносну сталість, характеризуючи це його як базову здатність [8, с. 8].

Незважаючи на збільшений інтерес науковців до даної проблеми, проте досліджень впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям сучасної молоді не достатньо та потребує подальшого вивчення та аналізу.

Мета статті: теоретично проаналізувати дані щодо впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям саме в молодіжній демографічній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція емоційного інтелекту вперше була запропонована психологами П. Саловеем та Дж. Майером у 1990-х роках, але найбільшої популярності набула завдяки книзі Д. Гоулмана «Емоційний інтелект». Гоулман наголошує, що емоційний інтелект (EQ), такий же важливий, як IQ, для успіху, зокрема в академічних, професійних, соціальних та міжособистісних аспектах життя людини. Ця думка підтримується подальшими дослідженнями П. Кабальєро-Гарсія та С. Санчез-Руїз, які вказують, що емоційна компетентність забезпечує адаптивність, стресостійкість та здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, що є критично важливим для досягнення успіху в сучасному світі [5, с. 15].

Дослідження Л. Рей та інших також показують значний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у молоді, особливо у його конкретних вимірах. Наприклад, здатність розуміти та чітко розрізняти власні емоції, що називається ясністю настрою, та здатність до саморегуляції або відновлення негативних настроїв, відома як емоційне відновлення, демонструють значні позитивні зв'язки із задоволеністю життям у підлітків. Ці важливі виміри емоційного інтелекту, також виявляють зв'язок із задоволеністю життям через опосередкування самооцінки у підлітків. Це свідчить про те, що емоційний інтелект сприяє задоволеності життям, формуючи позитивну самоконцепцію та почуття власної гідності. Висока самооцінка сама по собі є потужним предиктором задоволеності життям оскільки вона дозволяє людям позитивно підходити до щоденних викликів та використовувати життєві можливості [16, с. 229–232].

У складних соціальних контекстах, які домінують у підлітковий та ранній юнацький періоди, таких як ситуації, пов'язані з булінгом та кібербулінгом, конкретні аспекти емоційного інтелекту, такі як самооцінка емоцій, використання емоцій та регуляція емоцій були визначені як найбільш значущі предиктори задоволеності життям серед жертв булінгу. Це підкреслює адаптивну та захисну роль цих конкретних вимірів емоційного інтелекту у формуванні благополуччя навіть серед негараздів [14, с. 719].

Для молодих дорослих віком від 19 до 35 років високий рівень емоційного інтелекту є надзвичайно важливим, оскільки він забезпечує їх основними навичками, необхідними для особистого та професійного успіху. Емоційний інтелект впливає на прийняття рішень, вирішення конфліктів, психічне благополуччя, а також на здатність протистояти труднощам та щоденним викликам життя. Емоційно розвинені молоді особи, як правило, більш емпатичні, вправні у розпізнаванні та вираженні своїх емоцій, а також володіють навичками, необхідними для вираження своїх почуттів та ефективного вирішення проблем у стосунках, які в молодому віці також позитивно впливають на можливість створювати та підтримувати в гармонії нові сім'ї. Самосвідомість (здатність розпізнавати власні емоції та цінності) та самомотивація (емоційна інтеграція, необхідна для досягнення цілей) є іншими життєво важливими компонентами які сприяють емоційній стійкості та психічному благополуччю [7, с. 3129].

Дослідження С. Бадрі за участю молоді віком від 18 до 35 років показали, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з низьким рівнем перфекціонізму та високим рівнем щастя. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регулюванні емоцій та управлінні стресом, що є вирішальним для відчуття щастя. Емпіричні дані свідчать, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, щасливіші, і він може пояснити понад половину загальної дисперсії щастя [4, с. 2].

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у молодих людей додатково нюансується кількома опосередковуючими та моделюючими факторами, включаючи вік, гендер, соціально-економічний статус та інші культурні особливості.

Як визначають А. Саха та інші в своєму дослідженні, емоційний інтелект, як правило, демонструє позитивну динаміку розвитку протягом підліткового віку, причому особи поступово набувають більш емпатичної та саморегульованої поведінки та досягають більш збалансованого управління емоціями в міру дорослішання. Підлітки демонструють зростання емоційних компетенцій, але часто мають нижчу задоволеність життям, що може бути пов'язано з важливими рішеннями та змінами, з якими вони стикаються вперше. В цьому ж дослідженні соціально-економічний статус також істотно впливає на рівень задоволеності життям серед молодих людей. Студенти з вищим доходом сім'ї часто мають вищий емоційний інтелект і, відповідно, більшу задоволеність життям. Натомість, студенти з низьким доходом сім'ї можуть бути менш здатними до подолання стресів через обмежений доступ до ресурсів, що негативно позначається на їхньому емоційному благополуччі та загальній задоволеності життям [17, с. 223–224].

Дослідження Е. Урбон та інших показують, що жінки часто демонструють загалом вищий рівень емоційного інтелекту, особливо у вираженні власних емоцій, і сприйнятті та регуляції емоцій інших. Дослідження серед студентів також вказують на те, що жінки можуть мати кращі показники емоційного благополуччя, самовпевненості, самосвідомості, а також міжособистісних та внутрішньоособистісних стосунків. У той же час, чоловіки можуть бути більш вправними у подоланні стресу [20, с. 7–8].

Вітчизняні наукові джерела надають цінні відомості про динаміку емоційного інтелекту та задоволеності життям у досить унікальному соціокультурному контексті, особливо з огляду на останні суспільні трансформації та досвід воєнного часу. Дослідження М.І. Миколайчук та Н.В. Корецької, яке присвячене сучасній українській молоді, виявило, що вищий показник емоційного інтелекту у партнерів корелює з більшою задоволеністю шлюбними стосунками, що свідчить про те, що емоційний інтелект є предиктором більш повноцінних партнерських відносин [2, с. 132].

Інші українські психологічні дослідження виявляють кілька ключових факторів, що впливають на емоційне благополуччя молоді, узгоджуючись із ширшими міжнародними розуміннями, додаючи при цьому контекстної глибини. Дослідження І. Кряж та Н. Левенець було спрямовано на вивчення емоційного інтелекту та довіри як предикторів благополуччя студентів. Вони визначили, що довіра детермінує вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Крім того, емоційний інтелект є необхідним соціальним та професійним ресурсом, що має зв'язки з емоційною компетентністю, психологічним благополуччям та професійною успішністю, виконує стресозахисні та адаптивні функції, забезпечуючи перспективність його аналізу у контексті соціальної та професійної самореалізації особистості [1, с. 30].

Триваюча війна в Україні створює унікальний та складний контекст для вивчення емоційного інтелекту та задоволеності життям, в тому числі в контексті оцінки людьми свого благополуччя та щастя. Дослідження Т. Партико, проведене у березні-вересні 2023 року, аналізувало емоційні та вольові чинники психологічного добробуту під час

повномасштабної війни. Було виявлено, що у ранній дорослості на зростання психологічного добробуту впливає внутрішньоособистісний емоційний інтелект. Зокрема, почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами залежить від здатності людини усвідомлювати та контролювати свої емоції, що допомагає протистояти соціальному тиску та дотримуватися власних переконань. Дослідження також показало, що розуміння своїх емоцій є емоційним чинником автономії, а управління своїми емоціями є чинником управління навколишнім середовищем. Для покращення психологічного добробуту молоді важливо розвивати внутрішньоособистісний емоційний інтелект, цілеспрямованість, уважність до людей та самоконтроль у прийнятті рішень. Ці висновки є особливо цінними, оскільки вони відображають вплив емоційного інтелекту на благополуччя (і задоволеність життям) молоді в умовах значного стресу, спричиненого війною [3, с. 75–78].

Дослідження І. Хуліас та інших показало, що українські студентки демонструють вищі показники емпатії порівняно з групою студенток з Казахстану, що може бути безпосередньо пов'язано з впливом повномасштабної війни в Україні (різниця результатів частково пояснюється також крос-культурним контекстом). Воєнний стан актуалізує потребу в співчутті та співпереживанні, що стає природною реакцією на колективні травми та страждання. Крім того, емоційний інтелект є ефективним ресурсом копінг-поведінки, що дозволяє індивідам успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, в тому числі через активну залученість у процес подолання або через здатність оцінити ситуацію відповідно до власних можливостей, і за необхідності відмовитися від її виконання. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають гнучку систему поведінкових реакцій, яка забезпечує найбільш ефективні стратегії подолання стресу [10, с. 320].

Зроблені висновки щодо української молоді в умовах війни підкреслюють адаптивний характер компонентів емоційного інтелекту. Здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, навіть якщо вона не усвідомлюється самими особами як така, виявляється життєво важливим захисним фактором, який сприяє подоланню негараздів та психологічному зміцненню у надзвичайно стресових умовах.

Дослідження П. Рейнерта; Е. Мангріо та інших підтверджують ефективність програм соціально-емоційного навчання у значному покращенні загального благополуччя молоді, в тому числі через розвиток навичок самоусвідомлення, самоорганізації та емпатії. Імплементація цих програм також продемонструвала значні позитивні результати для учнів та студентів в інших сферах, включаючи покращення їх академічної успішності, розвиток соціальних та емоційних навичок, зміцнення психічного та фізичного здоров'я, і загалом кращу підготовку до майбутніх життєвих викликів [15; 13].

Для розвитку емоційного інтелекту та підвищення задоволеності життям у молодих людей застосовуються різноманітні стратегії. Окрім спеціалізованих структурованих програм, для ефективного розвитку цих сфер пропонується використовувати практичні інтервенції, зокрема рольові ігри, аналіз кейсів, групові дискусії та тренінги активного слухання. Важливим елементом є регулярна діагностика за допомогою надійних інструментів, що дозволяє оцінювати рівень емоційного інтелекту та відстежувати прогрес. Окремо підкреслюється значення розвитку навичок самоусвідомлення, самоконтролю, керування стресом, емпатії та підтримки оптимізму, які допомагають молоді знижувати тривожність, швидше відновлюватися після стресових ситуацій і підтримувати психічне здоров'я. Застосування зазначених стратегій сприяє підвищенню задоволеності життям через зміцнення соціальних зв'язків, розвиток впевненості у собі та відчуття особистісної реалізації. Нарешті, практики усвідомленості,

такі як уповільнення дихання та фокусування на тілесних відчуттях, сприяють емоційній регуляції, навчаючи спостерігати та переживати емоції замість імпульсивної реакції чи румінації [6; 12, с. 13].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Період молодого віку є ключовою фазою розвитку, що вимагає від молоді адаптації до численних психологічних та соціальних змін. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як критично важлива компетенція, що визначає загальне благополуччя та задоволеність життям. Міжнародні та вітчизняні дослідження підтверджують прямий зв'язок між високим емоційним інтелектом та кращою адаптивністю, стійкістю до стресу, успішним формуванням ідентичності та самооцінки, а також ефективними соціальними взаємодіями. Емоційний інтелект також сприяє кращому психічному здоров'ю, знижуючи вразливість до депресивних та тривожних розладів, і відіграє ключову роль у процесах прийняття рішень та професійного успіху. Особливо важливим емоційний інтелект є в умовах війни, де він слугує ефективним ресурсом для подолання стресу та психологічного зцілення, формуючи життєстійкість та гнучкість поведінкових реакцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні чіткіших причинно-наслідкових зв'язків між конкретними компонентами емоційного інтелекту та різними показниками задоволеності життям у молоді.

Список використаної літератури

1. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. № 64. С. 26–32.
2. Миколайчук М. І., Корецька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 126–133.
3. Партико Т. Емоційні та вольові детермінанти психологічного добробуту особистості на другому році повномасштабної війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 19. С. 70–79.
4. Badri S. K. Z. Trait emotional intelligence and happiness of young adults: the mediating role of perfectionism. *International journal of environmental research and public health*. 2021. T. 18. № 20. С. 10800.
5. Caballero-García P. A., Ruiz S. S. Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students. *Journal of intelligence*. 2025. T. 13. № 4. С. 42.
6. Filice L., Weese W. J. Developing emotional intelligence. *Encyclopedia*. 2024. T. 4. № 1. С. 583–599.
7. Garg T. Emotional intelligence in adolescents and young adults tvisha garg. *International journal of indian psychology*. 2023. T. 11. № 4. С. 3128–3138.
8. Giordano F. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in psychology*. 2024. T. 15.
9. Hartanto H., Helmi A. F. Meta-Analysis of the correlation between emotional intelligence and life satisfaction. *Anatolian journal of education*. 2021. T. 6. № 2. С. 63–74.
10. Hulas I. Comparative study of emotional intelligence among university students exemplified by a ukrainian-kazakhstan sample. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 305–327.
11. Ishchenko Y. The role of emotional intelligence in the rehabilitation of the former prisoners of war. *International journal of statistics in medical research*. 2023. T. 12. С. 240–248.
12. Keng S.-L., Smoski M. J., Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*. 2011. T. 31. № 6. С. 1041–1056.

13. Mangrio E.; Pettersson A. SEL programs promote students' wellbeing and relationships: teachers experiences in a qualitative evidence synthesis. *Cogent psychology*. 2024. T. 11. № 1.
14. Quintana-Orts C. та ін. A closer look at the emotional intelligence construct: how do emotional intelligence facets relate to life satisfaction in students involved in bullying and cyberbullying? *European journal of investigation in health, psychology and education*. 2021. T. 11. № 3. С. 711–725.
15. Reinert P. M. Social-emotional learning: a model for higher education. *Journal of research in innovative teaching & learning*. 2019. T. 12. № 2. С. 114–115.
16. Rey L., Extremera N., Pena M. Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial intervention*. 2011. T. 20. № 2. С. 227–234.
17. Saha A. K. та ін. Demographic correlation between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of psychosocial research*. 2023. T. 18. № 2. С. 217–228.
18. Somoğlu M. B. Life satisfaction and subjective well-being on the road to happiness: an application of structural equation modeling. *Research in sport education and sciences*. 2025. T. 27. № 1. С. 12–23.
19. Sulandari S., Johnson J., Coats R. O. Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK). *Aging & mental health*. 2024. С. 1–9.
20. Urbón E., Salavera C., Usán P. The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. *BMC psychology*. 2025. T. 13. № 1.

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON LIFE SATISFACTION OF YOUNG PEOPLE

Svitlana Mitina

*V. I. Vernadsky Taurida National University,
33, John McCain St., Kyiv, Ukraine, 01042
e-mail: mitina.svetlana68@gmail.com*

Daria Vlasova

*V. I. Vernadsky Taurida National University,
33, John McCain St., Kyiv, Ukraine, 01042
e-mail: m05318724@tnu.edu.ua*

The article explores the multifaceted impact of emotional intelligence on life satisfaction in young people, covering the age groups of adolescents and young adults. This relationship is manifested through several important mechanisms: improved mental health by effectively reducing psychological distress, development of expanded social support networks, and improved interpersonal competence, which leads to greater experience of positive affect and less negative affect. It is determined that since emotional intelligence builds a stronger self-concept and sense of self-worth, adequate self-esteem is one of the crucial determinants of life satisfaction. Factors such as age, gender, and social status influence the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. Attention is also paid to the contribution of Ukrainian scientists. Studies of Ukrainian youth in wartime have shown that although the functionality of emotional intelligence may decline under stress, the overall level of emotional intelligence remains relatively stable, and components such as emotion awareness and regulation are key resilience processes. This indicates the adaptive nature of emotional intelligence and its importance for psychological healing and social reintegration in difficult circumstances. The article also identifies a number of effective intervention strategies that can significantly increase emotional intelligence skills and, as a result,

life satisfaction in young people. Structured socio-emotional learning programs; a variety of practical methods, including role-playing, case analysis, group discussions and active listening training, as well as mindfulness practices, equip young people with practical strategies for emotional self-regulation and adaptive coping mechanisms.

Key words: life satisfaction, emotional intelligence, subjective well-being, happiness, young people, mental health, adolescence, intervention strategies.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.13>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОНСТРУЮВАННЯ МОДЕЛІ САМОСВІДОМОСТІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Лариса Міщиха

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
бул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018
e-mail: Larysa.mishchukha@pnu.ua*

Наталія Чернявська

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
бул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018
e-mail: cherniavska.reserve@gmail.com*

У статті окреслено психологічні передумови конструювання моделі самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю та обґрунтовано доцільність застосування її основних структурних компонентів.

Психологічними передумовами розробки моделі стало наше розуміння індивідуальності, що інтегрує в собі біопсихосоціальну природу в проявах біологічного, психічного, соціального. Відтак при конструюванні моделі ми охопили нейробіологічний вектор (функціонування ЦНС; кількість та чутливість рецепторів до нейромедіаторів; стійкі нейронні зв'язки, сформовані під впливом вживання алкоголю); соціальний вектор (мікро- та макрорівні). Мікрорівень (сім'я, партнери по шлюбу, найближче оточення співзалежних). Наголошується на стилі виховання у сім'ї, гіперопіці, деформації сімейних цінностей, маніпуляції, обезціненні тощо. Макрорівень (політична, економічна, соціальна системи), і зокрема- російсько-українська війна (ситуація невизначеності, високої напруги, стресу), що може сприяти і підтримувати адиктивну поведінку.

Особливе місце в моделі відводиться фактору задоволення /незадоволення значущих потреб людини на попередніх етапах онтогенезу, проходження нею психосоціальних криз у вікових періодах; особистісній травматизації (травми дитинства, ПТСР); рівню задоволеності життям. Вектор зниження функціонування самосвідомості складають порушення на рівні когнітивного (розмита ідентичність, самовиправдання, когнітивний дисонанс, зниження рівня рефлексії), емоційно-ціннісного (комплекс неповноцінності, занижена самооцінка, втрачена самоповага, порушене самоставлення) та поведінкового (вивчена безпорадність, низькі адаптивність та саморегуляція, втрата самоконтролю, знижена здатність до самоуправління) компонентів.

Перспективу дослідження вбачаємо у можливості подальшої верифікації теоретичної моделі в емпіричній його складовій, визначення подальшої стратегії розробки й застосування найбільш ефективних методів психологічної інтервенції щодо осіб з алкогольною залежністю.

Ключові слова: особистість, самосвідомість, модель самосвідомості, адикція, адиктивна поведінка, алкогольна залежність, рання дорослість, образ Я, саморефлексія, самопізнання, ідентичність, самооцінка, самоставлення, мотивація, саморегуляція, самоуправління, самоконтроль.

Постановка проблеми. Сучасні реалії життя в Україні позначені кризовими умовами, спричиненими російсько-українською війною. Позаяк кожна особистість, перебуваючи в «полоні» безперервно змінюваного світу, що постійно висуває нові й непередбачувані виклики, має бути готовою до змін, здатною адаптуватися, приймати

рішення та діяти, – це вимагає зрілості й розвиненої самосвідомості, здатності розуміти власні потреби, усвідомлювати цінності, особистісний потенціал та можливості його реалізації.

Водночас особистість, що перебуває в стані залежності, зокрема алкогольної, втрачає здатність бути суб'єктом власного життя та повноцінним учасником еволюційного розвитку людства, оскільки її існування підпорядковане адиктивним потребам. Ці потреби поступово витісняють здорові, продуктивні прагнення та значущі життєві цілі, перетворюючи людину на заручника «власної нейробіологічної драми», зумовленої сформованою поведінковою звичкою, яка починає керувати її життям.

У зв'язку з цим важливим є аналіз життєвого шляху особистості, виявлення ключових точок, що спричинили формування залежності, а також цілісний розгляд її як біологічної, соціальної та духовної істоти. Такий підхід дозволить побудувати модель самосвідомості особистості з адикцією та глибше зрозуміти чинники, які запускають процес руйнації самосвідомості.

Мета статті – окреслення психологічних передумов конструювання моделі самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю та обґрунтування доцільності застосування її основних структурних компонентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адикція є комплексним феноменом, що включає в себе системну взаємодію між біологічними факторами, генетикою, соціальним впливом, індивідуальним життєвим досвідом, включаючи досвід дитинства, та вільним вибором людини [6, с. 33]. Основними психопатологічними ознаками адикцій є явні негативні наслідки вживання (в біологічній, соціальній та психологічній сфері), потяг до вживання та/ або втрата контролю над вживанням, (пост-) абстинентні стани/гіперкатіфея (включаючи гострий та протрагований абстинентний синдром, адиктивну депресію та ангедонію). Основними патопсихологічними ознаками адикцій є: прагнення до стану зміненої свідомості, суб'єктивна надцінність адиктивної поведінки, особистісна десоціалізація [6, с. 34]. Вибір адиктивної стратегії поведінки зумовлений передусім труднощами адаптації до проблемних життєвих ситуацій.

Психологічними передумовами розробки моделі особистості з алкогольною залежністю у нас стало вихідне розуміння самої природи індивідуальності, яка охоплює біо- психо- соціальний рівні, де інтегровано представлені: людина – організм – індивід – особистість. Запропонована нами раніше концептуальна модель [7] носила узагальнений характер, описуючи більше соціальний вектор самосвідомості особистості з алкогольною залежністю. Однак враховуючи інтегрований підхід до особистості, окремішність її існування в сукупності проявів біологічної, соціальної і духовної природи ми вважали за необхідне охопити та проаналізувати всі ці рівні у форматі визначеної мети. Ми опирались на попередні наші теоретичні напрацювання, що стосувались самого розуміння феномену самосвідомості у психологічному дискурсі [3; 4; 5; 8], особливостей вікового періоду ранньої дорослості, вікових криз (нормативних і ненормативних), що передували цьому етапу онтогенезу [9]. Це уможливило розуміння того, чому не всі індивіди, які потрапляють в подібні, чи навіть однакові умови життя, стають узалежненими від ПАР.

Цінним в розробці моделі для нас стала «3+2» векторна модель адикцій Д. Ю. Старкова, де три з векторів є психологічними (вектор внутрішніх конфліктів, вектор адиктивного розщеплення особистості, вектор зниження функціонування свідомості), а також біологічний та соціальний вектор [6, с. 97]. Відтак розуміння процесу становлення та розвитку самосвідомості особистості стає очевидним, адже одна категорія чоловіків може не проходити окремі стадії розвитку та «застрягати»

на певній з них. Водночас інша категорія осіб, які за певних обставин (із якими не змогли впоратися), може регресувати з вищих стадій розвитку до нижчих. Це пояснює, чому у адикта відбувається зниження рівня самосвідомості, особливо з огляду на руйнацію фізичного «Я», що супроводжується пошкодженням функціонування мозку на нейробіологічному рівні.

Вагомою для конструювання нашої моделі стали напрацювання О. А. Лещинської, яка в адиктивному потенціалі особистості вбачає результат фрустрації провідних, найбільш значущих потреб певного вікового періоду, а передумовою формування адиктивного потенціалу визначає емоційну травму – як дитячу, так і дорослу [1, с. 65]. Звідси дослідниця виводить таку класифікацію адиктивної поведінки:

1. Порушення, пов'язані з неналежним задоволенням базових людських потреб у безпеці (психофізіологічний рівень особистості).

2. Порушення, пов'язані з неналежним задоволенням соціальних потреб особистості (соціально-культурний рівень особистості, або Его).

3. Порушення, пов'язані з неналежним задоволенням духовних потреб людини (ціннісно-смысловий рівень) [1, с. 66]. Звідси під адиктивним потенціалом О. А. Лещинська вбачає специфічні індивідуальні передумови адактивної самореалізації, які найчастіше розвиваються на основі деформації особистісного досвіду, психофізіологічних дефектів, невирішених адаптаційних, емоційних та характерологічних проблем. І далі дослідниця поточнює: «Зазвичай адиктивний потенціал особистості формується в результаті фрустрації провідних, найбільш значущих потреб певного вікового періоду (потреба у безпеці для дитячого віку, у соціальній взаємодії особистості – для підліткового, у самовизначенні – для юнацького)» [1, с. 67].

Відтак, виходячи з вищеподаного матеріалу, пропонуємо авторську концептуальну модель самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю (рис. 1). Наша модель розроблена з урахуванням віку ранньої дорослості. Оскільки найбільший ризик розвитку алкозалежності у чоловіків спостерігається у віці юності-ранньої дорослості, то запропонована нами модель охоплює не тільки період ранньої дорослості, але й інтегрує всі попередні вікові етапи розвитку і ті задачі, які покликана розв'язувати особистість на кожному з його етапів для сприятливого подальшого особистісного поступу.

Нейробіологічний вектор представлений функціонуванням ЦНС; кількістю та чутливістю рецепторів до нейромедiatorів, таких як серотонін, дофамін, норадреналін та ГАМК, де недостатня кількість рецепторів може знижувати стресостійкість в тих чи інших несприятливих умовах життя; генетична обумовленість (зростання в сім'ї де зловживають, дає високу ймовірність зловживання у нащадків). Не менш важливими виступають і нейронні зв'язки, які з часом вживання стають стійкими і формують звичку вживати ПАР.

Соціальний вектор представлений на мікро- та макрорівнях. На мікрорівні соціального зовнішнього вектору нами визначено сім'ю та шлюбних партнерів як найближче оточення співзалежних людей. Алкогольна залежність у дорослому віці може бути спричинена певними батьківськими сценаріями. На цьому рівні стосунків мовиться не тільки про співзалежнені риси поведінки зловживання алкоголем з боку членів сім'ї, але й ряд психологічних чинників, які опосередковано здійснювали вплив на формування особистості адикта, зокрема: холодні стосунки в родині, або, навпаки, гіперопіка, авторитарний рівень батьківського виховання, надмірний контроль над особою ще на рівні її дитинства, отроцтва; розщеплена структура сім'ї (матір з дитиною протистоїть батьку, який відчужений), система сімейних цінностей, сімейні конфлікти, де мали місце маніпуляція, обезцінення тощо.

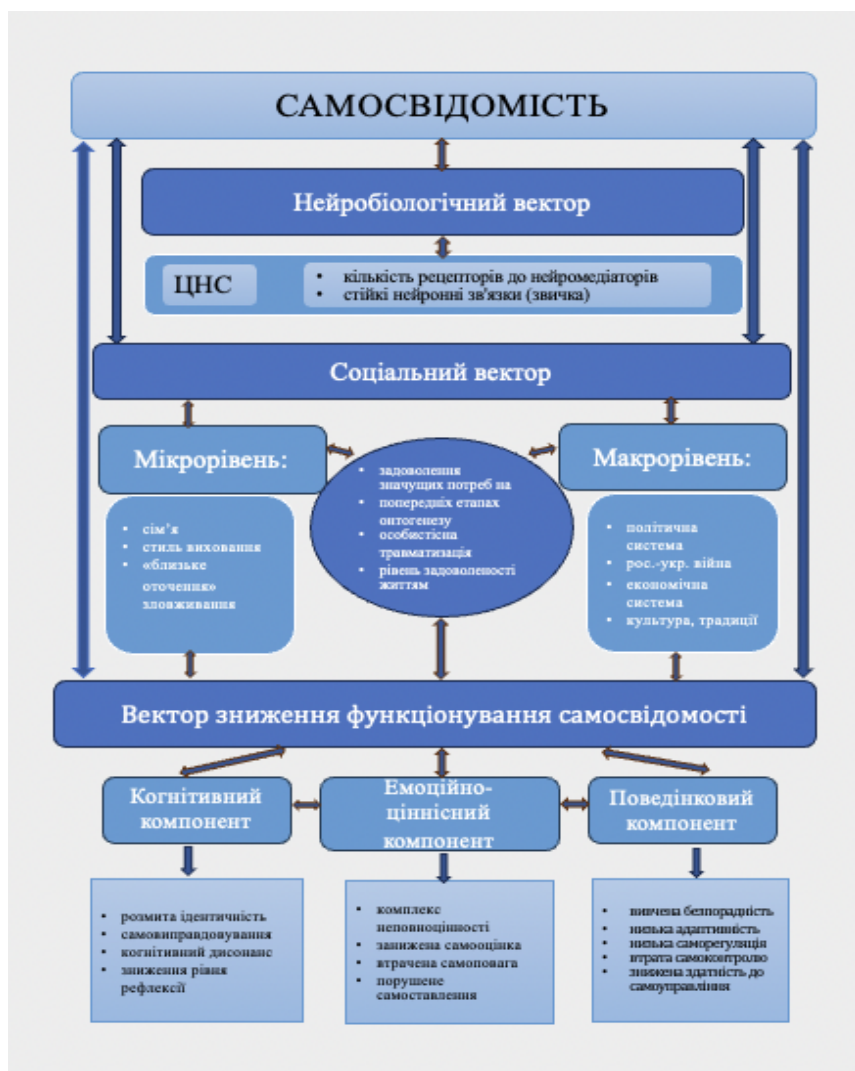


Рис. 1. Концептуальна модель самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю

Як зазначає О. А. Лещинська, «деформувальний тиск відбувається за рахунок використання вікових та статусних переваг у взаємодії з дитиною, зловживання незахищеним станом дитини, фізичного та психологічного насильства, виховання паразитичних настанов, розбещення морального та фізичного. Унаслідок такого стилю взаємодії з дитиною чи юною особою відбувається деформація мотиваційно-динамічного каркасу особистості, що призводить до її соціальної дисфункціональності. Так формується адиктивний потенціал особистості, схильність до впадання у крайні емоційні стани, до компульсивних дій, компенсаторних форм поведінки, інфантильність, безпорадність [2, с. 97]. Сюди входить і близьке оточення зловживання (вторинна соціальна група стає первинною за своєю зна-

чушістю і впливом), яке вже стає «сім'єю» для адикта, або ілюзорно її «замінює» і представляє собою значущу, референтну групу, на норми і цінності якої індивід орієнтується і приймає. Це середовище виступає для нього як «екологічно безпечне», середовище «однотимців», залежних осіб, які «приймають та підтримують».

Щодо макрорівня, то мається на увазі ті політичні, економічні, соціальні події, які стосуються спільноти, в якій функціонує особистість і за певних умов, а сьогодні – це російсько-українська війна, – опиняється у ситуації невизначеності, високої напруги, стресу (досліджувалися авторами у співавторстві [10]), що може теж сприяти і підтримувати адиктивну поведінку. Безумовно, що економічна нестабільність (нужда, неможливість самореалізації тощо) цей процес поглиблюють, як і культурні традиції та норми спільноти, в якій проживає особистість.

Центральне місце в моделі займає фактор задоволення /незадоволення значущих потреб людини на попередніх етапах онтогенезу (в різні вікові періоди її життя), зокрема, у дитинстві: потреби у безпеці, безумовній любові, повазі, прийнятті, у самовираженні та ін. У дитинстві закладається той «каркас» особистості, на який вона зможе опертися в дорослому віці, зберігаючи свою самоцінність, незалежність, самостійність, самоповагу, спроможність діяти і творити. Так формується довіра до світу, в якому людина покликана бути Творцем.

Не менш важливим є продуктивне проходження особистістю психосоціальних криз розвитку. Адже неконструктивне подолання цих криз переносить у наступний етап становлення нові проблеми та нерозв'язані внутрішні питання. У результаті замість поступального розвитку та прогресу особистість дедалі більше занурюється у внутрішні конфлікти, суперечності, непорозуміння та невдоволення. Безумовно, що на формування адиктивного потенціалу впливає і особистісна травматизація (травми дитинства, травматичні ситуації на різних етапах вікового розвитку, ПТСР як наслідок військових дій (російсько-українська війна). Рівень задоволеності життям безумовно є тією опорою, чи її втратою, на яку завжди посилаються особи із залежністю. Їхнє звернення до об'єкта адикції – компенсація відсутності задоволення, на яке адикт дивиться як на спасіння, кризу «рожеві окуляри».

Коли мовиться про алкозалежність, то має місце порушення у функціонуванні самосвідомості. Вектор зниження функціонування самосвідомості складають порушення на рівні когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів у структурі самосвідомості.

На когнітивному рівні вектору зниження самосвідомості виступають розмита ідентичність, самовиправдання, когнітивний дисонанс, зниження рівня рефлексії. Розмита ідентичність у людини з адикцією означає втрату ясного уявлення про власне «Я» – особистість, цінності та соціальні ролі. Індивід не має чіткого уявлення про те, хто він є, що йому важливо, які його цінності, ролі, життєві цілі чи навіть межі. Він ніби «розчинений» між зовнішніми очікуваннями, чужими думками та внутрішньою невизначеністю. Залежність поступово «витісняє самосвідомість», займаючи центральне місце в житті. У результаті ідентичність формується не навколо унікальних рис, переконань чи прагнень людини, а довкола самої залежності, яка починає визначати її вибори, поведінку й сприйняття себе.

Механізм когнітивного дисонансу виникає в ситуації, де водночас в індивіда існують суперечливі переконання, цінності або установки, або коли його поведінка суперечить власним переконанням. Це, безумовно, викликає внутрішній дискомфорт, який людина намагається зменшити або усунути шляхом зміни своїх переконань, виправдання поведінки чи уникнення інформації, що суперечить існуючим поглядам. Зокрема замість того, щоб реалізувати творчу функцію своєї психіки, займатись діяльністю, яка і розвиває і дає можливість реалізувати свій особистісний потенціал, «людина вдається до механізмів

когнітивного дисонансу, знижуючи при цьому рівень функціонування свідомості за рахунок девальвації її творчої функції» [6, с. 105]. На когнітивному рівні відбувається і зниження рівня рефлексії, позаяк замість зрілої позиції дорослої людини щодо аналізу власної поведінки, проектування майбутнього з постановкою цілей, людина вдається до самовиправдання власних дій, приймає позицію жертви, а відтак – пасивну позицію щодо самореалізації та пошуку свого автентичного «Я».

Емоційно-ціннісний компонент вектору зниження функціонування самосвідомості представлений на рівні комплексу неповноцінності, заниженої самооцінки, втраченої самоповаги, порушеного самоставлення. Якщо в дитинстві дитину постійно принижували, знецінювали, нав'язували почуття провини, порівнювали з іншими – «кращими», ніж вона сама, – у майбутньому така людина не матиме внутрішнього оперття на власний образ «Я», віри в себе та у свої можливості. Наслідками цього можуть стати: постійне самоприниження, заздрість до чужих досягнень, тривога щодо власної «недостатності», потреба постійного зовнішнього підтвердження своєї цінності або ж нав'язливе прагнення щось доводити, щоби її підтвердити. У результаті формується занижена самооцінка та втрачається самоповага. Нівелюється ставлення до себе як до гідної й достойної особистості, що можна охарактеризувати як формування «спотвореного образу себе». Усе це поглиблює внутрішньоособистісний конфлікт і «підживлює» розвиток залежності, сприяючи подальшій особистісній деградації.

До поведінкового компоненту вектору зниження функціонування самосвідомості ми віднесли вивчену безпорадність, низьку адаптивність, як і саморегуляцію, втрату самоконтролю, знижену здатність до самоуправління.

Людина з комплексом неповноцінності (у самовідчутті і самосприйнятті) може потрапити у стан вивченої безпорадності, якщо її переконання у власній «меншовартості» підтверджується досвідом невдач. Згідно із дослідженнями М.Селігмана [11], предикторами формування вивченої безпорадності є відсутність самостійності у дитинстві, досвід переживання несприятливих подій та досвід спостереження за поведінкою безпорадних людей. Наслідком вивченої безпорадності є прояви апатії, депресії, відчуття того, що в житті неможливо нічого змінити, пасивність перед труднощами, що «завершується» відмовою щодо змін на краще у своєму житті.

Між цими двома феноменами (комплекс неповноцінності – вивчена безпорадність) є зв'язок, позаяк вони можуть один одного підсилювати, де в одному випадку вивчене безсилля може з часом сформувати комплекс неповноцінності, якщо негативний досвід викликає стале відчуття неспроможності, а в іншому, якщо людина не відчуває себе спроможною, з позиції «я нездатна», то й орієнтація на успіх буде перекриватися власною неспроможністю його досягнути. І навіть у випадку позитивних змін, вона не буде це відчувати й реально оцінювати в межах своїх дій. Так формується «фіксація» образу Я на сприйнятті себе таким, який «не здатен», «не може» тощо, що є наслідком несформованого здорового Его стану «Дорослого».

Не менш вагомим чинником у моделі виступає низька адаптивність. Зрозуміло, що життя, яке вносить постійні корективи і задачі на різних етапах онтогенезу спонукає особистість, в першу чергу, пристосовуватись до змін, як у зовнішньому середовищі (життєві обставини, трудова діяльність, зміна соціальної групи, з якою взаємодіє особа тощо), так і у внутрішньому (нові соціальні ролі, нові завдання тощо). Позаяк низька адаптивність може ускладнювати життя людини у соціумі, у повсякденних справах, підвищує стрес, розгубленість і «нерозуміння» як діти в тій чи іншій ситуації.

За низького рівня емоційної саморегуляції людині важко усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. До проявів такої емоційної незрілості

належать: бурхливі емоційні реакції, зокрема гнів, агресія, образа; імпульсивність, що виявляється у поведінці, діях і комунікації; емоційне вигорання, спричинене нездатністю проживати «важкі» почуття; а також ускладнене емоційне відновлення після стресу чи конфлікту. Невміння висловлювати емоції, неусвідомлення їхньої природи та власної ролі в їх виникненні унеможлиблює розуміння емоцій інших людей, що створює зони конфлікту та перешкоджає налагодженню ефективної взаємодії. Як наслідок – уникнення соціальних контактів, що нерідко переростає у втечу в алкоголь. Усе це свідчить про низький рівень самоуправління та втрату самоконтролю.

Висновки. Таким чином, у статті окреслено психологічні передумови конструювання моделі самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, обґрунтовано доцільність застосування її основних структурних компонентів.

Запропонована модель дає змогу окреслити подальші вектори дослідження, зокрема перейти до його емпіричного етапу з метою верифікації теоретичної моделі та визначення подальшої стратегії розробки й застосування найбільш ефективних методів психологічної інтервенції щодо осіб із зазначеною формою залежності.

Список використаної літератури

1. Лещинська О. А. Особистість у лабіринтах автономності та залежності. Вибрані твори : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2021. 148 с.
2. Лещинська О. А. Феноменологія психологічної залежності в деструктивних культах релігійного типу : монографія Івано-Франківськ : Симфонія форте. 2019. 216 с.
3. Міщиха Л. П., Чернявська Н. В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2024. Т. 35 (74) № 6. С. 2012–2016. URL: <http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/35-74-6-ua>
4. Міщиха Л. П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres. 2024. С. 121–124. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>
5. Міщиха Л. П. Самоусвідомлення як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 17–22. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/373/440>
6. Старков Д. Ю. «3+2» векторна модель адикцій. Організація соціально-психологічної реабілітації uzалежених осіб : науково-методичний посібник / за ред. Старкова Д. Ю., Максимової Н. Ю. К. : 7БЦ. 2023. 680 с.
7. Чернявська Н. В. Концептуальна модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 233–237. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/40.pdf>
8. Чернявська Н. В. Нейробіологічні аспекти самосвідомості осіб з алкогольною залежністю. *Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 січ. 2025 р.). Харків : Право. 2025. С. 75–79.
9. Чернявська Н. В. Самосвідомість особистості в період ранньої дорослості. *Журнал сучасної психології*. 2025. (1). С. 142–150. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-17>
10. Mishchychka, L., Cherniavska, N., Kravchenko, V., Vityuk, N., Kulesha-Liubins, M., & Khrushch, O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revistade Cercetare și Intervenție Socială*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135951>
11. Seligman, Martin E. P. Helplessness: on depression, development, and death. New York : W. H. Freeman. 1992. 250 p.

PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR CONSTRUCTING A MODEL OF SELF-AWARENESS IN MEN WITH ALCOHOL DEPENDENCE

Larysa Mishchykha

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
57, Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018
e-mail: Larysa.mishchykha@pnu.ua*

Nataliia Cherniavska

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
57, Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018
e-mail: cherniavska.reserve@gmail.com*

This article outlines the psychological prerequisites for constructing a model of self-awareness in men with alcohol dependence and substantiates the relevance of using its core structural components.

The psychological prerequisites for developing the model are based on our understanding of individuality as an integration of the biopsychosocial nature of the human being, manifested in biological, psychological, and social dimensions. Accordingly, the construction of the model includes: a neurobiological vector (functioning of the central nervous system; the number and sensitivity of receptors to neurotransmitters; stable neural connections formed under the influence of alcohol use); a social vector (micro- and macro-levels). The micro-level includes family, marital partners, and the immediate environment of codependents. Emphasis is placed on family upbringing styles, overprotection, distorted family values, manipulation, devaluation, etc. The macro-level includes political, economic, and social events, particularly the Russian-Ukrainian war (uncertainty, high tension, stress), which may contribute to and reinforce addictive behavior.

A special place in the model is given to the satisfaction or dissatisfaction of significant human needs in earlier stages of ontogenesis, the passage through psychosocial crises during age periods, personal trauma (childhood trauma, PTSD), and the level of life satisfaction.

The decline in self-consciousness functioning is reflected in disturbances across: the cognitive level (blurred identity, self-justification, cognitive dissonance, decreased reflection); the emotional-value level (inferiority complex, low self-esteem, lost self-respect, disturbed self-attitude); the behavioral level (learned helplessness, low adaptability and self-regulation, loss of self-control, reduced capacity for self-management).

The research perspective lies in the possibility of further empirical verification of the theoretical model and the development of strategies for implementing the most effective methods of psychological intervention for individuals with alcohol dependence.

Key words: personality, self-consciousness, model of self-consciousness, addiction, addictive behavior, alcohol dependence, early adulthood, self-image, self-reflection, self-knowledge, identity, self-esteem, self-attitude, motivation, self-regulation, self-management, self-control.

УДК 159.922.8:316.6:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.14>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ХРИСТИЯНСЬКОЇ МОЛОДІ: АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Людмила Москаленко

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: l.moskalenko@ugi.edu.ua*

Ольга Фролова

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: frolovaolya04@gmail.com*

Валентина Щербанюк

*Міжрегіональна академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

У статті розкрито психологічні особливості використання копінг-стратегій християнською молоддю в умовах стресових ситуацій. Метою дослідження стало виявлення провідних механізмів психологічної адаптації у молоді з релігійною ідентичністю, а також аналіз ресурсів, на які вони спираються у кризових обставинах. Методологічною основою дослідження стала багатовимірна модель “BASIC Ph”, яка передбачає наявність шести стратегій подолання стресу: віра і цінності, емоції, соціальна підтримка, уява, когніція та фізична активність.

У дослідженні взяли участь респонденти віком від 16 до 22 років. Аналіз результатів показав, що найчастіше молодь використовує когнітивні стратегії (логічне осмислення ситуації, планування, критичне мислення) та стратегії віри, переконань і цінностей (опора на релігійні принципи, духовний сенс, життєва філософія). Водночас соціальні копінг-стратегії (звернення по допомогу до родини, друзів, громади) виявились найменш уживаними.

Також проаналізовано гендерні відмінності: дівчата частіше, ніж хлопці, вдаються до соціальної та емоційної підтримки, демонструючи вищий рівень емоційної чутливості та соціальної включеності. У хлопців переважають тілесні та творчі стратегії. Кореляційний аналіз виявив обернений зв'язок між віком і частотою використання когнітивних стратегій: молодші респонденти частіше застосовують аналітичне мислення в ситуаціях стресу.

Особливу увагу в дослідженні приділено розумінню релігії як внутрішнього ресурсу, що формує довготривалу життєстійкість та позитивне світосприйняття. Віра, як джерело сенсу і стабільності, сприяє збереженню психоемоційної рівноваги та зміцнює особистісну ідентичність у складних життєвих обставинах. Позитивні копінг-стратегії на основі духовних цінностей можуть виступати ефективним механізмом внутрішньої мобілізації в умовах стресу.

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психопрофілактики та підвищення рівня стресостійкості у молоді, з урахуванням особистісних, вікових та духовних ресурсів, а також для створення цілеспрямованих освітніх і соціально-психологічних інтервенцій.

Ключові слова: копінг-стратегії, християнська молодь, стресостійкість, психологічна адаптація, BASIC Ph, релігійні цінності, когнітивні стратегії, гендерні відмінності, психоемоційна стабільність, кризова ситуація.

Постановка проблеми. Сучасна молодь стикається з великою кількістю психологічних викликів, зокрема – зі зростанням рівня тривожності, нестабільністю соціального середовища, інформаційним перевантаженням та кризами особистісного характеру. Особливо актуальним є питання психологічної стійкості молоді в умовах соціальних і життєвих потрясінь, зокрема воєнних конфліктів, які загострюють внутрішню вразливість особистості. У таких умовах особливої ваги набуває здатність молодшої людини долати стресові ситуації за допомогою адаптивних копінг-стратегій, що дозволяють зберігати психоемоційне здоров'я, внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах нестабільності.

У той же час, у науковій літературі недостатньо досліджено особливості використання копінг-стратегій у молоді, яка належить до релігійного середовища, зокрема християнської. Духовна складова особистості, система цінностей та віра можуть виступати унікальним ресурсом стресостійкості, що не лише зумовлює вибір копінг-стратегії, а й впливає на глибину осмислення пережитого досвіду, прийняття кризової ситуації та готовність до адаптації. Водночас, психоемоційна реакція на стрес у релігійної молоді може мати власні психологічні закономірності, що потребують окремого вивчення.

Сьогодні існує об'єктивна потреба у розробці практичних психологічних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості з урахуванням індивідуальних і духовних ресурсів особистості. З огляду на це, особливу наукову цінність становить аналіз копінг-стратегій, що базуються на багатовимірній моделі BASIC Ph, яка враховує різноманітні внутрішні ресурси людини – когнітивні, емоційні, фізичні, соціальні, духовні та творчі. Такий підхід дозволяє не лише виявити пріоритетні механізми подолання стресу у християнській молоді, а й встановити потенційні напрямки психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних станів.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій у контексті релігійного самовизначення молоді є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психоемоційного самозбереження та адаптації в умовах кризового середовища.

Метою дослідження є виявлення провідних копінг-стратегій, що використовуються християнською молоддю у подоланні стресових ситуацій, на основі багатовимірної моделі BASIC Ph, а також аналіз психологічних механізмів їх адаптації, з урахуванням впливу духовних цінностей, когнітивних ресурсів та гендерних особливостей на рівень стресостійкості.

Виклад основного матеріалу. Одним із ключових етапів дослідження психологічних аспектів стресостійкості християнської молоді стало виявлення провідних копінг-стратегій, які застосовуються нею для подолання стресових ситуацій. У цьому контексті було важливо не лише зафіксувати факт наявності тієї чи іншої стратегії, а й проаналізувати внутрішні ресурси, які особистість залучає у процесі подолання кризи.

З метою емпіричного вивчення зазначеного феномена було використано діагностичний інструментарій – опитувальник "BASIC Ph", розроблений Мулі Лахадом, що базується на багатовимірній моделі адаптаційних механізмів особистості. Ця модель передбачає наявність шести основних каналів, або модальностей, реагування на стрес: віра та цінності (B), емоції (A), соціальна підтримка (S), уява й творчість (I), когнітивне осмислення (C), а також фізична активність (Ph). Кожен із цих ресурсів репрезентує певний аспект внутрішнього потенціалу людини, який може бути задіяний у складних життєвих обставинах.

Розуміння того, якими саме ресурсами володіє людина, є критично важливим для ефективної адаптації до змін або психотравматичних подій. Уміння усвідомлювати наявні внутрішні резерви, ідентифікувати їх у власній поведінці та цілеспрямовано застосовувати в умовах кризи є запорукою збереження психоемоційної рівноваги. Більше того, дослідження показують, що різноманітність ресурсів, які особистість здатна мобілізувати у стресогенній ситуації – зокрема когнітивних, емоційних, тілесних, соціальних та духов-

них, – прямо корелює з рівнем її стресостійкості [1]. Інакше кажучи, чим ширшим є арсенал адаптивних копінг-стратегій, тим вищими є шанси на успішне подолання кризи без довготривалих дезадаптивних наслідків.

Таким чином, використання моделі “BASIC Ph” в межах даного дослідження дозволяє не лише кількісно виміряти домінантні стратегії, що використовуються християнською молоддю, але й здійснити якісний аналіз психологічного ресурсу, який формується на перетині вікових, духовно-світоглядних та індивідуально-особистісних чинників.

Автори моделі управління стресом (директор ізраїльського Центру профілактики стресу, професор Мулі Лахад та його колеги) стверджують, що кожна людина має достатній потенціал аби впоратися зі стресовою ситуацією і пропонують цей опитувальник, який допоможе їй розглянути увесь комплекс можливих інструментів, які допоможуть пройти через складні і не прості часи [1].

Дана методика є корисною для нашого дослідження, оскільки має дуже глибоке теоретичне та емпіричне підґрунтя, оскільки опирається на багаторічні дослідження, які були проведені в Ізраїлі серед людей, які живуть у стані постійної небезпеки для власного життя. Автори опитувальника сфокусувалися на позитивних, здорових способах особистості долати кризові ситуації [2].

Модель пропонує шість модальностей для подолання стресової ситуації:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

3. S – Socialization – соціальні зв’язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [2].

Аналіз результатів даного опитування (рис. 1) виявив, що в загальному християнська молодь використовує:

1. Когнітивні стратегії – 21,2 %.

2. Стратегії віри, переконання, цінностей та філософії життя – 20,5 %.

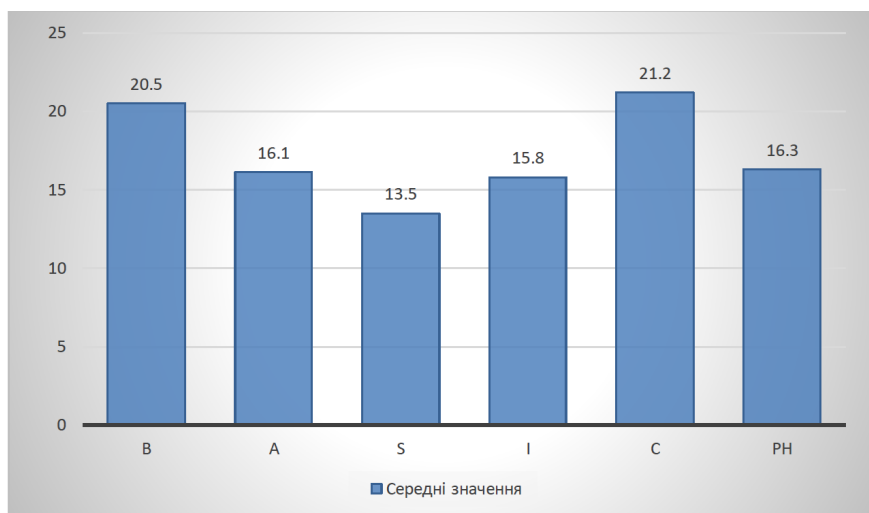


Рис. 1. Середні значення копінг-стратегій християнської молоді

Результати опитування свідчать про те, що в основному християнська молодь у стресовій ситуації користується логічним та критичним мисленням, оцінюючи ситуацію, аналізуючи проблему та плануючи шляхи її вирішення. Поряд з саморефлексією вони звертаються до власної системи життєвих цінностей, віри в Бога, місії – як джерела відновлення свого життєвого ресурсу.

Дані опитування вибору стратегій практично не різняться у хлопців та дівчат, хоча є деякі відмінності. Як показано на рисунку 2, практично однаковий показник використання когнітивних стратегій у представників обох статей.

Хлопці, порівняно з дівчатами, найбільше користуються стратегією тілесних ресурсів (20,7 % проти 14 %), яка передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Це здатність відчувати себе завдяки органам чуття, орієнтації в просторі, виконання фізичних навантажень (спорт, прогулянки, фізичні активності) та тілесні практики. Також хлопці незначно більше але частіше користуються творчими стратегіями (16,7 % проти 15 %) – це звернення до мистецтва, творчих навичок, гри, уяви та спогадів, почуття гумору, вміння імпровізувати.

Набагато рідше хлопці використовують соціальну та емоційну стратегії, порівняно з дівчатами. У дівчат показник використання цих стратегій значно вищий (табл. 1). Ці показники свідчать про те, що дівчата краще розуміють свої почуття, вміють їх розпізнавати та виражати. Також вони більше прагнуть до спілкування, володіють більшою соціальною включеністю та намагаються бути корисними суспільству.

У респондентів-дівчат помітне більш-менш пропорційне розподілення використання копінг-стратегій усіх шести модальностей. Найбільше дівчата звертаються до стратегії віри та когнітивної стратегії подолання стресу (21 %), найменше – до використання тілесної стратегії (14 %).

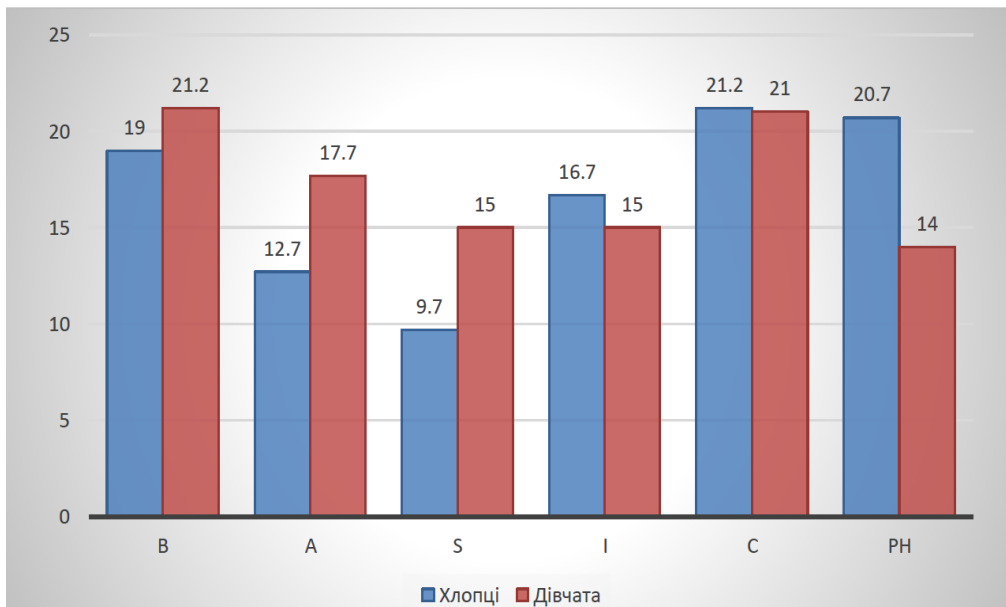


Рис. 2. Копінг-стратегії подолання стресу серед хлопців та дівчат

Таблиця 1

Соціальна та емоційна копінг-стратегії

Стать	Соціальна стратегія (середнє значення)	Емоційна стратегія (середнє значення)
Хлопці	9,7	12,7
Дівчата	15,0	17,7

Таблиця 2

Кореляційний зв’язок між віком опитуваних
та когнітивною стратегією виходу з стресової ситуації

		Вік	Когнітивна стратегія
Вік	Pearson Correlation	1	-.326*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	43	43
Когнітивна стратегія	Pearson Correlation	-.326*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	43	43

* Кореляція є значущою на рівні 0.05 (двосторонній зв’язок).

Дані статистичного аналізу показали середній рівень негативної кореляції за коефіцієнтом Пірсона між віком опитуваних та п’ятою модальністю опитування – когнітивною стратегією (табл. 2, рис. 3). Це свідчить, що при збільшенні вікової категорії зменшується значення використання когнітивної стратегії. Тобто, чим молодша людина тим частіше вона використовує дану стратегію подолання кризової ситуації. Вона частіше користується логічним та критичним мисленням, щоб оцінити ситуацію що склалася, спланувати план дій та рефлексивно підійти до її вирішення (навчитися чомусь, делегувати обов’язки, розставити пріоритети).

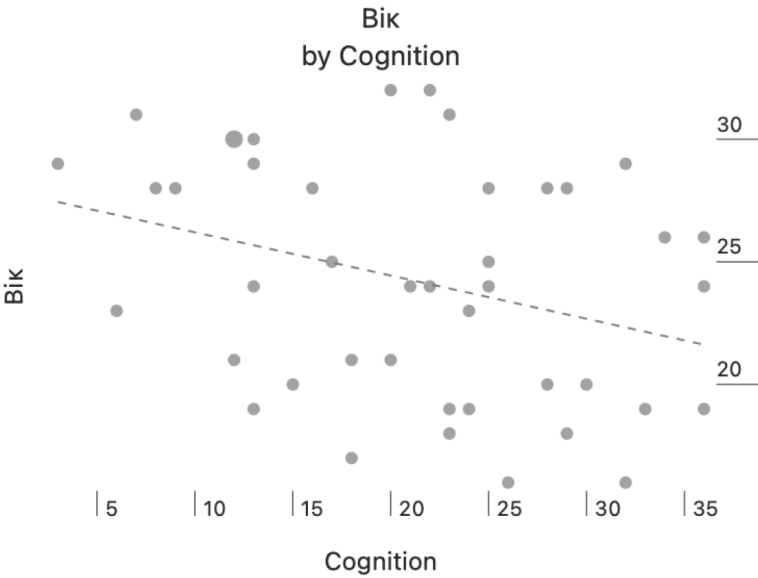


Рис. 3. Кореляційний зв’язок між віком та когнітивною стратегією

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують, що у процесі подолання кризових ситуацій представники християнської молоді найчастіше застосовують когнітивні копінг-стратегії, а також стратегії, пов'язані з релігійними переконаннями, цінностями та світоглядною позицією. Такий вибір свідчить про домінування у зазначеній категорії молоді раціонального осмислення ситуації, критичного мислення, рефлексивного підходу до вирішення проблем, а також прагнення до особистісного розвитку та самовдосконалення. Звернення до духовного компоненту, зокрема віри в Бога, виконує функцію екзистенційного ресурсу, який забезпечує життєвий сенс, внутрішню стабільність та моральну опору в умовах зовнішнього тиску чи дестабілізації.

З іншого боку, найменш поширеною серед респондентів виявилася соціальна копінг-стратегія, що передбачає звернення по підтримку до близького оточення – друзів, родини, громадських спільнот. Це може свідчити про схильність до самостійного подолання труднощів або недостатню сформованість навичок ефективної соціальної взаємодії у стресогенних ситуаціях. Даний аспект потребує окремої уваги в межах психологічного супроводу молоді.

Статистичні дані також виявили незначні гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій: дівчата частіше використовують емоційні та соціальні стратегії, тоді як юнаки демонструють більшу схильність до фізичних та творчих модальностей. Крім того, встановлено статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок між віком та використанням когнітивної стратегії: молодші учасники дослідження частіше залучають логічне осмислення ситуації, планування дій та когнітивну рефлексію у процесі подолання стресу, ніж старші. Така динаміка свідчить про можливу вікову трансформацію копінг-поведінки та зменшення орієнтації на раціональні механізми у старшій молодіжній категорії.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо психологічних механізмів адаптації християнської молоді у стресових ситуаціях. Аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника “BASIC Ph”, показав, що основними копінг-стратегіями, які використовуються цією категорією респондентів, є когнітивні та ціннісно-духовні (віра, переконання, життєва філософія) стратегії. Саме ці модальності виступають базовими ресурсами подолання складних життєвих обставин, сприяють розвитку логічного мислення, рефлексії, а також підтримують внутрішню стійкість через духовні переконання.

Менш значущими для християнської молоді виявилися соціальні та емоційні стратегії, що може свідчити про схильність до самостійного подолання труднощів, зосередженість на внутрішніх ресурсах та обмежене звернення до зовнішньої підтримки. Такий висновок особливо важливий для розробки програм психологічної допомоги, що враховуватимуть потребу в розвитку соціальної відкритості та емоційної саморегуляції.

Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата більше схильні до використання емоційних та соціальних копінг-стратегій, що вказує на вищий рівень емоційної усвідомленості та соціальної взаємодії. Хлопці ж частіше звертаються до тілесних та творчих форм подолання стресу. Така диференціація має бути врахована при формуванні індивідуальних і групових психопрофілактичних заходів.

Додатково виявлено статистично значущий обернений зв'язок між віком опитуваних та використанням когнітивної стратегії: молодші респонденти частіше застосовують раціональне мислення для виходу зі стресу, що свідчить про потенціал розвитку мислення як інструменту подолання кризових станів саме у молодшій віковій групі.

Отже, християнська молодь демонструє достатній рівень внутрішніх ресурсів для ефективного подолання стресу, зокрема за рахунок активного залучення духовних та когнітивних механізмів адаптації. Однак існує потреба у формуванні більш збалансованого

використання копінг-стратегій – із залученням емоційної, соціальної та тілесної модальностей, що дозволить підвищити загальний рівень стресостійкості особистості.

Список використаної літератури

1. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. [Електронний ресурс] // Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Режим доступу: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-modelstresodolannya-basic-ph>
2. Shacham, M. Suddenly – War. Intervention Program for Enhancing Teachers and Children's Resilience Following War, March 2015. [Електронний ресурс] // ResearchGate. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/281977692_Suddenly_-_War_Intervention_Program_for_Enhancing_Teachers_and_Children's_Resilience_Following_War

COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS IN CHRISTIAN YOUTH: ANALYSIS OF THE LEADING MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL

Liudmyla Moskalenko

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Olha Frolova

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Valentyna Shcherbanyuk

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometivska str, Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

The article reveals the psychological features of the use of coping strategies by Christian youth in stressful situations. The aim of the study was to identify the leading mechanisms of psychological adaptation in youth with a religious identity, as well as to analyze the resources they rely on in crisis situations. The methodological basis of the study was the multidimensional model “BASIC Ph”, which assumes the presence of six strategies for overcoming stress: faith and values, emotions, social support, imagination, cognition and physical activity.

Respondents aged 16 to 22 participated in the study. Analysis of the results showed that most often young people use cognitive strategies (logical understanding of the situation, planning, critical thinking) and strategies of faith, beliefs and values (reliance on religious principles, spiritual meaning, philosophy of life). At the same time, social coping strategies (appealing to family, friends, community for help) were the least used.

Gender differences were also analyzed: girls more often than boys resort to social and emotional support, demonstrating a higher level of emotional sensitivity and social inclusion. Boys are more likely to use bodily and creative strategies. Correlation analysis revealed an inverse relationship between age and the frequency of use of cognitive strategies: younger respondents are more likely to use analytical thinking in stressful situations.

The study paid special attention to understanding religion as an internal resource that forms long-term resilience and a positive worldview. Faith, as a source of meaning and stability, helps maintain psycho-emotional balance and strengthens personal identity in difficult life circumstances. Positive coping strategies based on spiritual values can act as an effective mechanism for internal mobilization in stressful situations.

The obtained data can be used to develop psychoprophylaxis programs and increase the level of stress resistance in young people, taking into account personal, age-related and spiritual resources, as well as to create targeted educational and socio-psychological interventions.

Key words: coping strategies, Christian youth, stress resistance, psychological adaptation, BASIC Ph, religious values, cognitive strategies, gender differences, psycho-emotional stability, crisis situation.

УДК 159.98.37.091.12

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.15>

ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТЕЧНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Надвинична

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: ps-tneu@ukr.net*

Марія Бригадир

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: brygadyr_m@i.ua*

Надія Буняк

*Західноукраїнський національний університет,
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: buniak_n@ukr.net*

У статті актуалізовано проблему збереження психічного здоров'я студентської молоді в контексті глибоких соціальних змін, військових дій, зростаючого навчального навантаження та надлишку інформації. Зазначено, що студенти належать до вразливої категорії населення, яка потребує системної, науково обґрунтованої й адаптованої до сучасних умов психологічної допомоги. Узагальнено класичні підходи та методи психопрофілактики порушень психічного здоров'я. Окрему увагу зосереджено на аналізі новітніх психотерапевтичних практик, що ґрунтуються на поєднанні цифрових рішень, психофізіологічного моніторингу та сучасних підходів до ментального благополуччя. Деталізовано інноваційні засоби підтримки гармонійного психічного стану студентів. Проведено порівняльний огляд ефективності зазначених методів, їхніх переваг, викликів та можливостей адаптації до умов вітчизняних закладів вищої освіти. Обґрунтовано, що найбільш доступними та перспективними для масштабного впровадження є майндфулнес-практики та цифрові СВТ/МСТ-рішення, тоді як технології біофідбеку та AI-журналінгу демонструють високий потенціал, однак потребують додаткового експериментального апробування й етичного супроводу.

Розглянуто доцільність інтеграції інноваційних психотерапевтичних засобів у діяльність психологічної служби університету на основі оргтехнологічної моделі, що охоплює цільові, змістові, організаційні, технологічні, інформаційні та результативні компоненти психолого-педагогічної підтримки. Такий підхід забезпечує поєднання індивідуальних і групових форматів допомоги, сприяє підвищенню ефективності психопрофілактики, розвитку навичок емоційної регуляції та психоемоційної грамотності серед студентів. Зроблено висновок щодо доцільності системного й поетапного впровадження інноваційних психотерапевтичних практик у діяльність ЗВО з урахуванням кадрових, технічних та освітніх ресурсів, а також рівня цифрової компетентності цільової групи. Представлені результати можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної підтримки молоді в умовах суспільної кризи, військових загроз і нестабільності, а також для розробки інституційної політики з питань ментального здоров'я в освітньому середовищі.

Ключові слова: психічне здоров'я, студентська молодь, психопрофілактика, психотерапевтичні методи, психологічна підтримка, психологічна служба ЗВО, інновації.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнного конфлікту, інформаційного перенавантаження та зростання освітніх вимог проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Студенти є вразливою соціальною групою через вікові, психологічні та соціальні чинники: етапи самоідентифікації, адаптацію до нових умов, емоційне напруження та тривожність щодо майбутнього. Дослідження, які останніми роками регулярно проводяться як окремими вченими так і різноманітними науковими центрами, вказують на підвищення рівня тривожних і депресивних розладів серед молоді [6; 11], що зумовлює потребу у впровадженні ефективних, адаптивних стратегій їх психопрофілактики та психокорекції. Традиційні підходи не завжди відповідають потребам молодіжної аудиторії, що актуалізує необхідність застосування інноваційних психотерапевтичних методів, здатних відповідати сучасним викликам і забезпечувати цілісну підтримку студентського ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика дослідження психічного здоров'я студентської молоді дедалі частіше опиняється у фокусі наукової психології, що зумовлено складністю адаптаційних процесів, зростанням психоемоційного навантаження, соціальною нестабільністю та кризовими умовами розвитку суспільства. Складність пристосування до змін у суспільстві, а також інтенсивність навчального процесу зумовлюють інтерес науковців до пошуку ефективних підходів психологічної підтримки. Вітчизняні (Н. А. Буняк, М. Б. Бригадир, Г. В. Ложкін, З. Крижановська, Н. І. Коцур, М. В. Савчин, А. В. Фурман) та зарубіжні (М. Браунінг, Р. Бейтер, Дж. Елгай, Дж. Хант, Л. Фаррер) дослідники акцентують увагу на необхідності модернізації існуючих форм психологічної допомоги.

Так, останніми роками роботи вітчизняних авторів здебільшого присвячені дослідженню кризових умов (пандемії COVID-19, військових дій тощо) на психічне здоров'я студентів. Дослідження, які регулярно проводяться в цьому напрямку, засвідчують значне зростання показників тривожності, депресії, психоемоційного вигорання серед молоді. У відповідь на ці виклики у практику впроваджуються арттерапевтичні техніки, елементи позитивної психотерапії, емоційно-фокусована терапія, а також тренінгові програми, що поєднують освітню та терапевтичну складову. У цьому контексті одним із потужних векторів сучасного наукового пошуку є осмислення психологічних ресурсів, що формуються в освітньому середовищі [2; 3]. Щодо зарубіжних досліджень, то у них переважає прагнення до використання нових технологічних рішень у сфері психічного здоров'я. Зокрема, поширюється використання мобільних застосунків з елементами КПТ, майднфулнес-практик, біофідбеку та пристроїв для моніторингу психофізіологічного стану, що дають змогу здійснювати раннє виявлення стресу та підтримувати саморегуляцію [10; 11].

Незважаючи на наявність значних теоретичних напрацювань з визначеної проблематики, враховуючи її актуальність та затребуваність, окремі аспекти інноваційної психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами з підтримки їх психічного здоров'я потребують подальшого емпіричного дослідження. Зокрема, існує потреба у систематизації інноваційних підходів, які поєднують класичні методи психологічної допомоги з цифровими ресурсами, інтерактивними освітніми технологіями та новітніми формами саморегуляції. На нашу думку, впровадження інноваційних технік, як у формі нових психотерапевтичних прийомів, так і через технологічні інструменти, має суттєвий вплив на ефективність психологічної підтримки студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Огляд наукової літератури засвідчив, що найважливішими традиційними методами підтримки психічного здоров'я студентів є поєднання психолого-педагогічних практик, психофізіологічної саморегуляції, групових форм та соціокогнітивних стратегій [1; 8]. Так, перші передбачають реалізацію певної послідовності кроків, які в результаті мають сприяти досягненню поставлених цілей. Серед них – впровадження

у ЗВО системного моніторингу психічного стану студентів (опитувальники, інтерв'ю, психодіагностика) для коригування освітнього навантаження, виявлення потенційних ризиків та своєчасного направлення на консультацію. При цьому здобувачам освіти рекомендується практикувати базові техніки самопідтримки – раціоналізація режиму сну, збалансоване харчування, регулярна фізична активність тощо, що покращують адаптацію до стресу в умовах хронічного напруження та стресу [4]. В такому разі поряд із індивідуальною роботою, фахівці психологічної служби університету пропонують різноманітні форми групової підтримки – психотерапевтичні групи, групи підтримки, де використовуються методи стрес менеджменту, групової динаміки, арт терапія тощо [2; 3; 9]. Останнім часом вітчизняні психологи все частіше та активніше застосовують специфічні інструменти підтримки психічного здоров'я студентів, що пов'язані з активізацією ресурсних копінг стратегій, задіяння адаптивних захисних механізмів, пошук часової перспективи, профілактикою травматизації та емоційного вигорання. Також популярними стають прийоми біосугестивної терапії, арт терапії, фізичної активності як інструментів психокорекції тощо [5].

Але, зважаючи на надто серйозні виклики, які інтенсифікують існуючі особистісні проблеми та стрімким розвитком технологій, що дають додаткові можливості допомоги у їх вирішенні, провідні позиції все частіше займають саме інноваційні інструменти підтримки психічного здоров'я студентів. Так, сучасні дослідники приділяють особливу увагу таким підходам, як цифровий моніторинг емоційного стану, практики усвідомленості (майндфулнес), біометричний зворотний зв'язок (біофідбек), цифрові психотерапевтичні інтервенції та технології самоаналізу [10–11]. Ці методи позиціонуються як ефективні в умовах високої динаміки життя, інформаційного перевантаження та обмеженого доступу до офлайн-психотерапії.

Так, наприклад, цифровий моніторинг дає змогу здійснювати безперервний аналіз психофізіологічного стану студентів за допомогою мобільних застосунків і носимих пристроїв. Збирання даних про серцевий ритм, рівень стресу чи якість сну дає змогу автоматично формувати рекомендації для підтримки емоційного балансу. Теоретично така практика ґрунтується на концепції біологічного зворотного зв'язку, що сприяє розвитку саморегуляції. Перевагами методу є доступність і масштабованість, але обмеження включають потребу у спеціалізованому обладнанні та фаховому супроводі.

Технологія біофідбеку, зокрема через аналіз варіабельності серцевого ритму (HRV), показує високу ефективність у зниженні тривожності, поліпшенні сну та відновленні адаптаційних ресурсів. Вона передбачає активну участь користувача, який у режимі реального часу навчається впливати на власні фізіологічні реакції. Такий підхід сприяє формуванню стабільних навичок саморегуляції, проте впровадження в освітніх закладах ускладнюється технічними, фінансовими та кадровими чинниками.

Майндфулнес-практики, що базуються на поєднанні когнітивно-поведінкової терапії та філософії усвідомленості, довели свою ефективність у зменшенні рівня стресу, тривоги й депресивних проявів. Їхні переваги – автономність, простота використання, можливість впровадження через онлайн-формати. Утім, сталі результати потребують стабільної мотивації та регулярної практики, що ускладнюється за умов емоційного виснаження студентів у період війни.

Цифрові когнітивно-поведінкові інтервенції (СВТ/МСТ-додатки) дають змогу працювати з тривожними думками, негативними установками та дезадаптивними очікуваннями. Вони зручні, конфіденційні, адаптивні, але потребують певного рівня психологічної зрілості та самодисципліни, що не завжди притаманні молодим користувачам.

Інноваційним напрямом є використання штучного інтелекту в психотерапії, зокрема AI-журналінг – цифрове ведення щоденників із зворотним емоційним фідбеком. Цей підхід

сприяє розвитку рефлексії, емоційної грамотності й самопідтримки. Однак для ефективного використання в українських умовах такі інструменти мають бути адаптовані до культурного контексту, мовного середовища й потребують етичного регулювання.

Практика використання вищенаведених психотехнік свідчить про їх високу адаптивність, потенційну ефективність та відповідність викликам часу. Разом з тим, кожна з технологій має свої обмеження як на рівні особистісного сприйняття, так і у сфері організаційного впровадження. У таблиці 1 наведений порівняльний аналіз найбільш перспективних інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентів, складена на основі сучасних наукових даних. Вона враховує ключові характеристики, ефективність, переваги, обмеження та можливість адаптації в умовах України:

Отож, зважаючи на проведений аналіз можна стверджувати, що найдоступнішими та найбільш ефективними для широкого впровадження в нашої країні інноваційними методами підтримки психічного здоров'я студентів є майндфулнес та цифрові СВТ/МСТ програми, а найперспективніші, але найменш розвинені в умовах України – біофідбек та AI-журналінг. Щодо цифрового моніторингу, то на нашу думку він наразі має цінність для студентів технічних, медичних ЗВО або в рамках партнерських проєктів з IT-сферою.

Таблиця 1

**Порівняння таблиця інноваційних методів підтримки
психічного здоров'я студентів**

Метод	Теоретичне підґрунтя	Ефективність (за даними досліджень)	Переваги	Недоліки / Обмеження	Адаптація до умов України
Цифровий моніторинг (wearables)	Біоповедінкова саморегуляція; теорія зворотного зв'язку	Зниження стресу (до – 30 %), покращення сну, фіксація тригерів тривоги	Об'єктивність, реальний час, самоконтроль, мінімальне залучення психолога	Вартість обладнання, потреба в техпідтримці, відсутність інтерпретації	Частково адаптований у медичних ЗВО; перспективний для впровадження в IT-ЗВО
Біофідбек (HRV, EDA)	Психофізіологічна модель емоційної регуляції	Помірне зниження тривоги, депресії, соматичних скарг (ефект d = 0,3–0,6)	Розвиток навичок саморегуляції, інтерактивність, ефект навчання	Наявність фахівця, який володіє технологією, спеціальне обладнання, попередня підготовка користувача	Обмежено доступні; потрібне пілотне впровадження у центрах психічного здоров'я
Майндфулнес (онлайн MBI)	Когнітивна теорія стресу; практика усвідомленості	Суттєве зниження стресу (до – 40 %), підвищення уваги, зниження депресії	Доступність, низька вартість, онлайн-формат, масштабованість	Ефективність залежить від регулярності практики та мотивації користувача	Широко застосовується в психолого-педагогічних програмах; потребує культурної адаптації
Цифрові СВТ/МСТ інтервенції	Когнітивно-поведінкова модель; метакогнітивна терапія	Зниження депресії, тривоги (PHQ 9: –4,5–6,5; GAD 7: –3–5), покращення настрою	Структурованість, конфіденційність, автономність, доказовість	Не завжди підходить для важких випадків; потребує цифрової грамотності	Можливе впровадження через університетські сервіси; потребує українізації
AI-журналінг (з емоційним фідбеком)	Теорія саморефлексії; емоційна саморегуляція	Покращення настрою (+7 %), зменшення негативного афекту, розвиток усвідомлення	Безпечне середовище для самовираження, новизна, підтримка саморефлексії	Обмежена валидність, етичні ризики, потребує контролю доступу до персональних даних	Вимагає українізації інтерфейсів, пілотного тестування, етичного супроводу

Зрозуміло, що навіть за найбільш оптимістичнішим сценарієм, впровадження даних інновацій в освітній простір сучасного ЗВО потребує часу, ресурсів, підготовки фахівців та самих користувачів цих послуг. Відтак, найбільш доцільним підходом у даному випадку є такий, що передбачає поступове та поетапне впровадження даних інструментів в уже існуючу систему психологічної підтримки та допомоги студентам у стінах університету. Таким варіантом може стати запропонована та впроваджувана в реальний освітній процес *оргтехнологічна модель діяльності психологічної служби*, яку запропонували А. В. Фурман і Т. Л. Надвинична [9]. Ця модель передбачає системний, інтегрований підхід до організації психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу. Основною її перевагою, яка є особливо важливою у контексті проблематики, що розглядається, є те, що вона презентована авторами у вигляді матриць-таблиць, які описують чотирьохетапний модульний цикл: інформаційно-пізнавальний, нормативно-регулятивний, ціннісно-рефлексивний і духовно-реалізаційний та є ефективним інструментом у руках фахівців-психологів щодо детального визначення напрямів, етапів, завдань, змісту, форм, методів, засобів та містять прогнозовано узмістовлений результат їхньої діяльності зі студентами на кожному етапі їх навчання у ЗВО. Саме наявність у ній ключових компонентів – *цільового, змістовного, організаційного, технологічного, інформаційного та результативного* блоків, уможливорює гармонійне включення в кожен з них інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентської молоді (табл. 2).

Отож, як бачимо, в перспективі інноваційні підходи можуть стати частиною індивідуальних траєкторій психологічної підтримки, що відповідає компетентнісному підходу запропонованій моделі та значно розширити цілі психологічної служби ЗВО, зосереджуючись не лише на традиційному консультуванні, а й на формуванні навичок саморегуляції, розвитку психічної стійкості (resilience), запобіганні дистресу в цифровому середовищі та популяризації ментального здоров'я через диджитал-інструменти.

Таблиця 2

Інтеграція інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентської молоді в оргтехнологічну модель діяльності психологічної служби ЗВО

Компонент оргтехнологічної моделі	Застосування інноваційних методів підтримки психічного здоров'я студентів
Цільовий	Розширення цілей служби: профілактика, розвиток саморегуляції, психічної стійкості, популяризація ментального здоров'я через digital-інструменти
Змістовий	Включення майндфулнес-програм, СBT-додатків, біофідбек-сесій, AI-журналінгу, цифрового моніторингу як частини психологічної роботи зі студентами
Організаційний	Створення психоедукаційних програм; технічний супровід; партнерства з IT і медичними організаціями; навчання персоналу; перехід до гібридного формату роботи
Технологічний	Використання майндфулнес-платформ, біофідбек-пристроїв, СBT/МСТ додатків, AI-журналінгу як інтегрованих технологій індивідуальної та групової підтримки студентів
Інформаційний	Збір та аналіз даних з digital-інструментів для моніторингу психоемоційного стану, планування заходів, створення дашбордів для управління психологічною службою ЗВО
Результативний	Оцінка ефективності через цифрові індикатори прогресу, зниження кризових звернень, опитування задоволеності; використання метрик для підвищення якості послуг

Таким чином, цілі служби доповнюються акцентом на профілактику та масовий вплив, що особливо актуально в умовах воєнного часу в Україні.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведений теоретико-аналітичний огляд підтверджує необхідність оновлення системи психологічної підтримки студентської молоді з урахуванням сучасних соціальних викликів. Зростання психоемоційного навантаження, спричинене воєнними подіями та інформаційним перенасиченням, потребує гнучких, адаптивних і технологічно зорієнтованих рішень у сфері ментального здоров'я.

Ефективними виявляються інноваційні методи, що поєднують класичні психотерапевтичні підходи з цифровими технологіями – біофідбеком, СВТ-додатками, майнд-фулнес-практиками та автоматизованими системами психоемоційного моніторингу. Їхнє впровадження сприяє розвитку саморегуляції та психологічної стійкості студентів, підвищуючи ефективність індивідуальної й групової допомоги.

Обґрунтовано доцільність інтеграції таких інструментів у практику психологічної служби ЗВО на основі організаційно-технологічної моделі, що охоплює цільові, змістові, структурні, інформаційні та результативні компоненти. Це дозволяє переходити від кризового реагування до превентивної підтримки.

Разом із тим впровадження цифрових підходів вимагає професійної підготовки кадрів, технічного забезпечення, етичних стандартів та адаптації до українського контексту. Подальші дослідження мають зосереджуватись на оцінці ефективності інструментів, подоланні бар'єрів їх впровадження та виробленні стратегій адаптації в умовах воєнного та посткризового періоду.

Список використаної літератури

1. Бамбурак-Кречківська Н. М., Бригадир М. Б. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 279–284. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_49
2. Бригадир М. Б., Витрикуш І. Використання арт-терапевтичних методів у психотерапії. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 30 жовтня 2020 року). С. 221–223.
3. Буняк Н. Сучасний стан проблеми ефективності психотерапії. *Галицький економічний вісник Тернопільського національного технічного університету*. 2017. Том 5. Вип. 1. С. 131–136.
4. Буняк Н., Неплохов С., Кравченко В., Петрик Р. Психофізіологічна стабільність здобувачів вищої освіти як передумова збереження здоров'я. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. 196–207.
5. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія/відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.
6. Крижановська З., Радчук Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 4. С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13>
7. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року від 27.12.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>
8. Надвинична Т. Л. Моделі і схеми профілактичної роботи психологічної служби університету. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 114–134.
9. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104.
10. Farrer L. M., Gulliver A., Griffiths K. M., Christensen H. Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2022. Vol. 24. Article e39686. DOI: 10.2196/39686

11. Chang R., Song M., Park M. A Mindfulness-Based Intervention for Student Depression, Anxiety, and Stress: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*. 2021. Vol. 8. No. 1. Article e23491. DOI: 10.2196/23491

INNOVATIVE PSYCHO-PROPHYLACTIC AND PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS FOR SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Tetiana Nadvynychna

*West Ukrainian National University,
11, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: ps-tneu@ukr.net*

Mariia Brygadyr

*West Ukrainian National University,
11, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: brygadyr_m@i.ua*

Nadiia Buniak

*West Ukrainian National University,
1, Lvivska Street, Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: buniak_n@ukr.net*

The article explores the relevance of maintaining mental health among university students in the context of profound social transformations, armed conflict, increasing academic pressure, and information overload. It emphasizes that students represent a particularly vulnerable population requiring systematic, evidence-based, and contextually adapted psychological support. Classical approaches to mental health prevention and psychotherapy are summarized. Particular attention is given to the analysis of innovative psychotherapeutic practices based on the integration of digital solutions, psychophysiological monitoring, and modern approaches to mental well-being. A detailed overview of cutting-edge tools for supporting students' psychological functioning is provided. A comparative assessment of the effectiveness, advantages, limitations, and adaptation potential of these methods within the Ukrainian higher education context is presented.

The study substantiates that mindfulness-based interventions and digital CBT/MCT applications are the most accessible and scalable for widespread implementation, while biofeedback technologies and AI-powered journaling show high potential but require experimental validation and ethical regulation. The paper discusses the feasibility of integrating innovative psychotherapeutic tools into university psychological services through an organizational-technological model that includes target-oriented, content-based, organizational, technological, informational, and outcome-focused components of psychological-pedagogical support. This approach enables a combination of individual and group support formats, enhances the effectiveness of mental health prevention, and fosters the development of emotional regulation and psychological literacy among students.

It is concluded that systematic and phased implementation of innovative psychotherapeutic practices in higher education institutions is advisable, taking into account available human, technical, and educational resources, as well as the level of digital competence of the target audience. The findings may contribute to the improvement of mental health support strategies for youth in times of societal crisis, war, and instability, and inform institutional policy development in the field of mental health within the educational environment.

Key words: mental health, university students, mental health prevention, psychotherapeutic methods, psychological support, university psychological services, innovation.

УДК 37:159.9:364.62

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.16>

ПАРАДИГМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Олена Низовець-Кропта

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені К.Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14021
e-mail: lentsa@ukr.net*

Лариса Ляховець

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна, 14013
e-mail: liakhovets.lora@gmail.com*

Стаття присвячена актуальній проблемі реорганізації психологічного супроводу освітніх реформ в Україні. Сучасний розвиток психологічної служби в освіті передбачає перехід від традиційної моделі, де психолог переважно виконує діагностичні та корекційні функції, до більш комплексної моделі, орієнтованої на підтримку психологічного добробуту всіх учасників освітнього процесу: учнів, вчителів та батьків.

Нова парадигма передбачає інтеграцію психологічної служби в освітній процес відповідно до нових вимог організації структурних підрозділів закладів повної загальної середньої освіти: початкова школа, гімназія та ліцей; врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти. Так, у початковій школі слід враховувати період адаптації до шкільного навчання, психологічні особливості розвитку когнітивних процесів молодших школярів та негативні впливи військових дій на психіку дитини, обирати зручні й дієві форми надання психологічної підтримки у вигляді ігрових та інтерактивних заходів. Практичний психолог гімназії має враховувати психофізіологічні зміни та нестабільні емоційні стани підлітків (через війну й особливості віку), вплив кризи підліткового віку, активний розвиток пізнавальних процесів та формування «Я-концепції», проблеми статевого дозрівання; необхідність в активному застосуванні індивідуальних консультацій, тренінгів, вебінарів. У психологічному супроводі здобувачів юнацького віку, які навчаються в академічному ліцеї, актуальними будуть питання професійного та особистісного самовизначення, побудови життєвих планів, сексуальної ідентифікації, проблеми міжособистісної взаємодії.

Передбачається посилення профілактичної роботи практичних психологів, зокрема, орієнтованої на розвиток соціально-емоційних навичок, психологічний супровід в умовах воєнного стану, активне впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, соціальних навичок взаємодії важливих для успішного навчання та життя, створення сприятливого психологічного клімату та безпечного освітнього простору.

Ключові слова: психологічна служба, реформа освіти, нова українська школа, трирівнева модель загальної освіти, психологічний супровід, напрямки роботи практичного психолога.

Постановка проблеми. Пріоритетним напрямком розвитку Нової української школи (НУШ), на сьогоднішній день, залишається безпека та збереження життя і здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Створення безпечного психологічного середовища в школі є надзвичайно важливим в умовах воєнного часу, оскільки дозволяє оптимізу-

вати навчальний процес, знизити негативний вплив наслідків травматизації, виховувати в учнів адаптивні форми поведінки у небезпечних і надзвичайних ситуаціях. Враховуючі нові виклики і проблеми, з якими стикається українське суспільство, виникає потреба перегляду напрямків розвитку психологічної служби в освіті. Нова парадигма передбачає інтеграцію психологічної служби в освітній процес, розширення її функцій та підвищення професійної компетентності фахівців.

Процес реформування української школи було розпочато ще до подій російсько-української війни і наразі триває поступовий перехід до трирівневої моделі загальної середньої освіти, яка відповідає Міжнародній стандартній класифікації, і включає початкову, базову середню та профільну освіту. Відповідно, у структурі середньої загальноосвітньої школи виокремлюється **початкова школа, гімназії та ліцеї** [1]. Нове освітнє законодавство України передбачає зміни не лише структури та термінів здобуття освіти, але й зміщення акцентів освітнього процесу. Так, складовими концепції НУШ є: орієнтація на особистість учня, виховання на цінностях, педагогіка партнерства, більша відкритість закладу освіти для батьків та громадськості, створення умов для гармонійного розвитку компетентної особистості [2]. Базовим чинником функціональності освітнього середовища сьогодні є його безпечність, яка передбачає фізичну, психічну, інформаційну та соціальну стабільність кожного учасника освітнього процесу.

Становлення і розвиток психологічної служби в системі освіти залишається актуальним предметом наукових розвідок; свої витоки проблема бере з робіт В. Панка, О. Киричука, В. Кременя, С. Максименка, В. Моляко, Т. Титаренко, І. Цушка, Т. Яценко та інших. Аналіз останніх досліджень з теми дозволяє дійти висновку про те, що особливості ваги у діяльності психологічної служби сучасної школи набуває: забезпечення реалізації принципів гуманізму та особистісно орієнтованого підходу; дотримання позицій індивідуального та компетентнісного навчання; формування сприятливого й безпечного психосоціального середовища для взаємодії всіх учасників освітнього процесу (кожен з яких, до речі, може долучитися до взаємопідтримки й, іноді, виконувати навіть компенсаторну функцію у травмуючих ситуаціях). Логічно припустити, що змінюється й роль психолога закладу освіти: з корекційно-діагностичної на особистісно-фасилітативну та практико-конструктивну.

Стратегії професійної діяльності практичних психологів у закладах освіти розглядали Ж. Вірна, С. Максименко, В. Панок, В. Рибалка, Д. Романовська, Н. Шевченко, Н. Чепелева. На основі сучасних методів аналізу ситуації та польових досліджень, яке організував Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, було виявлено, що в умовах повномасштабного російського військового вторгнення в Україну психологічна служба зазнала значних психологічних та матеріальних втрат, але і водночас виявила резильєнтність, зберегла спроможність виконувати свої функції в складних умовах, враховуючи запит суспільства і появу широкого спектру психологічних проблем, пов'язаних із психоемоційним станом дітей, батьків та педагогів [3]. Необхідність існування та реформування психологічної служби в закладах освіти у сучасних реаліях життя підтверджується також й значним збільшенням звернень усіх учасників освітнього процесу до психологів, кількісним зростанням сімей і дітей, які потребують соціально-психологічної підтримки та захисту відповідно до вікових особливостей учнів, умов їхнього проживання, змін в організації навчального процесу. Так, за офіційними даними кількість звернень до фахівців шкільної психологічної служби у 2024/2025 н.р. зросла і становила 5,75 млн (з них: 2 млн звернень батьків, 1,8 млн – педагогічних працівників, 1,57 млн – здобувачів освіти) [4]. Для порівняння: у 2023/2024 н.р. кількість звернень була 5,61 млн (з них: 1,9 млн звернень батьків, 1,7 млн – педагогічних працівників, 1,59 млн –

здобувачів освіти) [5]. Водночас, спостерігається скорочення чисельності психологів, які працюють в системі освіти: у 2023/2024 н.р. їхня кількість зменшилася на 75 осіб (порівняно з 2022/2023 н.р.), а у 2024/2025 н.р. – на 111 осіб (порівняно з 2023/2024 н.р.) [5].

Поряд з означеним вище, також залишається відкритим питання як на практиці буде реалізовуватись стратегія розвитку психологічної служби в Україні з урахуванням нової системи структурних підрозділів сучасної школи (початкова школа, гімназія, ліцей). **Метою нашої статті** є аналіз та визначення основних підходів до організації психологічного супроводу освітнього процесу на кожному рівні здобуття загальної середньої освіти (початкової, базової середньої та профільної середньої) у контексті освітніх реформ, з урахуванням сучасних викликів та загроз, пов'язаних з наслідками російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до методичних рекомендацій про «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України» у 2024/2025 та 2025/2026 роках [4; 5] головним пріоритетом діяльності психологічної служби в закладах освіти є розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню і зміцненню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Фахівці психологічної служби мають здійснювати комплексну та систематичну роботу щодо психофізичного розвитку дитини, її поведінкових реакцій, мотиваційної сфери й особливостей особистісного становлення з урахуванням вікових, когнітивних, емоційних, фізіологічних, гендерних та індивідуальних характеристик. Основні напрями і форми діяльності психологічної служби в системі освіти залишаються єдиними для будь-якого виду закладів освіти [6], серед них виділяються:

- **психологічний супровід** – система заходів, спрямованих на підтримку та розвиток психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів і батьків), адаптацію навчального контенту до потреб дітей, які набули травматичного досвіду, подолання освітніх втрат; метою такого супроводу є створення комфортних умов для навчання, самореалізації та саморозвитку особистості, а також допомога у подоланні труднощів, що можуть виникати в процесі взаємодії учасників освітнього процесу;

- **просвіта** – формування психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу, підвищення рівня обізнаності з прав людини, соціальної взаємодії та формування толерантного суспільства; психоедукація (пояснення і донесення до учасників освітнього процесу необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистісної безпеки) може здійснюватися у закладі освіти за допомогою різних засобів: годин психолога, вебінарів, інформаційних буклетів, відеофільмів, групових лекцій, тренінгів, презентацій, флеш-мобів, інтернет-ресурсів тощо;

- **діагностика** – спрямована (у першу чергу) на вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти, виявлення можливих порушень у розвитку та функціонуванні психологічних механізмів; вивчення та визначення індивідуальних особливостей особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні; виявлення причин і механізмів труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціальній адаптації; психологічна діагностика обов'язково має проводитися на початку, наприкінці та у процесі надання психосоціальної допомоги;

- **прогностика** – передбачення ситуації, що впливатиме на розвиток особистості чи групи, результатів освітнього процесу, визначення тенденцій розвитку груп і міжгрупових відносин, подальшого розвитку психологічних та соціальних явищ з урахуванням найважливіших факторів становлення особистості;

- **консультація** – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом (за запитом) і спрямовані на надання всім учасникам освітнього процесу

інформації з питань емоційної підтримки та стабілізації емоційного стану, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, підвищення стресостійкості та психологічної культури; переспрямування (за потреби) для отримання інших видів психологічної допомоги;

- **профілактика** – націлена на попередження виникнення психічних та емоційних розладів у дітей, молоді та педагогів, а також на формування здорового психологічного середовища в освітньому процесі; подолання проблем адаптації до освітнього середовища, схильності до залежностей та правопорушень, різних форм девіантної поведінки; шкільна медіація – це метод вирішення і попередження конфліктів у школі, заснований на демократичних цінностях повазі, рівності, толерантності, довірі, що сприяє розвитку відповідальності, комунікативних компетентностей, вчить учасників конфліктних ситуацій розуміти їх причини та наслідки; профілактика особливо актуальна в умовах воєнного стану та кризових ситуацій, коли учасники освітнього процесу постійно перебувають у стресових ситуаціях;

- **корекція** – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та розвитку учнів, враховуючи їх індивідуальні потреби та особливості; вона включає діагностику, корекційні та тренінгові заняття, консультації та просвітницьку роботу, як з учнями, так і з педагогами й батьками; мета психокорекції у НУШ – створити сприятливе освітнє середовище, де кожен здобувач зможе успішно навчатися та розвиватися.

Реорганізація закладів загальної середньої освіти здійснюється відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту» і має на меті покращити якість освіти всіх учнів, зменшити освітню нерівність та забезпечити рівний доступ до освіти [1]. Поняттям «заклад освіти» у цьому Законі позначається заклад загальної середньої освіти (**початкова школа, гімназія чи ліцей**), які забезпечують відповідно здобуття початкової, базової середньої чи профільної середньої освіти. Відповідно, початкова освіта здобувається упродовж 4-х років, базова освіта – упродовж 5-ти років, профільна середня освіта – упродовж 3-х років. На рівнях початкової та базової середньої освіти освітній процес організовується за такими циклами:

- перший цикл початкової освіти – адаптаційно-ігровий (1–2-й класи);
- другий цикл початкової освіти – основний (3–4-й класи);
- перший цикл базової загальної середньої освіти – адаптаційний (5–6-й класи);
- другий цикл базової загальної середньої освіти – базове предметне навчання (7–9-й класи).

Створення у межах реформи профільної старшої школи та відповідно **ліцеїв** зменшить навантаження на учнів та дозволить вивчати предмети, необхідні їм для майбутнього фаху. Зокрема, можливі два варіанти ліцеїв: академічний і професійний. Академічні ліцеї (10–12-й класи) – це навчальні заклади, де учні будуть ділитися за профілями та поглиблено вивчати предмети, необхідні для подальшого навчання у закладах вищої освіти.

Такий підхід до організації структурних підрозділів НУШ вимагає конкретизації напрямів діяльності психологічної служби освіти загалом і практичних психологів, зокрема. Розглянемо пріоритетні напрямки роботи практичного психолога закладу освіти відповідно до трирівневої моделі загальної середньої освіти із урахуванням Положення про психологічну службу в системі освіти України [7].

Початкова школа (1–4 класи). Межі молодшого шкільного віку співпадають з навчанням у початковій школі й охоплюють період з 6–7 до 9–10 років. Рівний доступ до здобуття початкової освіти на цьому етапі забезпечується шляхом безконкурсного зарахування дітей до початкової школи. У психологічному супроводі слід враховувати особливості психічного розвитку молодшого школяра, негативні наслідки суспільних подій,

що впливають на психіку та поведінку дітей та адаптаційно-ігровий період (1–2 клас). Основними напрямками роботи практичного психолога у початковій школі є:

- визначення готовності дитини до навчання у школі та психологічна допомога дітям, які мають низький рівень готовності;
- адаптація дитини до навчання, нового колективу, формування навчальної діяльності;
- профілактика труднощів у навчанні та розвиток стресостійкості;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування та профілактика конфліктів з однолітками;
- підвищення компетентності батьків щодо надання дитині підтримки з боку родини;
- організація професійної взаємодії з вчителем у пошуку оптимізації навчального процесу та індивідуально-особистісного підходу до учнів.

Гімназія (5–9 класи). Навчання в гімназії відповідає межам підліткового віку, що охоплює період від 10–11 до 14–15 років і перебуває між етапами дитинства та ранньої юності. Основна особливість підліткового віку – різкі якісні зміни, що стосуються всіх сторін розвитку. У своїй роботі психологу слід враховувати: психофізіологічні зміни та особливості пубертатного періоду, емоційну нестабільність підлітків, активний розвиток пізнавальних процесів, становлення «Я-концепції», адаптаційний період переходу до базової середньої освіти (5–6 клас). Основними напрямками роботи практичного психолога у гімназії є:

- інформаційно-просвітницька робота з підлітками щодо психологічних проблем підліткового віку та періоду пубертату;
- психологічна підтримка та консультування у складних життєвих обставинах; створення умов для конструктивного розв’язання підліткової кризи;
- психологічний супровід навчального процесу і формування вміння вчитися; діагностика та профілактика труднощів у навчанні, розвиток мотивації до навчання, самореалізації та самовизначення;
- захист психічного здоров’я та суверенітету особистості підлітка; формування почуття дорослості та подолання можливих проблем у спілкуванні з дорослими та однолітками;
- психологічна допомога та супровід у процесі саморозвитку (самовиховання, самопомога, формування «Я-концепції»);
- профілактика та своєчасне виявлення психологічних проблем у розвитку підлітків, зокрема, психічних відхилень, шкідливих звичок, конфліктів, різних форм дезадаптації, схильності до суїцидальної поведінки, залучення до деструктивних угруповань, булінгу, кібербулінгу;
- сексуальна освіта та статеве виховання; формування психологічної зрілості і готовності до сексуальних стосунків; індивідуальне (конфіденційне) консультування з проблем сексуального досвіду;
- консультування і просвіта батьків та педагогів з питань надання соціально-психологічної допомоги та підтримки, оптимізації навчально-виховного процесу підлітків.

Академічний ліцей (10–12 клас). Вікова категорія учнів академічних ліцей – юнацький вік (15–18 років). Специфіка соціальної ситуації розвитку в цьому віці полягає в спрямованості на майбутнє, завданнях особистісного самовизначення, реального вибору способу життя, майбутньої професії, ідеалів, референтних груп.

Концепція реформи профільної середньої освіти передбачає фізичне виокремлення 10–12-го класів – в ліцеї, відокремлені від початкових шкіл та гімназій, що обґрунтовується

принципами профілізації. Адже, згідно з новим Державним стандартом профільної середньої освіти, навчання у старших класах потребуватиме інших підходів до організації освітнього процесу, ніж у початковій і базовій школах [8]. У ліцєях планується перехід від класно-урочної системи до гнучких груп, модульного та проєктного навчання, факультативів.

Основні завдання профільної середньої освіти: розкрити здібності й нахили молоді людини для подальшої успішної самореалізації на ринку праці. Профільна освіта додасть 10-й клас, потрібний для самовизначення учня, щоб у більш зрілому віці розкрити свої таланти. Окрім того, цей рік має значення для подолання освітніх втрат. В 11–12-му класах зростатиме кількість факультативних курсів. Навчальний план буде поділено на три частини. Базовий рівень – спільний для всіх ліцєїв, незалежно від їхньої спеціалізації. Поглиблений – предмети поглибленого вивчення, які належать до того профілю, який буде обрано на базі однієї або кількох освітніх галузей. Предметний – рівень індивідуального вибору учня.

Очевидно, що така форма організації навчання вплине на психологічний комфорт юнацьких колективів і потребуватиме оптимізації підходів у здійсненні психологічного супроводу. Передбачається, що основними напрямками роботи практичного психолога в академічному ліцєї будуть:

- допомога юнацтву у визначенні їх життєвих планів, розвитку часової перспективи, навичок цілепокладання та розробки життєвої стратегії;
- психологічний супровід у питаннях пошуку сенсу життя, розвитку особистісної ідентичності; підтвердження власної цінності з боку інших та пошуку розуміння у спілкуванні з оточуючими;
- консультативна допомога в професійному самовизначенні; співпраця з кар'єрними радниками;
- психологічна підтримка у процесі набуття психосексуальної ідентичності (усвідомлення та самовідчуття себе представником певної статі);
- профілактика та раннє виявлення юнаків та дівчат групи ризику (адитивна й асоціальна поведінка, проблеми юнацької сексуальності).

З метою організації належного психологічного та соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу практичним психологам рекомендовано вжити заходи щодо посилення профілактичної роботи: побудови безпечного освітнього середовища, яке передбачає впровадження у систему освіти технології вирішення конфліктів шляхом співробітництва із іншими державними установами і громадськими організаціями у питаннях подолання правопорушень, злочинності серед неповнолітніх. Психологи також мають організовувати інтерактивні заняття для педагогів та батьків учнів з питань збереження психічного здоров'я, попередження професійного вигорання, підтримки дітей у кризових ситуаціях. Але слід зазначити, що практичний психолог закладу повної середньої освіти не має виконувати обов'язки дефектолога, логопеда, корекційного педагога, до його професійних обов'язків не належить проведення корекційних занять та надання допомоги в навчанні, він може звернутися до фахівців відповідного профілю за більш детальною консультацією чи допомогою у співпраці [4; 5; 7].

Актуальним на сьогодні залишається питання функціонування інклюзії в закладах загальної повної середньої освіти. Отже, психолога можна залучати до команди супроводу дитини з особливими освітніми потребами, з метою створення ефективних умов для навчання та соціально-психологічної інтеграції.

Висновки. На нашу думку, практичні психологи, як і педагоги, перебувають сьогодні в центрі освітньої реформи і стають важливими активаторами змін, координуючі дії учасників освітнього процесу через організацію та здійснення відповідного психологічного супроводу на всіх рівнях здобуття повної загальної середньої освіти. Оформлення нових структурних підрозділів (початкової школи, гімназії, академічного ліцею) зобов'язує практичних психологів застосовувати в роботі науково обґрунтовані методи, технології і підходи до психологічного супроводу та практичної соціальної підтримки. Реформа вимагає від психологічної служби активної участі у створенні нової освітньої парадигми, орієнтованої на розвиток особистості, індивідуальних потреб і здібностей дитини; а також передбачає посилення психоедукаційної та профілактичної роботи. Розширення функціоналу психологічної служби має на меті посилення ролі у сфері психічного здоров'я, кризового реагування, роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та членами їхніх родин, дітьми, які набули травматичного досвіду, а також підтримки педагогічного колективу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні ефективності функціонування окремих форм методичного супроводу професійного розвитку спеціалістів регіональної психологічної служби (зокрема, інтерв'язійних груп, групових супервізій, профільних методичних об'єднань тощо).

Список використаної літератури

1. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (зі змінами): *Відомості Верховної Ради*. 2020. № 31. 226 с. URL: <https://sqe.gov.ua/law/zakon-ukraini-N-463-ix-pro-povnu-zagalnu/>
2. Нова українська школа: концепт. засади реформування серед. школи: ухвалено рішенням колегії МОН України 27.10.2016 р. / Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016. 33 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Панок В.Г. Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року. *Вісник НАПН України*. 2023. Том 5. № 2. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/392>
4. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2025/2026 навчальному році»: лист ІМЗО № 21/08-586 від 07.07.25 р. Київ, 2025. URL: <https://imzo.gov.ua/2025/07/07/lyst-imzo-vid-07-07-2025-21-08-586-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy-v-2025-2026-navchal-nomu-rotsi/>
5. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році»: лист ІМЗО № 21/08-1233 від 08.08.24 р. Київ, 2024. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/93029/
6. Панок В.Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник НАПН України*. 2020. Том 2. Вип. 1. С. 1–16. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/68/97>
7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: наказ М-ва освіти і науки України від 22.05.2018 р. № 509. Законодавство України. Верховна Рада України. Київ, 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
8. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти: Постанова КМУ від 25.07.2024 р. № 851. Київ, 2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

THE PARADIGM OF PSYCHOLOGICAL SERVICE DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL REFORM IN UKRAINE

Olena Nyzovets-Kropta

*K.D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute of Postgraduate
Pedagogical Education,
83, Slobidska St., Chernihiv, Ukraine, 14021
e-mail: lentsa@ukr.net*

Larysa Liakhovets

*T.H. Shevcheko National University "Chernihiv Colehium",
53, Hetmana Polubotka St., Chernihiv, Ukraine, 14013
e-mail: liakhovets.lora@gmail.com*

The article is devoted to the relevant problem of reorganizing psychological support within the framework of educational reforms in Ukraine. The modern development of the psychological service in education involves a shift from the traditional model, in which the psychologist primarily performs diagnostic and corrective functions, to a more comprehensive model aimed at supporting the psychological well-being of all participants in the educational process: students, teachers, and parents.

The new paradigm envisions the integration of psychological services into the educational process in accordance with the updated requirements for the organization of structural units of complete general secondary education institutions: primary school, gymnasium, and lyceum. It also emphasizes of considering the age-related and individual psychological characteristics of students. In primary school, particular attention should be paid to the period of adaptation to school life, the psychological specifics of cognitive development in primary school students, and the negative impact of military actions on children's mental health. Therefore, it is essential to choose convenient and effective forms of psychological support, such as play-based and interactive activities. The practical psychologist working in a gymnasium must take into account the psychophysiological changes and emotional instability experienced by adolescents, which result both from the war and from age-specific developmental characteristics. Attention should be given to the influence of the adolescent crisis, the active development of cognitive processes, the formation of self-concept ("I-concept"), and the challenges of puberty. There is a particular need for the active use of individual counseling, training session, and webinars. In providing psychological support to older adolescents in academic lyceums, it is essential to address issues of professional and personal self-determination, life planning, sexual identity, and challenges in interpersonal interaction.

It is anticipated that the preventive work of practical psychologists will be significantly strengthened, particularly in areas on the development of social and emotional skills, psychological support under martial law, and the active implementation of programs aimed at fostering emotional intelligence, stress resilience, and social interaction skills essential for successful learning and life.

Key words: psychological service, education reform, new Ukrainian school, three-level model of general education, psychological support, areas of work of a practical psychologist.

УДК 376:159.922.72]-056.173(045)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.17>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ДОМІНУЮЧОЮ ЛІВОЮ РУКОЮ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Тетяна Острянюк

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля,
вул. Іоанна Павла II, 17, м. Київ, Україна, 01042
e-mail: ostryanko_ts@ukr.net*

У статті розкрито особливості психологічного супроводу дітей з домінуючою лівою рукою в інклюзивному освітньому середовищі. Ліворукість розглядається як варіант нейропсихологічної норми, пов'язаний з переважною активністю правої півкулі головного мозку, що зумовлює специфіку мислення, сприймання, емоційного реагування та моторики. Сучасна освітня система здебільшого орієнтована на потреби дітей з ведучою правою рукою, що може створювати певні труднощі у навчанні, адаптації та розвитку учнів з домінуванням лівої руки. Автором здійснено аналіз психофізіологічних та нейропсихологічних особливостей дітей з домінуючою лівою рукою, а також визначено, що такі діти мають особливі нейропотреби, які слід враховувати при організації навчального процесу в інклюзивному освітньому середовищі.

Автор акцентує увагу на специфіці навчання дітей даної категорії, зокрема, на труднощах в адаптації: нестійкі графомоторні навички, дзеркальне письмо, труднощі просторової орієнтації, тривожність, зниження мотивації до навчання. Психологічний супровід розглядається автором як цілісний процес, що сприяє розвитку індивідуального потенціалу дитини, формуванню позитивному «Я-образу» та соціальній інтеграції. Визначено основні напрямки психологічного супроводу такі як – діагностичний, підтримка становлення особистісної ідентичності, робота з батьками та педагогами. Окреслені напрямки спрямовані на забезпечення успішної адаптації до навчального процесу, розвитку впевненості, самостійності дітей. Сформульовано практичні психолого-педагогічні рекомендації для створення комфортних умов навчання, виховання та розвитку дітей з домінуючою лівою рукою в інклюзивному освітньому середовищі.

Зроблено висновок про необхідність міждисциплінарного підходу до супроводу дітей з домінуючою лівою рукою, який поєднує знання фізіології, нейропсихології, інклюзивної педагогіки.

Ключові слова: психологічний супровід, інклюзія, діти з домінуючою лівою рукою, освітнє середовище, нейропотреби.

Актуальність проблеми. У сучасній системі освітніх послуг, яка дедалі активніше орієнтується на інклюзивні підходи, пріоритетним залишається створення умов для навчання всіх дітей – незалежно від їхніх когнітивних, психофізіологічних, фізичних, поведінкових особливостей. Однією з таких особливостей є домінування лівої руки, що має нейропсихологічне підґрунтя. У контексті шкільної освіти ліворукість впливає певним чином як на формування моторних навичок дитини, так і на способи сприйняття, обробки інформації, орієнтацію у просторі тощо, а також може стати чинником ускладненої адаптації до навчального процесу. Попри відносну поширеність ліворукості серед дітей, традиційно освітнє середовище залишається переважно праворукоцентричним, що проявляється у розташуванні робочого місця, навчального приладдя, специфіці методик письма та читання. Оскільки освітні методики часто не враховують варіативність латералізації, це у свою чергу може створювати незручність і призводити до тривожності,

психоемоційного дискомфорту дитини з домінуванням лівої руки. Водночас ця категорія учнів залишається недостатньо дослідженою у працях вітчизняних і зарубіжних науковців та практиків і зумовлює потребу у створенні цілісного підходу до психологічного супроводу таких дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ліворукості як однієї із форм нейропсихологічної варіативності розвитку дитини, привертала увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців у контексті когнітивного розвитку, особливостей навчання, адаптації до освітнього середовища. Американський нейропсихолог Paul Satz у своїх дослідженнях (1970–1980-х рр.) довів, що у дітей з домінуванням лівої руки можуть по-іншому формуватися мовленнєві та когнітивні процеси, що створює підґрунтя для спеціального підходу до їхнього навчання та психологічного супроводу в освітньому середовищі [1].

Новітні наукові розвідки у контексті інклюзивної освіти підтверджують необхідність модернізації системи професійної підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних працівників з метою формування у них компетентностей у сфері психофізіологічного та нейропсихологічного розвитку дітей з лівостороннім типом латералізації. Зокрема, у дослідженні Zăvoianu, E. A. & Ciucă, S. G. (Zăvoianu, E. A. & Ciucă, S. G., 2023) вказано на труднощі пізнавальних процесів у дітей з домінуючою лівою рукою, що виникають внаслідок впливу освітньої системи, зорієнтованої на учнів з правостороннім типом латералізації. Авторами наголошується на необхідності адаптації навальних методик задля мінімізації когнітивних бар'єрів у дітей з домінуванням лівої руки [2]. Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у дослідженні означеної проблематики зробила Л. М. Чеканська (2017), підкресливши, що сучасна система шкільної освіти пріоритетно активізує діяльність лівої півкулі головного мозку, акцентуючи увагу на логічне, послідовне, мовно-аналітичне мислення. Такий підхід зумовлює переважання вербально-логічних методів навчання та оцінювання знань, що створює менш сприятливі умови для учнів з правопівкульною організацією когнітивних процесів, серед яких нерідко є діти з домінуванням лівої руки [3]. Значну увагу у вивчення взаємозв'язку між формуванням ведучої руки та розвитком окремих мовленнєвих і когнітивних навичок приділив американський дослідник G. F. Michel (2021), який розглядає латералізацію як змінний процес, що зумовлює специфіку розвитку мовлення, міжпівкульної інтеграції, моторних навичок [4]. Аналіз наукових досліджень переконує, що ліворукість має не лише моторний вимір, а й когнітивно-психологічний і потребує відповідний супровід в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Постановка завдання. Мета статті – визначити особливості психологічного супроводу дітей з домінуючою лівою рукою в інклюзивному освітньому середовищі та розробити практичні рекомендації щодо організації сприятливого супроводу.

Виклад основного матеріалу. Діти з домінуючою лівою рукою можуть стикатися з труднощами адаптації до начального процесу, пов'язаними із їхніми нейропсихологічними особливостями, зокрема – письма та читання, візуально-просторового сприймання, сенсомоторної координації.

Ліворука домінантність у дітей вимагає відповідних знань у учителів, психологів, асистентів вчителя щодо її впливу на навчальну діяльність, а також додаткових вмінь для адаптації методів навчання відповідно до індивідуальних потреб таких учнів. Варто зазначити про необхідність розуміння і усвідомлення учителями, що ліворукість – це прояв біологічного різноманіття, а не ознака неповноцінності чи відхилення. Діти з домінуванням лівої руки як правило проявляють схильність до образного мислення, інтуїтивного сприймання, емоційної чутливості, креативного підходу до розв'язання задач. Водночас навчальний процес переважно орієнтований на вербально-логічний стиль мислення, що

відповідає лівопівкульній організації когнітивних процесів. Ігнорування правопівкульних особливостей дітей з домінуванням лівої руки, може призводити до труднощів адаптації, підвищеної тривожності, зниження мотивації до навчання, психологічного дискомфорту. Ліворукість пов'язана із функціонуванням правої півкулі мозку, що зумовлює специфічні нейропотреби таких дітей. Нейропотреби – це індивідуальні особливості людини, пов'язані з особливостями обробки, збереження та відтворення інформації, домінуванням певних каналів сприйняття. Тому такі учні потребують адаптації освітнього середовища та навчального матеріалу відповідно до своїх індивідуальних способів пізнання. Нейропотреби формуються як результат індивідуальної нейропсихологічної організації мозку. Діти з домінуючою лівою рукою мають особливі нейропотреби, пов'язані з функціонуванням правої півкулі. За даними досліджень, у дітей з домінуванням лівої руки частіше зустрічається атипова (правопівкульна) мовна латералізація, особливо за наявності музичної освіти [5]. Це свідчить про іншу функціональну організацію мозку, яку необхідно враховувати під час планування інклюзивного навчання. Отже, психологічна підтримка дітей з домінуванням лівої руки в інклюзивному середовищі, має бути спрямована на створення сприятливих умов для навчання і враховувати нейропсихологічну варіативність.

Для ефективної організації психологічного супроводу дітей з домінуванням лівої руки необхідно враховувати їхні специфічні психологічні, когнітивні, нейрофізіологічні, поведінкові особливості. У дітей з переважанням ліворукої латералізації часто проявляється імпульсивність, підвищена емоційність, вразливість і схильність до нестійких емоційних реакцій. Для них характерні виражені здібності до творчої діяльності (ліплення, малювання, музики), що помітно проявляються у ранньому віці. Зазвичай такі діти відкриті до спілкування, демонструють комунікативну активність та високий рівень емпатії [2]. Домінування лівої руки часто асоціюється з провідною роллю правої півкулі головного мозку, яка має більш розвинену систему поперечних зв'язок, що забезпечує високу ефективність опрацювання невербальної, просторової та емоційно-інтуїтивної інформації. Також правопівкульне мислення ґрунтується на асоціативних і синтетичних механізмах опрацюванні даних, які дозволяють цілісно сприймати інформацію. Натомість, ліва півкуля, яка відзначається високим вмістом сірої речовини виконує функції логічного, аналітичного мислення та мовленнєвої діяльності. У процесі навчання діти з домінуванням правої півкулі схильні більше застосовувати образне мислення, віддають перевагу схемам, аналогіям, мають розвинену зорово-просторову пам'ять, а також здатні до інтуїтивного аналізу. До того ж, у процесі розуміння і засвоєння знань важливим чинником є контекст, у якому подається інформація [2].

Зважаючи на специфічні нейропсихологічні особливості учнів з домінуванням лівої руки, в інклюзивному освітньому середовищі вони потребують особливої уваги. У процесі навчання вони можуть стикатися з низкою труднощів, які, з одного боку зумовлені нейрофізіологічними особливостями, а з іншого – невідповідністю просторово-предметного середовища їхнім потребам. У забезпеченні комфортного фізичного простору для навчання таких дітей просторово-предметна організація класу є однією з умов. Слід відмітити, що в закладах освіти традиційне розміщення джерела світла з лівого боку (вікон або настільних ламп), що орієнтоване на дітей з домінуючою правою рукою. Відповідно для дітей з домінуванням лівої руки це створює оптичні перешкоди у вигляді тіні від руки на письмовій поверхні, що призводить до вимушеного згинання зап'ястя та порушення постави. Відтак, тривале перебування руки у такому положенні може призвести до втоми, м'язового перенапруження та ризиків для опорно-рухового апарату.

Також під час письма дитина не веде, а штовхає ручку, що потребує додаткових м'язових зусиль. Це спричиняє швидко втомлюваність дитини, зниження точності рухів

і порушення графомоторики. На ранніх етапах навчання письму це може зумовлювати негативне емоційне ставлення дитини до письма, яке сприймається як складна і фізично виснажлива діяльність. Окрім того, практичні труднощі можуть виникати через неадаптованість навчального інструментарію: комп'ютерні миші, музичні інструменти, мікроскопи тощо адаптовані до потреб учнів з домінуючою правою рукою. Така невідповідність може призводити до зниження ефективності навчальної діяльності та формувати відчуття дискомфорту, фрустрації та невпевненості у власних силах.

Серед найпоширеніших навчальних труднощів у дітей з домінуванням лівої руки виокремлюють труднощі з розуміння прочитаного тексту; прояви дислексії, дисграфії, дзеркального письма; порушення просторової орієнтації, а також візуально-моторної координації. Також можливе формування і вторинних психологічних труднощів, таких як: підвищена тривожність, невпевненість у собі; емоційне напруження під час виступів перед класом або публічного виконання навчальних завдань. Такі прояви труднощів необхідно враховувати під час здійснення психологічного супроводу.

Психолого-педагогічні рекомендації щодо здійснення супроводу дітей з домінуючою лівою рукою:

- урахування індивідуальних психофізіологічних характеристик дітей з домінуючою лівою рукою – домінування правої півкулі головного мозку; повільніше дозрівання мозолистого тіла (може зумовлювати затримку міжпівкульної взаємодії, дзеркальне письмо і труднощі в розрізненні «ліво-право»); асиметрія мозкових структур; специфіка координації рухів, що спричиняють труднощі у користуванні предметами і обладнанням;
- урахування особливостей функціонування когнітивних процесів. Учні з правопівкульною домінантністю характеризуються переважанням образного мислення (діти краще сприймають інформацію через кольори, схеми, образи, зображення), контекстозалежного сприймання, інтуїтивного розуміння та емоційно-асоціативної пам'яті. У традиційно організованому освітньому середовищі, орієнтованому на абстрактно-логічне мислення, ці особливості часто залишаються поза увагою, що може призводити до зниження навчальної мотивації, труднощів у засвоєнні матеріалу і зростання емоційної напруги;
- забезпечення сприятливої емоційної атмосфери у освітньому середовищі. Різні емоційні переживання, у тому числі негативного спектра (сум, пригнічення, тривога тощо) пов'язані з активністю правою півкулі мозку, яка є провідною у дітей з домінуючою лівою рукою. Така особливість обумовлює емоційну чутливість до стресових чинників;
- адаптація фізичного середовища навчання відповідно до потреб учнів з домінуванням лівої руки – полягає у врахуванні розміщення джерела світла, зручного письмового приладдя. Учні з домінуючою лівою рукою доцільно садити зліва від дитини, у якій домінує права рука. Це допоможе уникнути механічний контакт ліктями під час письма. Комфортним місцем може бути крайній лівий ряд, де дитина зможе вільно рухати рукою під час письма та уникати затінювання і мимовільного стирання написаного тексту. Для затінювання робочої поверхні важливо, щоб освітлення було розміщене справа або з переду від дитини. Це сприятиме збереженню зору і зменшенню візуального напруження. У міжнародних освітніх системах, зокрема Фінляндії, Канади, Японії практика адаптації фізичного середовища до індивідуальних потреб учнів, включно з домінуванням лівої руки, розглядається як елемент інклюзивної практики відповідно до принципів універсального дизайну. У межах таких систем передбачається створення гнучкого навчального простору, використання спеціальних навчальних матеріалів – все це сприяє задоволенню освітніх потреб усіх учнів [6].

Така адаптація фізичного простору є необхідністю, оскільки ґрунтується на неврологічних та психофізіологічних особливостях розвитку дитини і відповідає принципам

інклюзивної освіти. Окрему увагу варто приділяти орієнтуванню дитини у фізичному просторі, впроваджуючи інтегративні вправи та ігри, що сприяють розвитку просторових уявлень і формуванню впевненості у власних силах. Доцільним є використання вправ на розвиток моторики, симетричного малювання, логоритміки.

Акцент на сильних сторонах учнів з домінуванням лівої руки, таких як: образне мислення, високий рівень зорової пам'яті, інтуїтивний аналіз інформації, здатність до синтетичного мислення та асоціативного зв'язку, має суттєве значення. Такий підхід дозволяє підтримувати внутрішню мотивацію до навчання та формувати позитивний «Я-образ».

Таким чином, актуалізується потреба у нових педагогічних підходах, що враховують індивідуальні особливості функціонування мозкової асиметрії, зокрема у дітей з домінуванням лівої руки. Це сприятиме створенню більш збалансованого освітнього середовища, орієнтованого на реалізацію потенціалу ліво- і правопівкульних стратегій пізнання. Разом з тим важливим є врахування емоційного компонента у підтримувальному освітньому середовищі через зниження рівня зовнішнього тиску і підвищення мотивації за допомогою позитивного підкріплення. Позитивним емоційним підкріпленням у навчальній діяльності може бути: акцентування вчителя на особистих досягненнях учня; підтримка у випадку помилки («Спробуй ще раз!»); прояви схвалення з боку вчителя («Мені сподобалося як ти подумав», «ти добре впорався із завданням»).

З урахуванням сучасного міждисциплінарного підходу, що інтегрує положення нейропсихології, вікової та педагогічної психології, інклюзивної педагогіки, психологічний супровід дітей з домінуванням лівої руки розглядається нами як цілісний і динамічний процес, спрямований на адаптацію, розвиток особистості, реалізацію індивідуального потенціалу дитини в умовах інклюзивної освітньої взаємодії. Психологічний супровід є активним процесом співпраці фахівців і спрямований на розуміння та підтримку особливостей мислення і емоційних станів дитини. Адже діти з домінуванням лівої руки часто відчують себе «інакшими» у середовищі, де домінує норма праворукості. Психологічний супровід слід розглядати як цілісний процес, що охоплює напрямки роботи, які є взаємодоповнюючими – адаптацію, розвиток, корекцію, підтримку.

Основні напрямки психологічного супроводу дітей з домінуванням лівої руки в інклюзивному освітньому середовищі, які сприятимуть формуванню і розвитку здорової ідентичності, стійкої самооцінки у дітей, навичкам саморегуляції:

1. *Психологічна діагностика.* Психологічна діагностика у контексті роботи з дітьми з домінуванням лівої руки представляє собою глибоке, багатовимірне дослідження, що дозволяє розкрити внутрішній світ дитини. Вона полягає у здійсненні комплексної оцінки індивідуального когнітивного профілю дитини, що враховує особливості візуально-просторового мислення, інтуїтивних особливостей, аналітичних навичок, які у дітей з домінуванням лівої руки можуть значно відрізнятися від стандартних шаблонів. Також створення максимально точного нейропсихологічного профілю діагностика вимагає визначення особливостей латеральності, а саме проявів переваги ноги, вуха, ока. Це дозволяє прогнозувати потенційні складнощі у сприйнятті інформації, комунікативній взаємодії, емоційних реакціях. Окрім того, діагностичний напрямок передбачає оцінку рівня емоційної адаптації дитини до освітнього середовища, особливостей її самооцінки, внутрішньої навчальної мотивації, які виступають важливими предикторами успішної соціальної інтеграції в інклюзивний простір. Варто зазначити, що діагностичний напрямок не обмежується фіксацією наявних труднощів, а виконує прогностичну функцію. Так, на основі результатів психодіагностики вибудовується траєкторія психологічної підтримки, з урахуванням індивідуального підходу, що враховує нейропсихологічний профіль та унікальні адаптаційні ресурси дитини. Отже, психологічна діагностика забезпечує системний

моніторинг психоемоційного стану дитини та служить основою для своєчасного перегляду і оптимізації заходів психологічного супроводу відповідно до потреб дитини.

2. *Психологічна підтримка становлення особистісної ідентичності в інклюзивному середовищі.* Головний зміст цього напрямку полягає у тому, щоб допомогти дитині розвинути цілісне розуміння власного «Я» в контексті індивідуальних особливостей, зокрема домінування лівої руки; закріплення стійкого позитивного образу себе, розвиток впевненості у власних силах, а також подолання внутрішніх бар'єрів. Важливо допомогти дитині усвідомити себе як цінну особистість з індивідуальним стилем мислення, емоційного реагування, що не потребує виправлення, а навпаки – може бути джерелом самореалізації. Завдання напрямку спрямовані на залучення дитини до таких видів діяльності, у яких вона може проявляти свої сильні сторони – образне мислення; творчість; нестандартне бачення. Разом з тим необхідною є робота з батьками та педагогами щодо формування знань про надання підтримки в разі невдач, розчарувань, порівнянь з дітьми з домінуючою правою рукою.

3. *Робота з педагогами.* Важливим напрямком психологічного супроводу є психолого-просвітницька діяльність з педагогічними працівниками, спрямована на формування обізнаності щодо особливостей когнітивного та психоемоційного розвитку дітей з домінуванням лівої руки. У наукових дослідженнях підкреслюється необхідність підвищення рівня обізнаності педагогів з метою створення підтримувального освітнього середовища, яке б спрямо емоційному благополуччю дітей з домінуючою лівою рукою [7]. Задля уникнення використання стереотипних висловлювань у процесі навчальної взаємодії, вчителі повинні бути обізнаними щодо психофізіологічних особливостей дітей з домінуванням лівої руки. Досягнення цього можливе шляхом проведення консультування педагогів, яке охоплює питання специфіки сприймання навчального матеріалу даної категорії учнів, а також впровадження рекомендацій щодо адаптації освітнього середовища. Зокрема, йдеться про організацію посадки дітей у класі, де є учень з домінуванням лівої руки, облаштування фізичного простору, використання технічних засобів навчання та інших спеціально адаптованих для навчання приладів.

4. *Робота з батьками.* Ключовим напрямком психологічного супроводу дітей з домінуванням лівої руки в інклюзивному середовищі є робота з батьками. У науковій парадигмі інклюзивної освіти сім'я виступає не лише первинним інститутом соціалізації дитини, а й активним суб'єктом психолого-педагогічного супроводу дитини. Це набуває особливої актуальності, оскільки саме в родині формуються уявлення про «норму», прийняття власних відмінностей та самооцінка. Під час психологічного супроводу важливо ознайомлювати батьків з особливостями психоемоційного розвитку, мотиваційної сфери, когнітивних процесів дитини у різні вікові періоди. Важливо також формувати у батьків уявлення про підтримуючий стиль виховання, навчати навичкам емпатійного спілкування та позитивного підкріплення.

Висновки. Таким чином, ліворукість розглядається як форма нейропсихологічної варіативності розвитку, що супроводжується низкою специфічних індивідуальних особливостей і потребує психологічного супроводу в умовах інклюзивного освітнього середовища. Психологічний супровід має бути спрямований на формування адаптивних навичок, розвиток емоційної стійкості, підтримку позитивного самосприйняття, забезпечення інтеграції дитини до шкільного колективу. Ключовим завданням є створення сприятливих умов, що відповідають індивідуальному когнітивному профілю кожної дитини з урахуванням її нейропсихологічної специфіки. Ефективність психологічного супроводу забезпечується через дотримання принципів розвитку компенсаторних механізмів, підтримки позитивної мотивації до навчання, індивідуалізації.

Список використаної літератури

1. Satz Paul; Orsini, Donna L.; Saslow, Eric; Henry, Rolando. The pathological left-handedness syndrome. *Brain and Cognition*. Vol. 4, № 1. P. 27–46. DOI: 10.1016/0278-2626(85)90052-1
2. Zăvoianu E.A., Ciucă, S. G. The Left Handed Child and Learning Difficulties. *Technium Social Sciences Journal*. 43 (1). P. 129–135. DOI: 10.47577/tssj.v43i1.8766
3. Чеканська Л. М. Проблеми навчання та виховання ліворуких дітей. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 35. С. 460–469. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-35.%p>
4. Michel G. F. Handedness Development: a model for investigating the development of hemispheric specialization and interhemispheric coordination. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202105.0126.v1> (дата звернення: 20.07.2025).
5. Villar-Rodríguez, E., Palomar-García, M. Á., Hernández, M., Adrián-Ventura, J., Olcina-Sempere, G., Parcet, M.-A., & Ávila, C. Left-handed musician show a higher probability of atypical cerebral dominance for language. *Human Brain Mapping*. URL: <https://doi.org/10.1002/hbm.24929> (дата звернення: 22.07.2025).
6. European Agency for Special needs and Inclusive Education. Inclusive Education and Universal Design for Learning. URL: <https://www.european-agency.org/resources/publications> (дата звернення: 21.07.2025).
7. Sewalem T.A., R. Gebre. Psychological experiences of left handed children: phenomenological study. *Educational Point*. 2024. 1 (1). URL: <https://educationalpoint.net/download/psychosocial-experiences-of-left-handed-children-phenomenological-study-15002.pdf> (дата звернення 22.07.2025).

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH LEFT-HAND DOMINANCE
IN AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT****Tetiana Ostrianko**

*Volodymyr Dahl East Ukrainian National University,
17, John Paul II Str., Kyiv, Ukraine, 01042
e-mail: ostrianko_ts@ukr.net*

The article explores the specific features of psychological support for children with left-hand dominance in an inclusive educational environment. Left-handedness is considered a variant of neuropsychological norm associated with the predominant activity of the right hemisphere of the brain, which determines the peculiarities of thinking, perception, emotional response, and motor skills. The modern educational system is mainly oriented toward the needs of right-handed children, which may create certain difficulties in the learning, adaptation and development of students with left-hand dominance. The author analyzes the psychophysiological and neuropsychological characteristics of left-handed children and identifies that such children have specific neuro-needs that must be taken into account when organizing the educational process in an inclusive environment.

The author emphasizes the specific learning needs of this group of children, in mirror writing, spatial orientation challenges, anxiety, and decreased learning motivation. Psychological support is considered a holistic process that promotes the development of the child's individual potential, the formation of a positive self-concept, and social integration. The main areas of psychological support are defined, including diagnostics, support for the development of personal identity, and collaboration with parents and teachers.

These areas are aimed at ensuring successful adaptation to the learning process, fostering self-confidence, and enhancing children's independence. Practical psychological and pedagogical recommendations are formulated for creating a comfortable environment for the education, upbringing, and development of children with left-hand dominance in inclusive educational settings.

The conclusion emphasizes the need for an interdisciplinary approach to supporting children with left-hand dominance, which combines knowledge from physiology, neuropsychology, and inclusive pedagogy.

Key words: psychological support, inclusion, children with left-hand dominance, educational environment, neuro-needs.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.18>

ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ТИМИ, ХТО ВИЇХАВ І ЗАЛИШИВСЯ

Віталій Панок

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: panokvitaly@ukr.net*

Вікторія Предко

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com*

Ганна Якимчук

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, Україна, 03045
e-mail: annija@ukr.net*

Стаття присвячена порівняльному аналізу психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-стратегій українців, які залишилися в Україні, та тих, хто виїхав за кордон унаслідок війни. У дослідженні взяли участь 348 осіб різного віку, представники різних регіонів, а також особи, які перебувають наразі за кордоном. Результати емпіричного дослідження виявили наявність суттєвих психоемоційних порушень. Обидві групи характеризуються низьким рівнем ментального здоров'я та стресостійкості, високим рівнем тривожності, фрустрації, ригідності та порушеннями сну, що відображає значний стресовий вплив війни. Проте, респонденти, які виїхали за кордон, мають гірший психічний стан, вони демонструють вищий рівень тривожності, фрустрації та ригідності, аніж особи, які залишилися в Україні. В той же час, вони демонструють вищий рівень показник стресостійкості, порівняно з тими, хто залишилися в Україні. Більш того, було виявлено статистично значущі відмінності у показниках «толерантність до невизначеності» та «копінг-стратегії – орієнтація на вирішення проблем», зокрема у осіб, які виїхали за кордон вони були значно вищими, аніж в осіб, які залишилися в Україні. Це може свідчити про їхню здатність актуалізувати внутрішні ресурси у складних умовах адаптації, незважаючи на екзистенційні переживання. В той же час, вони демонструють нижчий рівень ментального здоров'я, аніж особи, які залишилися в Україні.

Таким чином, як українці, що залишилися в країні, так і ті, хто виїхав за кордон, демонструють несприятливі показники психічного стану та ментального здоров'я. Це свідчить, що навіть перебуваючи за межами України, люди продовжують залишатися емоційно прив'язаними до травматичного досвіду війни, зберігаючи глибокий зв'язок із ситуацією небезпеки. Вони постійно відтворюють у свідомості образи загрози, хвилюються за рідних, переживають відчуття втрати. Додатковим чинником стресу є складний процес адаптації до нового соціокультурного середовища, подолання мовного бар'єра, втрата звичних соціальних ролей і ресурсів, що посилює емоційну напругу й ускладнює відновлення психологічної рівноваги.

Відповідно, війна є потужним стресогенним чинником, що загрожує життю та здоров'ю людини навіть у відносно безпечних умовах. Незалежно від місця перебування, люди стикаються з

високим рівнем стресу через втрати близьких, оселі, роботи та звичного способу життя. Такі події спричиняють макро- та мікротравми, руйнують відчуття безпеки, посилюють невизначеність і викликають тривогу, страх, розчарування та виснаження, що негативно впливає на емоційну регуляцію й поведінку. Війна перериває усталений життєвий шлях і потребує психологічної підтримки для відновлення ресурсів, соціальних зв'язків і здатності до адаптації.

Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, на підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій і толерантності до невизначеності для мінімізації негативних наслідків тривалого стресу та відновлення психічного благополуччя українців як в Україні, так і за її межами. Дослідження здійснювалося за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Ключові слова: ментальне здоров'я, війна, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, психічний стан.

Вступ. Втручання Росії в Україну в лютому 2022 року спричинило кризу значного масштабу, якої не було в Європі з часів Другої світової війни. Станом на середину листопада 2022 року Управління Верховного комісара ООН з прав людини (УВКПЛ) підтвердило понад 16 600 жертв серед цивільного населення, у тому числі понад 6 550 загиблих, з яких понад 400 були дітьми [11].

В більшості регіонах України завдано значних збитків будинкам людей, громадським будівлям, закладам охорони здоров'я та інфраструктурі. Підтвердженні численні звірства, вчинені російською армією над українцями, включаючи неспровоковані вбивства мирних жителів, тортури та зґвалтування [15]. Існує велика кількість досліджень, які доводять негативний вплив війни на психічний стан українців, зокрема появу різних форм психічних порушень як внутрішніх, інтерналізованих (травма, депресія та тривога і т.д.), так і зовнішніх (руйнівна поведінка і т.д.). Більш того, переміщення, погіршення умов життя, нездатність забезпечувати себе та сім'ю та відсутність доступу до послуг – має негативні наслідки, включаючи посттравматичний стресовий розлад, психосоматичні захворювання і т.д. [12]. Існують загальні психологічні фактори, які підвищують ризик до більш сильних та триваліших негативних психологічних наслідків після травматичних подій війни, зокрема, це ступінь впливу бойових дій на життєдіяльність людини, її залученість в бойові дії; отримання різних поранень та ушкоджень під час війни; смерть або втрата близької людини під час війни; перебування у ситуаціях, які загрожують життю, зокрема бомбардувань; відсутність контролю, невизначеність та непередбачуваність, а також наявність різноманітних тривалих суб'єктивних травматичних чинників під час війни [11].

Варто зазначити, що нинішня ситуація є справжньою катастрофою в житті кожного українця. В психологічному контексті поняття «катастрофа» є кризовою подією у житті людини або групи людей, «яка має незворотні наслідки і потребує кардинальних змін у життєвому плануванні, життєвій стратегії і життєвих планах» [22]. Крім того, катастрофу, зумовлену війною, варто розглядати як мільйони індивідуальних катастроф [22]. Відповідно, у зв'язку з тим, що з розгортанням повномасштабної війни в Україні значна частина громадян зіткнулася з глибокою життєвою кризою, частина населення була змушені виїхати за кордон в пошуках безпеки, тоді як інші залишилися в країні, живучи в умовах постійної небезпеки. Однак, обидві ці групи зазнали сильного стресу, внутрішньої напруги та травматичних переживань й потребують психологічної допомоги. Саме тому важливим є порівняти рівень ментального здоров'я, особливості психічного стану, стресостійкості й толерантності до невизначеності, а також механізми прояву копінг-поведінки

у цих двох категорій населення задля виявлення відмінностей, основних факторів ризику й формування необхідної моделі психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що здатність особистості конструктивно сприймати невизначеність та непередбачуваність мінливого сьогодення постає важливим чинником ментального здоров'я. Толерантність до невизначеності – особистісна риса, яка виявляється в когнітивних установках, емоційних та поведінкових реакціях в ситуаціях невизначеності [2]. Низький рівень толерантності до невизначеності або інтолерантності характеризується нездатністю індивіда стримувати негативну реакцію, яка виникає через недостатню кількість інформації й пов'язана з негативним сприйняттям ситуації невизначеності [2]. Слід зазначити, що люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності інтерпретують більшість обставин як потенційно небезпечні, що своєю чергою сприяє зростанню рівнів тривожності й стресу [9]. У дослідженнях було доведено зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та симптомами тривожних і депресивних розладів [18]. Крім того, дослідження свідчать, що низька толерантність до невизначеності зумовлює імпульсивні й дезадаптивні копінг-стратегії поведінки, які також негативно впливають на психічний стан та здоров'я [3]. Зокрема, згідно з когнітивною моделлю генералізованого тривожного розладу, інтолерантність до невизначеності провокує надмірне занепокоєння, яке супроводжується копінг-стратегією уникнення замість стратегії ефективного вирішення проблемних ситуацій [1]. Крім того, відомо, що копінг-стратегія уникнення супроводжується гіршими показниками ментального здоров'я, тоді як активне вирішення проблем, навпаки, зміцнює стійкість до стресу [10]. Загалом, копінг-стратегії, які особистість застосовує у відповідь на стрес, поділяються на адаптивні (ефективні) та не адаптивні (неефективні) [14]. У випадках, коли особистість не має достатніх внутрішніх чи зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації, вона може вдаватися до захисних механізмів і використовувати неефективні копінг-стратегії [16]. Варто зазначити, що застосування конструктивних, адаптивних копінг-стратегій відіграє важливу роль у зміцненні стресостійкості, покращенні показників психічного здоров'я й розвитку особистості. Зокрема, у дослідженнях було виявлено, що стратегія вирішення проблем пов'язана з високим рівнем життєстійкості, а уникаюча поведінка – з її зниженням [24]. А також доведено, що уникання є негативним предиктором життєстійкості, а проактивне планування та емоційна саморегуляція – позитивними [19].

Аналіз результатів іншого дослідження показав, що в учасників освітнього процесу з високим рівнем життєстійкості переважають стратегії самоконтролю, прийняття відповідальності та планування, тоді як уникнення було типовим для групи осіб з низьким рівнем життєстійкості [19]. Такі закономірності підтверджують, що адаптивні стратегії поведінки не лише сприяють конструктивним формам подолання стресу, але й виступають джерелом внутрішніх ресурсів у ситуаціях тривалої невизначеності, як-от війна. Своєю чергою, позитивні допомагають зменшити негативний вплив стресу й проявити стресостійкість, натомість негативні – поглиблюють симптоматику психічного дистресу [7].

Стресостійкість – психологічна здатність особистості підтримувати емоційну стабільність, зберігати функціональність та швидко адаптуватися до складних або непередбачуваних обставин. Вона надає можливість особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та протистояти труднощам. У дослідженнях було доведено, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з кращими показниками ментального здоров'я й психічного стану особистості, особливо в кризових ситуаціях [6].

Варто зазначити, що психічний стан відображає психоемоційне функціонування особистості, яке змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, таких як стрес, життєві обставини та індивідуальний досвід. На відміну від ментального здоров'я як

більш стабільного феномену, психічний стан демонструє поточну реакцію на оточуючі обставини [17]. Психічний стан здійснює значний вплив на поведінку особистості, особливо в умовах стресу. Він може проявлятися тривожністю, яка виникає у відповідь на потенційні загрози та часто супроводжується підвищеною чутливістю до стресу й фізіологічним напруженням; фрустрацією, яка з'являється як наслідок перешкод у досягненні важливих потреб та цілей; агресією, яка є деструктивним способом емоційної розрядки; ригідністю, яка проявляється психологічною негнучкістю у мисленні й поведінці, обмежуючи здатність до адаптації. В умовах війни ці стани набувають гіпертрофованої форми й повністю виснажують організм. Крім того, вони формують взаємозалежну систему: тривожність може спричиняти фрустрацію, що, у свою чергу, посилює агресивність, а ригідність ускладнює подолання стресу, посилюючи емоційне напруження.

Мета статті – визначити особливості ментального здоров'я, копінг-поведінки та психічного стану українців під час війни, а також виявити основні їх відмінності в осіб, які залишилися в Україні, та тими, хто виїхав за кордон через воєнні дії.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 348 українців, серед яких були представники різних регіонів та вікових груп, а також ті, хто виїхав за кордон. Для проведення дослідження були застосовані стандартизовані психологічні методики, які надали можливість комплексно оцінити психічний стан, ментальне здоров'я, толерантність до невизначеності, стресостійкість та копінг-стратегії поведінки респондентів, а також рівень тяжкості порушень сну українців. А саме:

1. **Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)** [25]. Методика є адаптованим інструментом для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вона містить 40 запитань, поділених на чотири тематичні блоки й дозволяє оцінити інтенсивність кожного з психологічних станів за трьома рівнями: низький, середній та високий.

2. **Тест «Стійкість до стресу».** Методика складається з 18 запитань і дозволяє оцінити рівень здатності людини протистояти стресу. Результати класифікуються за трьома рівнями: високий, середній та низький. Чим нижча загальна кількість балів, тим вища стресостійкість [25].

3. **Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale), by J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van derVeld, and E. S. Becker)** [8], **адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко** [20]. Вона складається з 9 тверджень і оцінюється за 4-бальною шкалою, відповідно результати інтерпретуються за трьома рівнями: низький (9–24 бали), середній (25–29 балів) і високий (30–36 балів) – відповідно, чим вищі бали, тим краще ментальне здоров'я.

4. **Індекс тяжкості безсоння (Insomnia Severity Index)** Методика оцінює вираженість проблем зі сном. Респонденти оцінюють різні аспекти сну – проблеми із засипанням, переривчастий сон, раннє пробудження, задоволеність сном, вплив безсоння на якість життя та щоденне функціонування. Кожна позиція оцінюється за шкалою від 0 (відсутність проблем) до 4 (дуже тяжкі проблеми). Інтерпретація сумарного балу: 0–7 – нормальний сон; 8–14 – легкі порушення сну; 15–21 – помірні порушення; 22–28 – сильні порушення сну.

5. **Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)** [5], **адаптація Л. М. Карамушки та ін.** [21]. Методика містить 48 запитань і надає можливість оцінити основні стратегії подолання стресу:

– орієнтація на вирішення проблем – активний пошук способів подолання труднощів й проблемної ситуації;

- соціальне відволікання – звернення за підтримкою до оточення;
- спрямованість на емоції – зосередження на негативних емоціях, викликаних стресом;

- уникнення – прагнення уникнути проблеми;
- відволікання – переключення уваги на іншу діяльність, щоб забути про стрес.

Для кожної стратегії підраховуються бали за відповідними пунктами опитувальника. Методика надає можливість визначити пріоритетні копінг-стратегії респондента.

6. **Методика на визначення рівня толерантності до невизначеності** (S. Budner, 1962) [13], адаптована Карамушкою та ін. [21]. Складається з 16 пунктів і вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності. Вищі бали свідчать про вищий рівень інтолерантності. Середні значення знаходяться в діапазоні від 44 до 48.

Для порівняння отриманих результатів українців, які виїхали за кордон і українців, які залишилися в Україні були проведені обрахунки за допомогою методу MANOVA. Цей метод дозволяє проаналізувати одразу кілька залежних змінних (шкал) одночасно, враховуючи взаємозв'язки між ними, і визначити, чи існує загальна статистично значуща різниця між групами за сукупністю показників ментального здоров'я, а також він надає можливість уникнути помилки, пов'язаної з багаторазовим порівнянням при використанні кількох одночасних t-тестів або ANOVA. Такий підхід є більш статистично коректним, підвищує надійність результатів та дозволяє виявити комплексні відмінності.

Результати проведеного дослідження. Під час аналізу результатів дослідження були виявленні відмінності психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки серед українців, які виїхали за кордон (рис. 1) та тими, хто залишився в Україні (рис. 2).

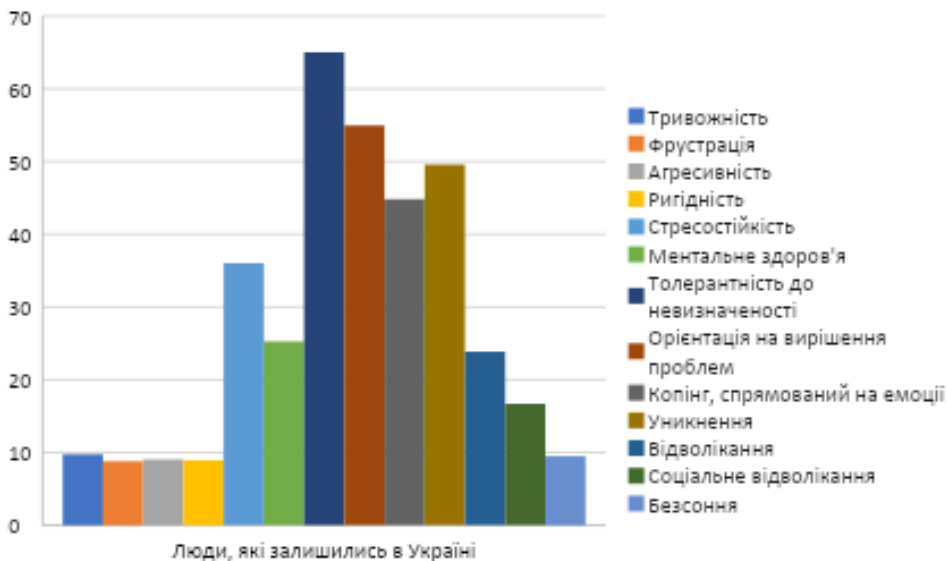


Рис. 1. Особливості психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки людей, які залишилися в Україні

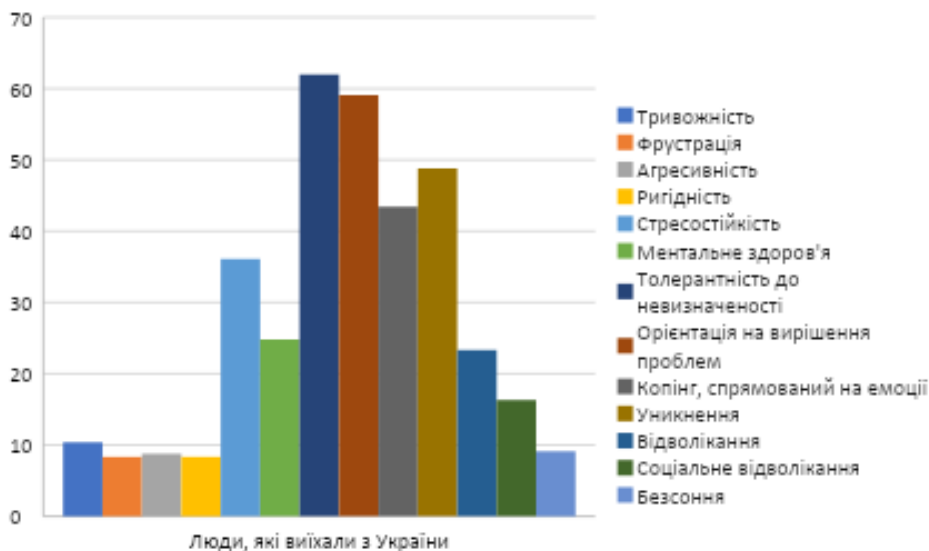


Рис. 2. Особливості психічного стану, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, стресостійкості та копінг-поведінки людей, які виїхали з України

Згідно з результатами порівняльного аналізу осіб, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні, можна зробити кілька важливих спостережень. Респонденти, які виїхали за кордон, демонструють вищі рівні тривожності ($M = 10,38$), фрустрації ($M = 9,35$) та ригідності ($M = 8,96$) порівняно з рівнем тривожності ($M = 9,93$), фрустрації ($M = 8,93$), ригідності ($M = 8,40$) осіб, які залишилися в Україні. Це може свідчити про те, що ситуація переміщення, пов'язана з адаптацією до нових умов життя є досить важкою й призводить до збільшення рівня тривожності, ригідності та відчуття фрустрації. Не менш важливим фактором негативного впливу, який сприяє розвитку тривоги може бути переживання за близьких, які все ще знаходяться на небезпечній території під загрозою.

Також було виявлено що, особи, які залишилися в Україні мали нижчий показник стресостійкості ($M = 36,85$), порівняно з тими, хто виїхав ($M = 36,03$), що може вказувати на те, що тривале перебування в умовах безпосередньої небезпеки, нестабільності, щоденної загрози життю та внутрішньої напруги поступово виснажує адаптаційні ресурси людини, знижуючи її здатність ефективно справлятися зі стресом. Порушення сну спостерігалися в обох групах, проте вони були більш вираженими серед українців, які залишилися в Україні ($M = 9,73$), порівняно з тими, хто виїхав ($M = 9,47$).

Водночас, рівень ментального здоров'я був дещо кращим серед осіб, які залишилися в Україні ($M = 25,61$), що може вказувати на те, що постійна зміна умов життя та боротьба з труднощами в еміграції можуть негативно впливати на психічний стан. Тобто, здатність, українців, які виїхали за кордон, залишатися функціональним в умовах стресу – стресостійкість – присутня, однак ментальне здоров'я, як загальний стан психоемоційного благополуччя, включаючи рівень тривожності, фрустрації, сну, емоційних порушень тощо – знижений. Відповідно, їхня стресостійкість супроводжується пригніченістю, тривожністю та розгубленістю. Варто зазначити, що люди, які виїхали за кордон пройшли через складний процес адаптації в іншому середовищі, стикнулися з мовним бар'єром,

зміною комунікативного оточення, втратою статусу, постійною невизначеністю, де проявили стресостійкість, однак, в той же час стикнулися з втратою звичної опори (дім, соціальне коло, професійна ідентичність), самотністю і непорозумінням, почуття провини того, хто вижив, які значною мірою позначилися на загальному рівні ментального здоров'я. Відповідно, можна стверджувати, що стресостійкість вказує на те як людина справляється зі стресовими ситуаціями і чи справляється, а ментальне здоров'я вказує на те як вона себе при цьому почуває.

Більш того, рівень толерантності до невизначеності був вищим серед осіб, які виїхали ($M = 61,96$), порівняно з тими, хто залишився в Україні ($M = 65,03$), що свідчить про те, що вони більш здатні справлятися з невизначеними та змінними ситуаціями, на відміну від тих, хто залишився в Україні. Це може бути пов'язано з прагненням та необхідністю пристосовуватися до нових умов життя за кордоном, навіть якщо ці обставини незрозумілі, чужі чи непередбачувані. В свою чергу, особи, які надають перевагу залишатися в Україні, де ситуація складна і небезпечна, однак більш «зрозуміла» або «звична», прагнуть зберегти звичне соціальне та культурне середовище.

Щодо стратегій копінг-поведінки можна зазначити так: обидві групи найчастіше використовували стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Однак, у респондентів, які виїхали за кордон вони є значно більше вираженими ($M = 59,11$), аніж у тих, хто залишився в Україні ($M = 54,97$).

Ці результати підтверджуються висновками попередніх досліджень, зокрема дослідники вивчали психологічне здоров'я і стрес серед мігрантів і виявили, що мігранти часто мають вищі рівні тривожності, депресії та стресу порівняно з людьми, які залишаються в своїх рідних країнах. Це може бути пов'язано з численними соціокультурними труднощами, з якими стикаються мігранти, такими як адаптація до нових умов життя, соціальна ізоляція та невпевненість у майбутньому [4]. Більш того, враховуючи ситуацію, що українці є не просто мігрантами, а людьми, які переживають травматичний вплив, тікають від війни і змушені кинути все аби врятувати своє життя, їхнє перебування за кордоном слід розглядати крізь призму вимушеного переміщення, де інтеграція у приймаюче суспільство ускладнюється не лише мовними та культурними бар'єрами, а й глибоким екзистенційним переживаннями, втратою дому, приналежності й безпеки. Такий досвід, окрім безпосереднім зіткненням з воєнною загрозою, супроводжується багаторівневою психологічною дезадаптацією, втратою соціальних зв'язків, всього звичного, зрозумілого і відомого.

Варто зазначити, що найбільш статистично значущі показники були виявлені за параметрами толерантності до невизначеності та копінг стратегією- орієнтацією на вирішення проблем (Табл. 1).

А саме, люди, які виїхали з України, мають більшу толерантність до невизначеності та готовність до вирішення проблем. Тобто, вони схильні проявляти активну життєву позицію, що також може бути пов'язано з відчуттям надії, яка слугує для них точкою опори та ресурсом.

Таблиця 1

**Показники за параметрами толерантності до невизначеності
та орієнтації на вирішення проблем**

Параметри	Розташування	Mean	Std. Deviation
Толерантність до невизначеності	Виїхали з України	61,96	8,379
	Залишились в Україні	65,03	5,694
Копінг-стратегія: орієнтація на вирішення проблем	Виїхали з України	59,11	8,328
	Залишились в Україні	54,97	8,535

Незалежно від того, на території нашої держави чи поза її межами людина все одно стикається з високим рівнем стресу через загибель рідних та близьких, втрати власної оселі, зміни місця роботи, проживання та устрою життя в загалі. Відповідно, життя людини наповнено великим спектром психологічних макро- та мікротравм [23]. Перебування в умовах війни призводить до втрати відчуття безпеки, воно краде не лише теперішнє, а й майбутнє, посилює відчуття невизначеності. Людина втрачає здатність жити свідомо тут і зараз, її думки постійно линуць у тривожні уявлення про майбутнє, якого вона також боїться, не відчуває і не може уявити. Це викликає почуття тривоги, страху, суму, роздратування, розчарування, виснаження та, навіть, втрати сенсу життя. Такі відчуття формують загальний негативний психічний стан, який негативно впливає на мислення, емоційну саморегуляцію, поведінку та спосіб життя.

Війна є надзвичайною ситуацією, до якої людина вимушена пристосовуватись, аби пережити її. Це – переривання не лише усталеного плину часу, а й усього життєвого шляху особистості. Саме тому, провідним завданням є надати психологічну підтримку й допомогу задля відновлення основних життєвих функцій людини, її психічних ресурсів, здатності до опанування актуальною життєвою ситуацією. А також забезпечити населення соціально-психологічною реабілітацією задля відновлення втрачених соціальних зв'язків, здатності дог реформування життєвих планів і перспектив. А головне можливостей нормального розвитку й психофізіологічного функціонування, конструктивного міжособистісного спілкування й здійснення соціальної активності [22].

Високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності та порушень сну, у поєднанні з низьким рівнем ментального здоров'я та домінуванням неадаптивних копінг-стратегій, обґрунтовує потребу в багаторівневих інтервенціях, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги та підвищення життєстійкості, а також та формування ефективних стратегій подолання стресу.

Основними напрямками психологічної допомоги мають стати:

1. **Підвищення толерантності до невизначеності.** Тренінги, що формують гнучкість мислення, розвиток навичок прийняття змін та робота з екзистенційною тривогою знижують рівень дистресу та допомагають адаптуватися до непередбачуваних обставин.

2. **Формування адаптивних копінг-стратегій.** Навчання навичкам конструктивного вирішення проблем, планування та самоконтролю зменшує схильність до дезадаптивних копінгів, що характерні для осіб із низьким рівнем ментального здоров'я.

3. **Зміцнення стресостійкості.** Програми, що включають психоосвітні модулі, релаксаційні методики, дихальні вправи, майндфулнес і тілесно-орієнтовані практики, допомагають відновити емоційну стабільність і підвищити здатність до ефективного функціонування в кризових умовах.

4. **Активізація внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки.** Психоосвіта щодо природності емоційних реакцій на травму, розвиток навичок самопомоги та залучення соціальних зв'язків сприяють відновленню почуття контролю, зниженню тривожності та зміцненню здатності до адаптації.

Таким чином, розробка та впровадження програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності, навчання ефективних копінг-стратегій і є ключовим завданням для мінімізації негативних наслідків тривалого стресу та відновлення психічного благополуччя українців.

Висновок. З початком повномасштабної війни в Україні значна частина населення опинилася в умовах глибокої життєвої кризи: одні змушені були покинути країну в пошуках безпеки, інші – залишилися жити в небезпеці. Обидві групи зазнали сильного стресового впливу психічної напруги та травматичних переживань. Варто зазначити,

що і ті хто виїхав, і ті хто залишилися виявляють несприятливі показники психічного стану й ментального здоров'я. Це свідчить про те, що навіть перебуваючи за кордоном українці залишаються емоційно залученими в український інформаційний простір, вони хвилюються за рідних й проходять складний процес адаптації до нового середовища, стикаються з додатковими труднощами. Слід зазначити, що вони не просто мігранти, а люди, що тікають від війни: їх інтеграцію ускладнюють не лише мовні й культурні бар'єри, а й екзистенційні переживаннями: втрата дому, відчуття приналежності й безпеки. Однак, українці, які виїхали за кордон, демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності й копінг-поведінку спрямовану на вирішення проблем.

Отримані результати також вказують на необхідність розробки програм психологічної підтримки. Зокрема, підвищення толерантності до невизначеності, а також розвиток ефективних стратегій подолання стресу становлять перспективний напрям для профілактичної та терапевтичної практики. Формування здатності витримувати невизначеність сприяє емоційній стабільності та адаптації до змін в оточуючому середовищі, застосування конструктивних копінг-стратегій, стресостійкості та загальному психологічному благополуччю.

Список використаної літератури

1. Birrell J., Meares K., Wilkinson A., Freeston M. Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*. 2011. № 31 (7). Pp. 1198–1208. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
2. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 41. Pp. 5–21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
3. Charbonnier E., Montalescot L., Puechlong C., Goncalves A., Le Vigouroux S. Relationship between Fear of COVID-19, Intolerance of Uncertainty, and Coping Strategies on University Students' Mental Health. *Nutrients*. 2023. № 15 (23). Article 23. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15234938>
4. Collazos Sánchez, F., Ghali Bada, K., Ramos Gascón, M., & Qureshi Burckhardt, A. Mental health in the immigrant population in Spain. *Revista Espanola De Salud Publica*. 2024. № 88 (6). Pp. 755–761. DOI: <https://doi.org/10.4321/S1135-57272014000600008>
5. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58 (5). Pp. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
6. Klainin-Yobas P., Vongsirimas N., Ramirez D. Q., Sarmiento J., Fernandez Z. Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: A structural equation modelling approach. *BMC Nursing*. 2021. № 20 (1). 119 p. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9>
7. Li X. The Impact of Academic Stress on Mental Health Issues: The Role of Uncertainty of Tolerance and Future Time Perspective. *Communications in Humanities Research*. 2025. № 54. Pp. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.21658>
8. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychol*. 2016. № 4. Pp. 8. DOI: [10.1186/s40359-016-0111-x](https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x)
9. Mallett R., Coyle C., Kuang Y., Gillanders D. T. Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. № 22. Pp. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.003>

10. Muniandy M., Richdale A. L., Arnold S. R. C., Trollor J. N., Lawson L. P. Inter-relationships between trait resilience, coping strategies, and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 2021. № 14 (10). Pp. 2156–2168. DOI: <https://doi.org/10.1002/aur.2564>
11. Opaas M. Psychological reactions to war and trauma: Forced migration and trauma. Retrieved from UiO project website. 2022. URL: <https://www.sv.uio.no/psi/english/about/cooperation/psychological-reactions-to-war-and-trauma/>
12. Orcutt M., Shortall C., Walpole S., Abbara A., Garry S., Issa R., Zumla A., Abubakar, I. (Eds.). Handbook of Refugee Health For Healthcare Professionals and Humanitarians Providing Care to Forced Migrants. *CRC Press*. 2021. DOI: <https://10.1201/9780429464874>
13. Stanley Budner N. Y. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. Volume 30, Issue 1. Pp. 29–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
14. Thomas A. C., Allen F. L., Phillips J., Karantzas G. Gaming machine addiction: The role of avoidance, accessibility and social support. Psychology of Addictive Behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 2011. № 25 (4). Pp. 738–744. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0024865>
15. UNICEF. Ukraine Humanitarian Situation. Report No. 22, October 2022. United nations high commissioner for refugees. *UNHCR*. URL: <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>
16. Wills T. A., Sandy J. M., Yaeger A. M. Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. Psychology of Addictive Behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 2001. № 15 (2). Pp. 118–125. DOI: <https://doi.org/10.1037//0893-164x.15.2.118>
17. Xin-qian W. An Analysis of the Relationship between Mental Health and Psychological Suzhi: from Perspective of Connotation and Structure. *Journal of Southwest University*. 2012. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/An-Analysis-of-the-Relationship-between-Mental-and-Xin-qian/62a35f7c40110194baa46655f8a698bf30b658c1>
18. Zlomke K. R., Jeter K. M. Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 2014. № 27 (2). Pp. 202–215. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400>
19. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Том 1 № 17. С. 30–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
20. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
22. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 4. № 2. С. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>
23. Панченко О. А., Панок В. Г., Кабанцева А. В., Ю. Фурман. EMDR-терапія: від опрацювання травми війни до побудови метакогнітивних стратегій. *Освітньо-науковий простір*. 2025. Том 1. № 8 (1). С. 94–110. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8\(1\)/1.2025.09](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.09)

24. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 2 (55). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>
25. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид. перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

**MENTAL STATE OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF WAR:
A COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DIFFERENCES
BETWEEN THOSE WHO LEFT AND THOSE WHO REMAINED**

Vitalii Panok

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: panokvitaly@ukr.net*

Viktoria Predko

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com*

Hanna Yakymchuk

*Ukrainian scientific and Methodical center of applied psychology and
Social work,
98a, Vito-Lytovskiy Lane, Kyiv, Ukraine, 03045
e-mail: annija@ukr.net*

The article is devoted to a comparative analysis of the psychological state, mental health, tolerance of uncertainty, stress resilience, and coping strategies of Ukrainians who remained in Ukraine and those who went abroad as a result of the war. The study involved 348 participants of different ages, representing various regions, including individuals currently living abroad. The results of the empirical research revealed significant psycho-emotional disturbances. Both groups are characterized by low levels of mental health and stress resilience, high levels of anxiety, frustration, rigidity, and sleep disorders, reflecting the significant stress impact of the war. However, respondents who went abroad demonstrate a poorer psychological state, showing higher levels of anxiety, frustration, and rigidity compared to those who stayed in Ukraine. At the same time, they exhibit higher stress resilience than those who remained.

Moreover, statistically significant differences were found in the indicators of “tolerance of uncertainty” and “problem-focused coping strategies,” which were significantly higher among those who moved abroad compared to those who stayed. This may indicate their ability to mobilize internal resources under challenging adaptive conditions despite existential distress. At the same time, they demonstrate a lower level of mental health than individuals who remained in Ukraine.

Thus, both Ukrainians who stayed in the country and those who left show unfavorable indicators of psychological state and mental health. This indicates that even while being outside Ukraine, people remain emotionally tied to the traumatic experience of war, maintaining a strong connection with the sense of danger. They continuously reproduce images of threat in their minds, worry about loved ones, and

experience a sense of loss. An additional stress factor is the complex process of adapting to a new socio-cultural environment, overcoming language barriers, and losing familiar social roles and resources, which increases emotional tension and complicates the restoration of psychological balance.

Accordingly, war is a powerful stressor that threatens human life and health even under relatively safe conditions. Regardless of location, people face high levels of stress due to the loss of loved ones, homes, jobs, and their usual way of life. Such events cause macro- and micro-traumas, destroy the sense of security, increase uncertainty, and provoke anxiety, fear, disappointment, and exhaustion, negatively affecting emotional regulation and behavior. War disrupts the established life course and requires psychological support to restore resources, social connections, and adaptive capacity.

The obtained results have practical significance for the development of psychological interventions aimed at strengthening stress resilience, developing adaptive coping strategies, and increasing tolerance of uncertainty to minimize the negative consequences of prolonged stress and restore the mental well-being of Ukrainians both in Ukraine and abroad. The research was carried out with the grant support of the National Research Foundation of Ukraine within the project "Post-COVID Socio-Psychological Rehabilitation of Participants in the Educational Process in the Activities of Employees of the Psychological Service," registration number 2021.01/0198.

Key words: mental health, war, coping strategies, tolerance of uncertainty, psychological state.

УДК 159.9:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.19>

ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩОЇ ЯКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ

Наталія Світлична

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: maestro_sna@ukr.net*

Станіслав Голубєв

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: stanislav.golubiev@hneu.net*

Юрій Бойко

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: 78byv45@gmail.com*

У статті розглядається проблема формування толерантності як професійно значущої якості майбутніх психологів у контексті сучасного соціокультурного простору. Актуальність теми зумовлена зростаючою потребою у фахівцях, здатних ефективно взаємодіяти з представниками різних соціальних, етнокультурних, релігійних груп, демонструючи повагу, емпатію та безоцінне прийняття. Особлива увага приділяється важливості толерантності у професійній діяльності психолога як умови продуктивної комунікації, психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання. Здійснено теоретичний аналіз поняття толерантності, охарактеризовано її структуру та значення в професійній діяльності психолога. Встановлено суперечності між необхідністю формування толерантного світогляду та недостатньою ефективністю освітніх програм у цьому напрямі.

Метою роботи є дослідити рівень сформованості толерантності в студентів-психологів, виокремити її структурні компоненти та види, а також обґрунтувати ефективність психодіагностичних і психотренінгових методів розвитку толерантності у процесі професійної підготовки.

Визначено достовірні відмінності між досліджуваними групами за окремими видами (гендерна, управлінська, міжособистісна) і компонентами (конативний, ідентифікаційний, діяльнісно-стильовий) толерантності.

Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня толерантності серед студентів-психологів, що вказує на потребу в цілеспрямованій корекційно-розвивальній роботі в освітньому процесі. Толерантність визначено як багатоаспектне утворення, що включає когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смісловий, мотиваційний, конативний та інші компоненти. Обґрунтовано доцільність використання психотренінгових технологій для формування толерантності

як важливої складової фахової готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах соціальної полікультурності та динамічних змін.

Ключові слова: толерантність, професійна компетентність, майбутні психологи, соціокультурний простір, особистісний розвиток, компоненти толерантності.

Актуальність проблеми. Сучасна соціокультурна ситуація, що характеризується високою динамікою змін, глобалізацією та зростаючою культурною й релігійною різноманітністю, вимагає від майбутніх фахівців у сфері психології не лише глибоких професійних знань, а й сформованих особистісних якостей. Однією з ключових якостей, без якої неможлива ефективна психологічна діяльність, є толерантність. Водночас у практиці професійної підготовки спостерігається фрагментарний підхід до її формування, а освітні програми часто не враховують специфіку розвитку цієї якості у студентів. Відсутність єдиного методологічного підходу до визначення та формування толерантності ускладнює розробку цілісної стратегії підготовки майбутніх психологів. Ці суперечності актуалізують потребу в комплексному дослідженні особливостей формування толерантності як професійно значущої якості, з урахуванням сучасного соціокультурного контексту та психологічних закономірностей особистісного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підходи до вивчення толерантності у психології останніх років демонструють розмаїття теоретичних і практичних векторів. Особливу увагу надається формуванню толерантності як професійно важливої якості у фахівців допоміжних професій, зокрема майбутніх психологів.

Серед вітчизняних дослідників, які вивчають проблематику формування толерантності у студентської молоді, варто виокремити С. Доброскок, яка запропонувала модель психодидактичного супроводу розвитку комунікативної толерантності майбутніх психологів. У своїх працях авторка акцентує увагу на необхідності системної роботи зі стимулювання мовленнєвих, емоційних та комунікативних субкомпетентностей як основи професійної взаємодії [3].

У межах структурного підходу О. Вдовіченко, І Кондратьєва та Л. Балла здійснили теоретико-емпіричний аналіз феномену толерантності, виокрепивши її ключові компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий, конативний і рефлексивний. Дослідники дійшли висновку, що толерантність має тенденцію до зростання з досвідом навчання, проте розвитку етнічної толерантності слід приділяти особливу увагу [2].

Роботи Л.Захаренко та Т.Юрченко-Шеховцової присвячені аналізу міжособистісної взаємодії студентів-психологів. На основі емпіричних даних авторки доводять, що прояви толерантності є ситуативно зумовленими та потребують формування стійкої емпатійної установки в межах професійної підготовки [4].

Інноваційний підхід до розвитку толерантності демонструє О. Лебідь, яка пропонує впровадження елементів автономного навчання, цифрових освітніх технологій, рефлексивних практик і гейміфікації як ефективних засобів формування інтегративної якості толерантності у студентів-психологів [6].

Окрему увагу заслуговує напрям дослідження толерантності до невизначеності, що розробляється С. Хілько. Авторка розглядає цей феномен як важливу умову адаптації майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах інформаційної неоднозначності, підвищеної емоційної напруги та соціальної турбулентності [9]. Зазначається взаємозв'язок між рівнем емпатійності та здатністю до толерантної поведінки у складних соціальних ситуаціях.

Значний внесок у дослідження соціально-психологічних умов розвитку толерантності зробила Г. Белкіна, яка проаналізувала особливості її формування у студентської

молоді в умовах освітнього середовища [1]. І. Морозова акцентує увагу на ролі толерантності у професійному становленні майбутніх психологів, розглядаючи її як невід'ємну складову професійної ідентичності [7]. С. Савченко пов'язує розвиток професійної толерантності з рівнем особистісної зрілості, наголошуючи на важливості індивідуального підходу в освітній роботі [8]. Дослідження Л. Чорної спрямоване на вивчення чинників толерантної поведінки в міжособистісному середовищі студентів, зокрема її емоційно-вольового аспекту [10]. С. Ігнатенко аналізує вплив полікультурного освітнього простору на формування професійної компетентності психолога, підкреслюючи значення міжкультурної толерантності [5].

Таким чином, сучасні дослідження демонструють зростаючий інтерес до формування толерантності у фахівців психологічного профілю, що реалізується через різноманітні теоретичні підходи (структурний, субкомпетентнісний, діяльнісний, рефлексивний) та практичні інструменти (психотренінги, автономне навчання, емпірична діагностика). Водночас існує потреба у розробці комплексної освітньої програми, що інтегрує ці підходи у цілісну систему підготовки психолога з високим рівнем толерантності.

Науковий дискурс демонструє відсутність єдиного загальноприйнятого визначення поняття «толерантність», оскільки воно охоплює широкий спектр смислових інтерпретацій. Серед найбільш значущих методологічних орієнтирів у контексті підготовки психологів можна виокремити диверсифікаційний, екзистенційно-гуманістичний та діалогічний підходи. Спільним знаменником цих підходів є ідея внутрішньої трансформації особистості, що передбачає вихід за межі формального дотримання толерантності у міжособистісних стосунках.

Мета статті: дослідити та обґрунтувати особливості формування толерантності як професійно значущої якості у майбутніх психологів в умовах сучасного соціокультурного простору.

Об'єкт дослідження: толерантність як професійно значуща якість особистості майбутнього психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Робота психолога передбачає співпрацю з людьми, які суттєво відрізняються за світоглядом, цінностями, переконаннями, культурними рамками, особистими характеристиками та потенціалом. Основна мета психолога – надавати ефективну допомогу індивідам у розв'язанні особистісних та професійних проблем, підтримці самовизначення й самовираження – незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. У цій діяльності ключову роль відіграє феномен толерантності, який не лише сприяє побудові ефективної взаємодії, але й виступає універсальною цінністю, важливою для особистісного й суспільного розвитку.

У дослідженні толерантності взяли участь студенти-психологи Харківського національного економічного університету 1-го, 3-го курсів та магістри. Загальна кількість респондентів 33 особи.

Дослідження проводилося за допомогою методики: «Види і компоненти толерантності-інтолерантності» (Г. Л. Бардієр).

Для оцінки достовірності отриманих результатів та для з'ясування розбіжностей між групами використовувався параметричний t-критерій Стюдента. Бралась до уваги значущість відмінностей на рівні $p < 0,05$ та вище.

За методикою «Види і компоненти толерантності-інтолерантності» було отримано наступні показники щодо видів толерантності, які відображено на рисунку 1.

Статистичне порівняння отриманих даних за t – критерієм Стюдента допомогло виявити достовірну різницю у групах ($p \leq 0,05$) за шкалами: гендерна та управлінська толерантність.

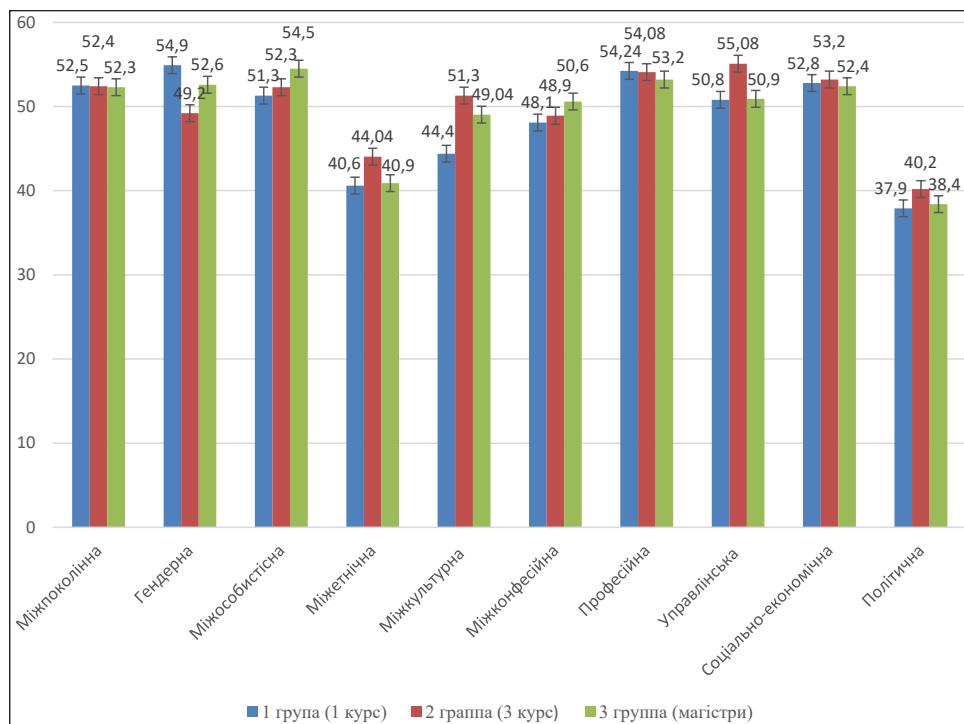


Рис. 1. Показники толерантності по шкалам видів толерантності у досліджуваних групах

Відмінності за шкалою гендерної толерантності свідчать про більш позитивне ставлення респондентів третьої групи (магістри) до представників протилежної статі порівняно з респондентами другої групи (студенти третього курсу). Це можна пояснити тим, що у складі другої групи переважали дівчата, тоді як у третій групі більшість становили хлопці.

Показники управлінської толерантності достовірно відрізняються у студентів першої та третьої груп порівняно з другою. Це можна пояснити тим, на нашу думку, що першокурсники перебувають на етапі адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти, де діє певна адміністративна система та встановлені правила взаємодії між студентами і викладачами. У свою чергу, студенти-магістри вже мають досвід проходження практики в умовах реального професійного середовища, що передбачає чіткий розподіл ролей і наявність управлінського контролю. Водночас нижчі показники у студентів третього курсу можна пов'язати зі стабільністю освітнього процесу на цьому етапі, що знижує чутливість до управлінських аспектів взаємодії.

Загалом у межах усієї вибірки за всіма шкалами спостерігається тенденція до середнього рівня вираженості толерантності. Найвищі показники виявлено за шкалою міжпоколінної толерантності, що свідчить про сформоване усвідомлення значущості поваги до старшого покоління, його досвіду та знань. Аналогічно, на середньому рівні виявлено міжособистісну толерантність серед представників усіх трьох груп, що вказує на наявність базових навичок конструктивної комунікації та емпатійного розуміння інших. Середній рівень також зафіксовано за шкалами професійної та соціально-економічної

толерантності. У контексті освітньої та наукової діяльності, зокрема у міждисциплінарній взаємодії, професійна толерантність є важливою умовою ефективної співпраці між фахівцями різних галузей.

Найнижчі середні значення виявлено за шкалами міжетнічної та політичної толерантності. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами за цими параметрами дає підстави припускати, що респонденти мають сформовані особисті уявлення й ставлення до соціальних, національних та глобальних процесів.

За цими видами толерантності не виявлено статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами. Ймовірно, вони мають менший вплив на загальний рівень толерантності особистості, оскільки зазначені сфери можуть бути неактуальними для всіх респондентів. Зокрема, людина може не цікавитися політикою, не мати контактів із представниками інших етнічних груп або не сприймати власну етнічну ідентичність як визначальний фактор, що обмежує можливості для прояву як толерантності, так і інтолерантності.

За тією ж методикою «Види і компоненти толерантності-інтолерантності» було отримано наступні показники щодо компонентів толерантності, які відображено на рисунку 2.

Статистичне порівняння отриманих даних за допомогою t-критерію Стюдента показало достовірну різницю між групами ($p \leq 0,05$) щодо показників конативного компонента толерантності.

Конативний компонент толерантності проявляється у схильності до співпраці та врівноваженій, терплячій поведінці. Згідно з результатами дослідження, студенти першого курсу демонструють достатньо високий рівень поведінкової та понятійної толерантності, що виявляється в їх повсякденній взаємодії в навчальному середовищі.

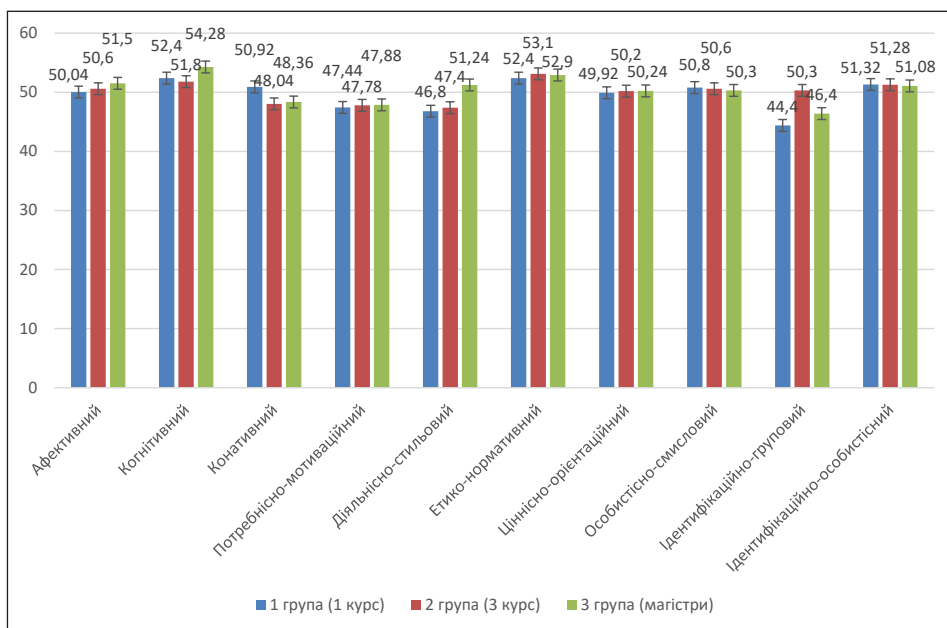


Рис. 2. Показники компонентів толерантності у досліджуваних групах

Це може бути пов'язано з етапом адаптації до нових умов навчання, що стимулює відкритість до спілкування та активність у новому соціальному контексті. Водночас необхідно враховувати ймовірність соціально бажаних відповідей у відповідях першокурсників.

Статистичне порівняння показників діяльнісно-стильового компонента толерантності за допомогою t-критерію Стьюдента виявило достовірні відмінності на рівні значущості $p \leq 0,001$. Цей компонент характеризує стійкий стиль взаємодії, який може бути інтерпретований як толерантний. Вищі показники у студентів третього курсу та магістрантів свідчать про їхню більшу готовність до толерантної поведінки та здатність адаптувати її відповідно до конкретного контексту взаємодії. Це, ймовірно, є наслідком накопиченого професійного досвіду, глибших психологічних знань, а також проходження практик у реальних умовах фахової діяльності. Зміна характеру спілкування – від інтимно-особистісного, що властиве юнацькому віку, до професійного – також чинить вплив на формування толерантності. Включення у професійну сферу, зокрема в межах системи «людина – людина», сприяє переосмисленню ставлення до інших, що позитивно впливає на розвиток толерантної установки.

Статистичне порівняння отриманих даних за t-критерієм Стьюдента щодо групових показників ідентифікаційно-групового компонента толерантності виявило достовірну різницю на рівні значущості $p \leq 0,001$. Ідентифікаційно-груповий компонент відображає, наскільки толерантність особи ґрунтується на її ідентифікації себе як члена близької для неї соціальної групи. Результати дослідження свідчать, що респонденти третьої групи демонструють вищий рівень ідентифікації з колективом порівняно з іншими групами. Це може свідчити про те, що вони почуваються більш впевнено та захищено у своєму робочому середовищі, що і зумовлює високий рівень ідентифікації. Нижчі показники інших груп можна пояснити особливостями їхнього становища. Першокурсники ще не встигли достатньо познайомитися між собою та сформувати згуртований колектив, тож на цьому етапі навчання переважає індивідуальне позиціонування. Натомість на магістратурі, яка є завершальним етапом навчання, до групи часто входять нові студенти (наприклад, з інших університетів, факультетів чи груп), а кількість спільних навчальних завдань зменшується, оскільки кожен зосереджується на власній науковій діяльності.

У межах усієї вибірки простежується загальна тенденція до середнього рівня вираженості всіх компонентів толерантності згідно з відповідними шкалами. Відносно високі результати отримано за афективним компонентом, який відображає емоційний аспект толерантності – здатність до співпереживання, емоційного відгуку та позитивного ставлення до інших. Також на достатньо високому рівні представлений когнітивний компонент, що свідчить про прагнення респондентів до пізнання, відкритість до різноманітних точок зору, уважність до позиції співрозмовника. Значущими є також показники етико-нормативного компоненту, який засвідчує сприйняття толерантності як соціальної та моральної норми. На належному рівні проявлено ціннісно-смысловий компонент, що демонструє усвідомлення респондентами особистісної значущості толерантності, її ролі у формуванні системи цінностей. Ідентифікаційно-особистісний компонент, який відображає зв'язок між толерантністю та особистісною ідентичністю, також має вагоме місце в структурі загальних показників.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що толерантність респондентів ґрунтується переважно на емоційній сфері, сприймається як соціально значуща установка та значною мірою пов'язана з особистісною самоідентифікацією.

У всіх трьох групах досліджуваних учасників зафіксовано середні значення як за показниками толерантності, так і інтолерантності. Отримані дані мають практичну цінність і можуть бути використані для цілеспрямованого розвитку окремих аспектів толерантності. Особливу увагу доцільно приділити формуванню міжособистісної, професійної,

міжетнічної та управлінської толерантності, що мають особливе значення у сфері професійної діяльності. Крім того, варто акцентувати увагу на розвитку ключових структурних компонентів – конативного, когнітивного, ціннісно-орієнтаційного та особистісно-смилового. Саме від рівня їхньої сформованості залежить готовність майбутнього фахівця до ефективної професійної взаємодії, зокрема здатність налагоджувати конструктивні стосунки з колегами та клієнтами. Посилення зазначених компонентів сприятиме утвердженню толерантності як особистісної цінності, що включає відкритість до іншого, неупереджене пізнання та подолання стереотипного мислення.

Висновки. Професія психолога складна і тому дуже вимоглива. Вимоглива до рівня освіти, до знань та навичок і звичайно до особистості психолога, до його якостей. Однією з таких ми виділяємо толерантність. Адже фахівець психолог розуміє - скільки людей стільки і підходів до них, з кожним потрібно навчитися працювати і допомагати. А беручи до уваги діяльність в теперішніх умовах, де клієнтами стають люди різного віку, національності, рівня освіти і віри, де людьми керують найсильніші негативні емоції, толерантність допоможе надати ефективну допомогу, враховуючи всі особливості людей і ситуації в цілому.

Проведене теоретико-емпіричне дослідження підтвердило важливість формування толерантності як ключової професійної значущої якості у майбутніх фахівців психологічного профілю. У контексті сучасного соціокультурного середовища толерантність постає не лише як моральна норма чи соціальна потреба, а як критично необхідна складова професійної компетентності психолога.

Результати дослідження засвідчили, що серед студентів-психологів домінує середній рівень сформованості толерантності, що вказує на потребу у цілеспрямованій педагогічній роботі з розвитку цієї якості в межах освітнього процесу. Виявлені статистично значущі міжгрупові відмінності за окремими видами та компонентами толерантності (зокрема, гендерною, управлінською, міжособистісною, конативною, діяльнісно-стильовою та ідентифікаційно-груповою) підтверджують вплив освітнього та професійного досвіду на рівень її сформованості.

Емпіричні дані дозволяють стверджувати, що афективний, когнітивний, ціннісно-смиловий і особистісно-ідентифікаційний компоненти відіграють провідну роль у становленні толерантної установки. Особливого значення набуває конативний компонент, що виявляється у готовності до конструктивної взаємодії, співпраці, терпимості та стриманості у поведінці.

Толерантність майбутнього психолога формується на основі досвіду міжособистісної взаємодії, професійної рефлексії та інтеріоризації гуманістичних цінностей. Враховуючи складну соціальну дійсність, полікультурність і динамічні зміни, які супроводжують професійну діяльність психолога, формування толерантності має здійснюватися не спонтанно, а в межах інтегрованої системи психолого-педагогічного впливу. Доцільним є впровадження психотренінгових технологій, рефлексивних практик, засобів активного навчання, що сприяють розвитку емоційної чутливості, емпатії, відкритості до «Іншого».

Таким чином, формування толерантності як інтегративної особистісної якості в майбутніх психологів є запорукою їх професійної ефективності, стійкості до викликів сучасного суспільства та здатності будувати довірливі стосунки з клієнтами, незалежно від їхніх соціокультурних особливостей.

Список використаної літератури

1. Белкіна Г. В. Психологічні умови формування толерантності у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 50. С. 45–53.
2. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. І., Балла Л. М. Толерантність як соціально-психологічна категорія: структура, компоненти, динаміка розвитку. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 3. вип. 12. С. 43–50.

3. Доброскок С. В. Психодидактичний супровід розвитку комунікативної толерантності у майбутніх психологів : монографія. Херсон : ХДУ, 2020. 240 с.
4. Захаренко Л. В., Юрченко-Шеховцова Т. Ю. Толерантність у структурі міжособистісної взаємодії студентів-психологів. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 85–90.
5. Ігнатенко С. М. Формування професійної компетентності майбутнього психолога в умовах полікультурного освітнього простору. *Психологічний часопис*. 2021. № 1. С. 97–103.
6. Лебідь О. В. Інноваційні підходи до формування толерантності у майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2023. Вип. 6. С. 132–137.
7. Морозова І. І. Роль толерантності у професійному становленні майбутнього психолога. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: *Психологія і педагогіка*. 2021. Вип. 12. С. 59–63.
8. Савченко С. О. Особистісна зрілість як умова формування професійної толерантності майбутнього фахівця. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 4 (91). С. 89–93.
9. Хілько С. М. Толерантність до невизначеності як складова професійної компетентності майбутніх психологів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 8 (353). С. 28–34.
10. Чорна Л. В. Соціально-психологічні аспекти розвитку толерантної поведінки у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2022. № 74. С. 112–118.

DEVELOPMENT OF TOLERANCE AS A PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITY IN FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF THE MODERN SOCIOCULTURAL ENVIRONMENT

Nataliia Svitlychna

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A, Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: maestro_sna@ukr.net*

Stanislav Holubiev

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A, Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: stanislav.golubiev@hneu.net*

Yurii Boiko

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A, Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: 78byv45@gmail.com*

The article addresses the issue of developing tolerance as a professionally significant quality of future psychologists in the context of the modern sociocultural environment. The relevance of the topic is determined by the growing demand for specialists capable of effective interaction with representatives of various social, ethnocultural, and religious groups while demonstrating respect, empathy, and nonjudgmental acceptance. Particular attention is paid to the role of tolerance in the professional activity of a psychologist as a prerequisite for productive communication, psychological support, and prevention of professional burnout. A theoretical analysis of the concept of tolerance is conducted, its structure and significance in the

professional activity of a psychologist are characterized. Contradictions between the necessity of forming a tolerant worldview and the insufficient effectiveness of educational programs in this direction have been identified.

The aim of the study is to examine the level of tolerance among psychology students, to identify its structural components and types, and to substantiate the effectiveness of psychodiagnostic and psychotraining methods for developing tolerance in the process of professional training.

Statistically significant differences between the studied groups were identified in specific types (gender, managerial, interpersonal) and components (conative, identification, activity-style) of tolerance.

The results of the study show that psychology students predominantly demonstrate a medium level of tolerance, which indicates the need for targeted corrective and developmental work in the educational process. Tolerance is defined as a multifaceted construct that includes cognitive, emotional-volitional, value-semantic, motivational, conative, and other components. The study substantiates the appropriateness of using psychotraining technologies to develop tolerance as an essential component of the professional readiness of future psychologists for professional activity in conditions of sociocultural diversity and dynamic change.

Key words: tolerance, professional competence, future psychologists, sociocultural space, personal development, components of tolerance.

УДК 159.923.2-053.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.20>

ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ПІДДАВАТИСЯ МАНІПУЛЯТИВНОМУ ВПЛИВУ ПРИХОВАНОЇ РЕКЛАМИ

Юрій Сенюра

*Навчально-виховний комплекс «Інженерно-економічна школа – Львівський економічний ліцей»,
вул. Хвильового 35, м. Львів, Україна, 79059
e-mail: y.seniura@gmail.com*

Софія Чолій

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: sofya.choliy@lnu.edu.ua*

У статті представлено результати дослідження впливу непрямої реклами на підлітків з урахуванням їхньої сугестивності. У сучасних умовах, коли соціальні мережі, блогери, фільми та відеоогляди стали основними джерелами інформації для молоді, реклама активно трансформується відповідно до цифрового середовища. Особливу увагу привертає непряма реклама – прихована форма маркетингового впливу, яка інтегрується в контент і не сприймається як традиційне рекламне повідомлення. Це створює потенційні ризики, особливо для підлітків, які перебувають у процесі формування особистості та демонструють підвищену чутливість до зовнішнього впливу. Робота включає аналіз наукових підходів до вивчення психології реклами, особливостей сугестивності та факторів, що впливають на сприйняття рекламних повідомлень. Окрему увагу приділено віковим особливостям підлітків, зокрема прагненню до соціального схвалення, що підвищує їхню вразливість до непрямої реклами. Згідно з результатами дослідження, підлітки з вищим рівнем сугестивності частіше запам'ятовують рекламовані бренди, довіряють інформації, поданій у непрямій формі, та мають більшу схильність до наслідування поведінки, показаної у рекламному контенті. Застосовано опитування за допомогою методик «Багатовимірна шкала сугестивності Айови (MISS)», «П'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI)» та шкали Лайкерта. Зібрані дані оброблено з використанням математико-статистичних методів: кореляційного аналізу, кластеризації та t-критерію Ст'юдента. У результаті було встановлено прямий зв'язок між високим рівнем сугестивності та позитивною оцінкою непрямої реклами, а також часткову кореляцію між рівнем екстраверсії й емоційною реакцією на рекламу. Враховуючи результати дослідження, зроблено висновок про потребу у підвищенні медіаграмотності серед підлітків, оскільки саме вони є найвразливішими до прихованих рекламних впливів. Емоційна складова реклами, як показало дослідження, істотно впливає на процес її сприйняття, що підтверджує важливість подальших досліджень у цій сфері. Робота пропонує конкретні рекомендації для зменшення впливу прихованої реклами на молодіжну аудиторію, зокрема розвиток критичного мислення, виявлення емоційних тригерів та усвідомлене споживання інформаційного контенту.

Ключові слова: непряма реклама, підлітки, сугестивність, особистісні характеристики, маркетинговий вплив, психологія реклами.

Постановка проблеми: У сучасних реаліях технологічного прориву, коли інтернет та соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя,

реклама набула нових форм. Непряма реклама – це особливий формат комунікації, що інтегрується в контент, залишаючись малопомітною для споживача. Вона активно використовується в соціальних мережах, блогах, кіно та відеооглядах, що робить її ефективним, але водночас складним для усвідомленого сприйняття засобом маркетингового впливу.

Особливу небезпеку такий формат реклами становить для підлітків, які через вікові особливості є винятково схильними до маніпулятивного впливу. У віці 14–17 років триває активне формування особистості, і одним із ключових аспектів цього процесу є прагнення відповідати соціальним нормам та зайняти місце в ієрархії однолітків. Саме цей фактор робить підлітків більш уразливими до маніпуляцій, що використовуються у сучасних рекламних стратегіях.

Дослідження Маргарет Бредлі показують, що емоційні реакції відіграють ключову роль у процесі сприйняття інформації, а афективні стимули можуть посилювати когнітивну обробку реклами [1]. Це особливо актуально у випадку непрямої реклами, яка часто будується на емоційних тригерах, а не на раціональних аргументах. Крім того, у сфері психології реклами активно досліджується сугестивність як фактор, що впливає на ефективність рекламних повідомлень. Однак, недостатньо уваги приділено зв'язку між рівнем сугестивності підлітків і їхньою сприйнятливістю до непрямої реклами.

Проблема залишається актуальною, оскільки відсутні системні дослідження, які б пояснювали, які саме особистісні характеристики підлітків роблять їх більш сприйнятливими до прихованих рекламних механізмів.

Метою роботи є визначити особистісні характеристики підлітків, зокрема рівень сугестивності, та проаналізувати їх вплив на сприйняття непрямої реклами.

Теоретичне підґрунтя дослідження. Сугестивність є ключовим фактором, що визначає сприйнятливість до рекламного впливу. Підлітки, перебуваючи у періоді активного формування особистості та соціальних зв'язків, демонструють підвищений рівень сугестивності через потребу бути прийнятими у групах однолітків та прагнення відповідати соціальним стандартам. Це робить їх вразливими до реклами, яка у свою чергу звертається до таких факторів, як статус, приналежність до певної соціальної групи або відповідність модним трендам.

Реклама, націлена на підлітків, часто використовує соціальний тиск та бажання виділитись у своїх стратегіях. Наприклад, реклама мобільних пристроїв або одягу акцентує увагу на тому, що володіння певним брендом асоціюється з успіхом та соціальним схваленням. Для підлітків, які шукають своє місце в соціальній ієрархії, такі повідомлення стають більш впливовими через їхній високий рівень сугестивності.

Згідно із законодавством України, непряма, або прихована реклама – інформація про особу, ідею та/або товар, розповсюджена за грошову чи іншу винагороду у програмі аудіального чи аудіовізуального медіа, матеріалах в іншому медіа, за допомогою інших рекламних засобів, якщо така інформація слугує рекламним цілям і може ввести в оману споживачів реклами щодо справжньої мети таких програм чи інших матеріалів [2]. Зазвичай, виглядає як частина звичайного контенту (фільму, блогу, повідомлення у соцмережах), просуває бренд чи продукт та акцентує на емоціях та довірі, а не прямому заклику споживачів до купівлі. Викликаючи довіру споживачів, така реклама навіює сприйняття інформації як дружню рекомендацію, а не комерційне повідомлення.

Маргарет Бредлі провела дослідження, спрямоване на оцінку впливу реклами, орієнтованої на підлітків, через соціальні мережі та використання впливових осіб

(інфлюенсерів) [1]. Вона використала кількісний, квазіекспериментальний підхід, щоб зрозуміти, як персоналізоване таргетування може підсилити ефективність реклами, створюючи зв'язок із «бажаною ідентифікацією». Дослідження показало, що підлітки, чия особистість співпадала з особистістю інфлюенсера, більше ідентифікувалися з ним і довіряли рекламі. Персоналізоване таргетування, що базувалося на особистісних характеристиках, значно підвищувало ймовірність покупки. Соціальний вплив також відіграв важливу роль: емоційний зв'язок із інфлюенсером спонукав підлітків наслідувати його поведінку. Водночас низький рівень рекламної грамотності робив підлітків більш вразливими до прихованого впливу.

Методологія. Для дослідження була сформована група досліджуваних, що включала підлітків віком від 14 до 17 років (80 % досліджуваних мали 15–16 років на момент дослідження). Ця вікова категорія обрана через її особливу чутливість до соціального впливу та активний період формування особистісних і соціальних установок.

Учасниками дослідження стали як хлопці, так і дівчата, що дозволило врахувати гендерні особливості у сприйнятті та реакціях на стимулюючі фактори (серед досліджуваних 70 % дівчат, а 30 % хлопців). Освітній рівень респондентів був однорідним: усі учасники є учнями середніх і старших класів, що створює спільний контекст життєвих обставин.

Опитування проводилося за допомогою Google Forms, без збору персональних даних, таких як імена чи інша ідентифікаційна інформація, для забезпечення повної анонімності респондентів та етичності процесу збору даних.

Такий підхід дозволив отримати якісні та релевантні дані, що відображають особливості сугестивності підлітків у цільовій віковій групі.

Опитування включало в себе як стандартизовані опитувальники, так і авторську анкету для оцінки ставлення респондентів безпосередньо до прикладів непрямой реклами (створену на основі шкали Лайкерта).

Для дослідження рівня сугестивності використано Айовську багатовимірну шкалу сугестивності (Multidimensional Iowa Suggestibility Scale) [6]. Ця шкала дозволяє вимірювати не лише загальну сприйнятливність до навіювання, а й розділити її на окремі компоненти, кожен з яких відповідає за специфічний аспект сугестивності. MISS містить 5 шкал: споживацька сугестивність, переконливість, схильність до сенсорного «зараження», фізіологічна реактивність та вікова конформність. У нашому дослідженні було обрано дві основні підшкали – споживацька сугестивність (Consumer Suggestibility) і переконливість (Persuadability). Вибір зумовлений метою дослідження: оцінити сприйнятливність респондентів до реклами та здатність переконуватися в її аргументах.

Для визначення особистих характеристик використовувалась методика TIPI [7]. Методика TIPI (Ten Item Personality Inventory) – це короткий п'ятифакторний опитувальник особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном. Вона призначена для швидкої оцінки особистісних рис на основі моделі «Великої п'ятірки» (Big Five), охоплюючи такі аспекти, як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду.

Для опрацювання результатів використовувались якісний та математико-статистичний методи опрацювання даних.

Результати дослідження. Аналіз емпіричних даних демонструє значно вищий рівень переконливості в опитаних підлітків, ніж сугестивності, який здебільшого є середнім (Рис. 1).

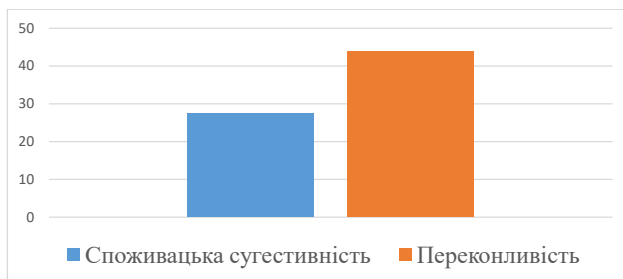


Рис. 1. Середній рівень сугестивності та переконливості опитуваних:

$M_{\text{сугестивності}} = 27,5$; $M_{\text{переконливість}} = 43,8$

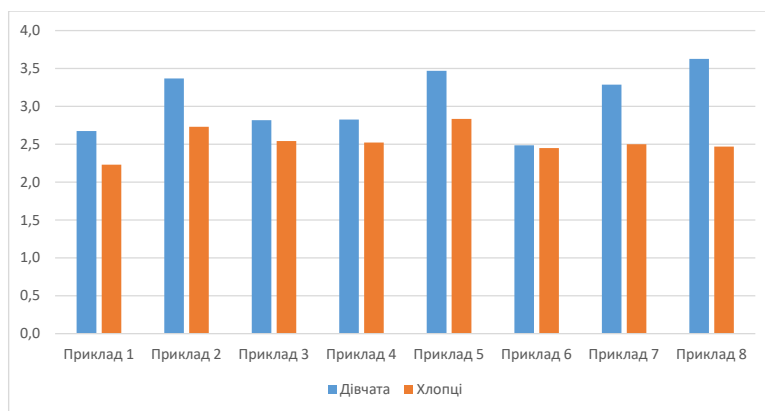


Рис. 2. Середні значення оцінки реклами кожного зразку

**Приклад:* 1 – картини на холсті, приклад 2 – художні книги, приклад 3 – додаток для читання, приклад 4 – акція книговидавництва, приклад 5 – матеріали для НМТ з історії, приклад 6 – преміум підписки Youtube, приклад 7 – доставка піци, приклад 8 – косметичний засіб.

Підліткам було запропоновано оцінити 8 зразків аудіовізуальної та відеореклами, взятої із соцмереж (рис. 3). З'ясувалося, що дівчата оцінили більшість зразків реклами вище, ніж хлопці, що може свідчити про вищий рівень навіюваності у дівчат.

Також респондентки оцінювали вище за інші приклад 8, який містив відеоматеріал, на відміну від прикладу 3 та 6. Це показує те, що чим більша візуалізація, тим більш впливова реклама. Не менш важливим фактором, який може впливати на результати, є зацікавленість респондентів у тематиці зразка: якщо особа не виявляє цікавості до певного типу продуктів, то зрозуміло, що реклама не буде ефективно діяти на неї. Хлопці, натомість, найвище оцінили навчальні матеріали для підготовки до НМТ, можливо також через те, що спосіб розповсюдження був без використання впливу інфлюенсерів чи блогерів.

Далі було використано кореляційний аналіз даних за Пірсоном, для з'ясування зв'язків між заданими змінними.

Було виявлено, що найбільше корелюють питання оцінки непрямої реклами із шкалами MISS – споживацькою сугестивністю та переконливістю. Із сугестивністю це змінні питань 1 ($r = 0,38$; $p < 0,05$), 2 ($r = 0,62$; $p < 0,05$), 3 ($r = 0,49$; $p < 0,05$), 4 ($r = 0,66$; $p < 0,05$),

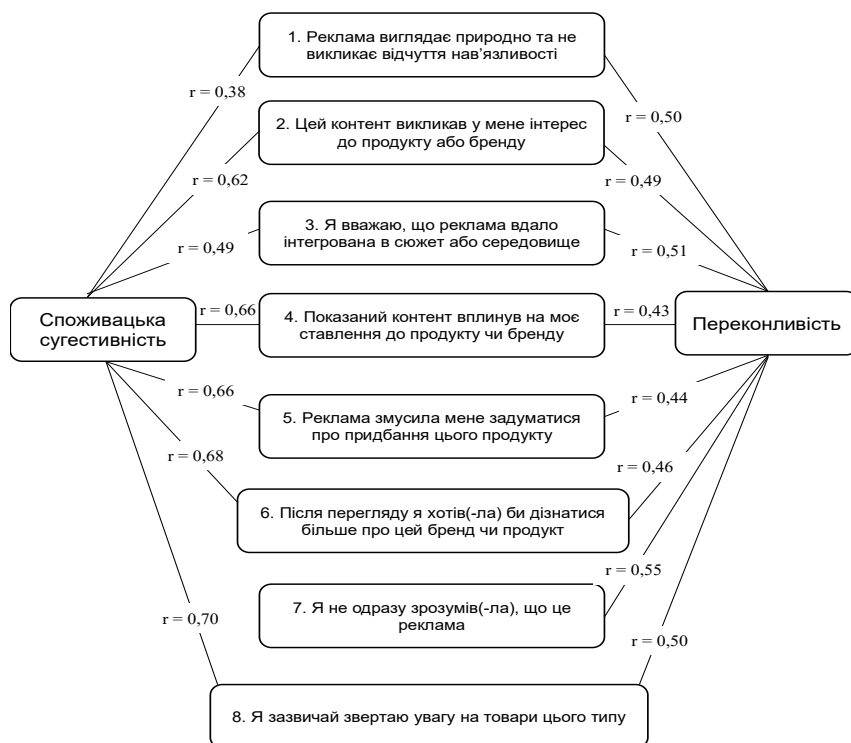


Рис. 3. Кореляційні зв'язки показників «Споживацька сугестивність» та «Переконливість» із сприйняттям непрямої реклами

5 ($r = 0,66$; $p < 0,05$), 6 ($r = 0,68$; $p < 0,05$), 8 ($r = 0,66$; $p < 0,05$) та кореляції не виявлено із питанням про виявлення реклами. Як бачимо підлітки з вищим рівнем сугестивності більшою мірою позитивно оцінювали непряму рекламу, вона викликала в них інтерес та споживацькі наміри, а також змінювала ставлення до пропонованого продукту чи бренду. Спосіб інтеграції реклами у візуальний контент сприймався природним та вдалим – з одного боку, імовірно підлітки звикли до великої різноманітності такого контенту в соцмережах і тому сприймають його як звичний і привабливий, а з іншого наводить на думку про те, наскільки дієвою може бути непряма реклама у медіаспоживачів цієї вікової категорії.

Виявлено також кореляція переконливості із питаннями оцінки непрямої реклами – 1 ($r = 0,50$; $p < 0,05$), 2 ($r = 0,49$; $p < 0,05$), 3 ($r = 0,51$; $p < 0,05$), 4 ($r = 0,43$; $p < 0,05$), 5 ($r = 0,44$; $p < 0,05$), 6 ($r = 0,46$; $p < 0,05$), 7 ($r = 0,55$; $p < 0,05$), 8 ($r = 0,50$; $p < 0,05$). Бачимо, що підлітки з високим рівнем переконливості також позитивно сприймають і оцінюють непряму рекламу. Ще одним додатковим зв'язком цього показника є те, що для них непряма реклама викликає стільки довіри, що не сприймається як реклама взагалі.

Цікаво також помітити, що особистісна характеристика-дружелюбність корелює із сприйняттям реклами: 1 ($r = 0,46$; $p < 0,05$), 3 ($r = 0,53$; $p < 0,05$), 5 ($r = 0,32$; $p < 0,05$), 7 ($r = 0,48$; $p < 0,05$) – помітно, що особи із підвищеною характеристикою дружелюбності мають більшу тенденцію до визначення реклами ненав'язливою та цікавою.

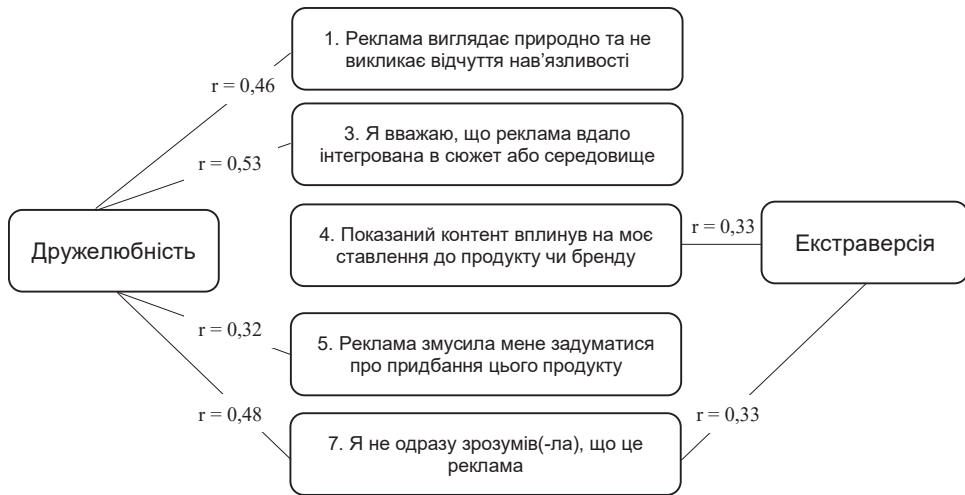


Рис. 4. Кореляційні зв'язки показників особистісних характеристик «Дружелюбність» та «Екстраверсія» із сприйняттям непрямой реклами

Із особистісних характеристик також спостерігаються зв'язки показника екстраверсії із питаннями 4 ($r = 0,33$, $p < 0,05$) та 7 ($r = 0,33$; $p < 0,05$).

Як бачимо, підлітки-екстраверти схильні змінювати своє ставлення до продукту під впливом реклами, а також сприймати рекламний контент як звичайний та некомерційний.

Прослідковується також зниження сугестивності та переконливості зі зростанням віку ($r_1 = -0,43$; $r_2 = -0,33$).

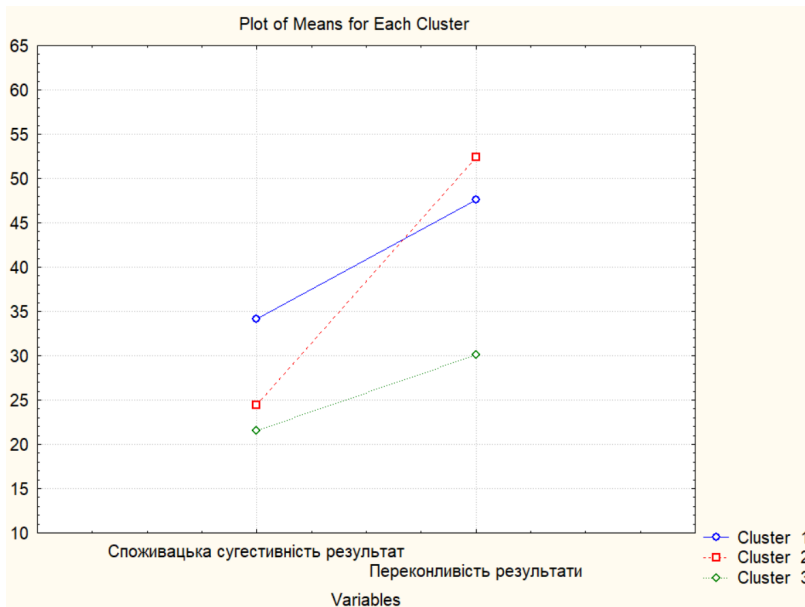


Рис. 5. Кластеризація за сугестивністю

Це пояснюється розвитком критичного мислення, зміцненням особистісної ідентичності та набутим з віком досвідом, тому старші респонденти мають більшу стійкість до реклами.

Для виокремлення підгруп з різним рівнем навіюваності було здійснено кластерний аналіз даних за показниками споживацької сугестивності та переконливості. Було виокремлено 3 кластери:

1-ий кластер – найвищий рівень споживацької сугестивності та вищий середнього рівень переконливості;

2-ий кластер – низький рівень споживацької сугестивності та високий рівень переконливості;

3-ій кластер – низький рівень споживацької сугестивності, низький рівень переконливості.

Порівняння між кластерами здійснено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та тесту Шеффе.

Визначено, що особи третього кластеру є найстаршими (Рис. 6). Отже, у підлітків по мірі дорослішання сугестивність знижується, що імовірно пов'язано із зростанням критичності мислення, здатності розуміти непрямі впливи та раціонально приймати рішення щодо вибору товарів.

Також виявлено, що особи третього кластеру нижче оцінювали непряму рекламу, зокрема питання про зацікавленість рекламою чи думка про купівлю (Рис. 7). Це пов'язано із їхньою невисокою сугестивністю та переконливістю.

Дані також показали, що особистісні характеристики респондентів не залежали від кластеру, в якому вони знаходились. А отже, до всіх трьох кластерів увійшли досліджувані з приблизно однаковими особистісними характеристиками. З цього можна зробити висновок, що особистісні характеристики не визначають схильності до сугестивності чи переконливості.

Отримані результати підтвердили кореляцію між рівнем сугестивності підлітків та їхньою сприйнятливістю до непрямої реклами. Це вказує на те, що більш сугестивні підлітки частіше запам'ятовують бренди, представлені в непрямій рекламі, довіряють рекомендаціям блогерів та більш схильні змінювати свої споживчі уподобання під впливом рекламних повідомлень. Також виявлено, що дівчата мають більшу схильність підпадати під вплив реклами.

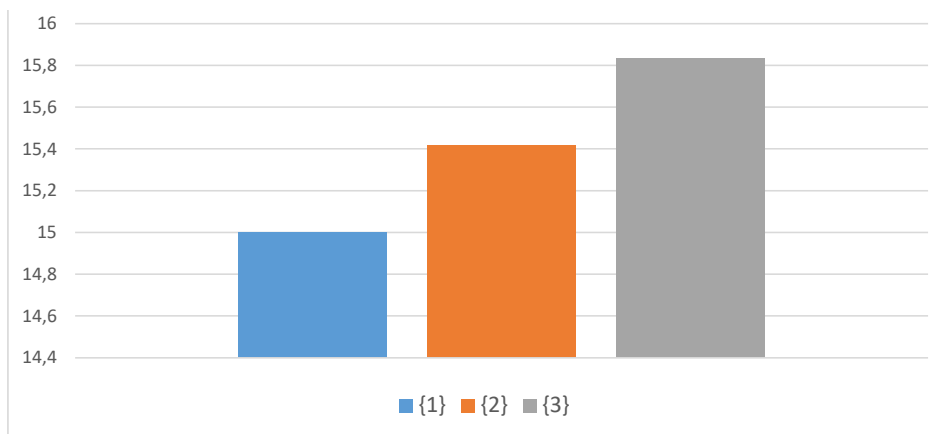


Рис. 6. Середній вік осіб кожного кластеру**Рис. 7. Значення оцінки третім кластером реклами**

Отримані результати підтвердили кореляцію між рівнем сугестивності підлітків та їхньою сприйнятливістю до непрямой реклами. Це вказує на те, що більш сугестивні підлітки частіше запам'ятовують бренди, представлені в непрямій рекламі, довіряють рекомендаціям блогерів та більш схильні змінювати свої споживчі уподобання під впливом рекламних повідомлень. Також виявлено, що дівчата мають більшу схильність підпадати під вплив реклами.

Висновки. Дослідження показало, що непряма реклама є ефективним інструментом впливу на підліткову аудиторію, особливо за умови інтеграції у контент, що викликає емоційний відгук або є частиною їхнього соціального середовища. Це підкреслює важливість подальшого аналізу механізмів її впливу та розробки стратегій для підвищення медіаграмотності серед підлітків.

Для зменшення впливу непрямой реклами, підліткам необхідно дотримуватись наступних рекомендацій. По-перше, розвивати своє критичне мислення. По-друге, звертати увагу на емоційні тригери. Непряма реклама часто використовує емоційні механізми, тому важливо усвідомлювати, що так реклама впливає на бажання придбати товар. По-третє, варто підвищувати свою обізнаність у цій тематиці: відвідувати курси з медіаграмотності, ознайомлюватись із методами рекламного впливу. Таким чином підлітки можуть не лише знизити вплив реклами на власні бажання, а й приймати більш раціональні споживчі рішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bradley M. The influences of ad-targeting on teen purchasing decision autonomy. *Journal of student research*. 2023. Vol. 11. No. 1. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i1.2252>
2. Про рекламу : Закон України від 03.07.1996 № 270/96-ВР : станом на 26 груд. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/270/96-вр#Text>
3. Kim D. Y., Kim H.-Y. Influencer advertising on social media: the multiple inference model on influencer-product congruence and sponsorship disclosure. *Journal of business research*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.020>
4. Carol R. N. Age trends and suggestibility: the effects of social influence. 2010.

URL: <http://digitalcommons.fiu.edu/etd/2051>

5. Likert Scale: Explored and Explained / A. Joshi et al. *British Journal of Applied Science & Technology*. 2015. Vol. 7, No. 4. P. 396–403. <https://doi.org/10.9734/bjast/2015/14975>
6. Kotov, R. I., Bellman, S. B. & Watson, D. B. Multidimensional Iowa Suggestibility Scale (MISS) *Brief Manual* (2004). URL: <https://renaissance.stonybrookmedicine.edu/sites/default/files/MISSBriefManual.pdf>
7. Klimanska M., Haletska I. Ukrainain adaptation of the short five factor personality questionnaire tipi (TIPI-UKR). *Psychological journal*. 2019. Т. 5. № 9. С. 57–74. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>

PERSONAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS EXPOSED TO THE MANIPULATIVE INFLUENCE OF HIDDEN ADVERTISING

Yurii Seniura

*Education Establishment "Lviv Economic Lyceum",
35, Khvylovoho Str., Lviv, Ukraine, 79059
e-mail: y.seniura@gmail.com*

Sofiya Choliy

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: sofiya.choliy@lnu.edu.ua*

The article presents the results of a study of the impact of indirect advertising on adolescents, taking into account their suggestibility. In today's environment, when social networks, bloggers, movies and video reviews have become the main sources of information for young people, advertising is actively transforming in accordance with the digital environment. Particular attention is drawn to indirect advertising, a hidden form of marketing influence that is integrated into content and is not perceived as a traditional advertising message. This poses potential risks, especially for adolescents who are in the process of forming their personality and demonstrate increased sensitivity to external influences. The work includes an analysis of scientific approaches to the study of advertising psychology, features of suggestibility and factors that influence the perception of advertising messages. Particular attention is paid to the age characteristics of adolescents, in particular the desire for social approval, which increases their vulnerability to indirect advertising. According to the results of the study, adolescents with a higher level of suggestibility are more likely to remember the advertised brands, trust the information presented in an indirect form, and have a greater tendency to imitate the behavior shown in the advertising content. The survey was conducted using the Multidimensional Iowa Suggestibility Scale (MISS), the Ten Item Personality Measure (TIPI), and the Likert scale. The collected data were processed using mathematical and statistical methods: correlation analysis, clustering, and t-test. As a result, a positive relationship was found between a high level of suggestibility and a positive assessment of indirect advertising, as well as a partial correlation between the level of extraversion and emotional reaction to advertising. Taking into account the results of the study, it is concluded that there is a need to increase media literacy among adolescents, as they are the most vulnerable to hidden advertising influences. The emotional component of advertising, as shown by research, significantly affects the process of its perception, which confirms the importance of further research in this area. The article offers specific recommendations to reduce the impact of hidden advertising on the youth audience, including the development of critical thinking, identification of emotional triggers, and conscious consumption of information content.

Key words: indirect advertising, adolescents, suggestibility, personal characteristics, marketing influence, psychology of advertising.

УДК 159.925:316.613

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.21>

ОСОБИСТІСНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Альона Тарасенко

*Міжнародний гуманітарний університет,
Фонтанська дорога, 33, м. Одеса, Україна, 65000
<https://orcid.org/0009-0008-4836-8038>
e-mail: tarasenkoalena91@gmail.com*

У статті представлено результати емпіричного порівняльного дослідження особистісних особливостей осіб із різними рівнями соціального інтелекту. Аналіз базується на даних, отриманих за методикою «16-факторного особистісного опитувальника» Р. Б. Кеттела (16PF), яка дозволяє оцінити індивідуально-психологічний профіль респондентів за ключовими параметрами. Встановлено, що респонденти з високим рівнем соціального інтелекту характеризуються підвищеною емоційною стабільністю, товариськістю, сміливістю, чутливістю, а також більш високим рівнем самоконтролю й меншою схильністю до тривожності. Натомість особи з низьким рівнем СІ демонструють ознаки соціального уникнення, емоційної вразливості та недостатньої регуляції емоційно-поведінкових реакцій. Отримані дані інтерпретовано в контексті сучасних підходів до структури соціального інтелекту як інтегративної конструкції, що включає когнітивно-регуляторні та емоційно-комунікативні компоненти. Особливу увагу приділено розгляду соціального інтелекту як чинника ефективної міжособистісної взаємодії, адаптації та соціальної компетентності особистості.

Проведене дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічний механізм функціонування соціального інтелекту в особистісній структурі індивіда. Отримані результати вказують на те, що високий рівень соціального інтелекту пов'язаний не лише з емоційною врівноваженістю та міжособистісною чутливістю, а й із розвиненими регуляторними здібностями, які забезпечують ефективну поведінкову адаптацію у складних соціальних ситуаціях. З огляду на це, соціальний інтелект може бути розглянутий як прогностичний чинник успішної соціалізації та інтеграції особистості в соціум.

Ключові слова: соціальний інтелект, особистість, міжособистісна взаємодія, емоційна стабільність, самоконтроль, тривожність, методика Кеттела, соціальна адаптація, емпатія.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальної взаємодії, що характеризуються високою динамічністю, багатоваріантністю контактів та зростанням вимог до комунікативної компетентності, питання розвитку та дослідження соціального інтелекту набуває особливої актуальності. Соціальний інтелект виступає важливою психологічною детермінантою, яка забезпечує ефективність міжособистісної поведінки, здатність до емоційної адаптації, інтерпретації намірів інших та конструктивного розв'язання соціальних ситуацій.

Попри те, що у вітчизняній і зарубіжній психології накопичено значний теоретичний і прикладний матеріал щодо природи соціального інтелекту, недостатньо досліджено його взаємозв'язок із особистісними характеристиками, зокрема у контексті глибинних індивідуальних відмінностей. Особливо актуальним є аналіз того, як рівень соціального інтелекту корелює з такими рисами, як емоційна стабільність, самоконтроль, схильність до емпатії, тривожність тощо.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення соціального інтелекту як інтегративного конструкта, що поєднує когнітивні та емоційно-

регуляторні компоненти особистості та опосередковує успішність її соціального функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття соціального інтелекту протягом останніх десятиліть стало предметом активного вивчення у психології як у межах когнітивної парадигми, так і в контексті особистісно-орієнтованих підходів. Уперше термін «соціальний інтелект» був запроваджений Е. Торндайком [7], який розглядав його як здатність розуміти інших людей і діяти доцільно в міжособистісному середовищі. Надалі ця ідея отримала розвиток у працях Дж. Гілфорда [2], який у своїй тривимірній моделі інтелекту виділив окремий блок – соціальний інтелект як здібність до оцінювання поведінки інших.

У другій половині XX століття спостерігається зростання інтересу до багатовимірного характеру соціального інтелекту, що поєднує елементи пізнавальної активності, емоційного сприймання, емпатії та саморегуляції. Особливо вагомими є внески Р. Бар-Она [1], Д. Голмана [3], П. Саловей, Дж. Майєра [5], які підкреслюють інтегративну природу соціального й емоційного інтелекту. У їхніх концепціях соціальний інтелект розглядається не як ізольована когнітивна здатність, а як багатовимірна конструкція, що інтегрує когнітивно-перцептивні, емоційні та регуляторні компоненти, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію та адаптацію в соціальному середовищі. Дослідники наголошують, що соціальний інтелект безпосередньо пов'язаний із рівнем розвитку емпатії, комунікативних умінь і здатності до адекватної самооцінки, що визначає успішність соціалізації та професійної реалізації особистості. Отримані ними емпіричні дані свідчать, що високий рівень соціального інтелекту корелює з відкритістю до нових соціальних ситуацій, гнучкістю мислення та стійкістю до міжособистісних конфліктів, що робить його ключовим чинником ефективної соціальної поведінки.

Разом з тим, аналіз наукових джерел виявляє обмежену кількість досліджень, що розглядають соціальний інтелект у зв'язку з особистісними параметрами, вимірними за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела (16PF) [4]. Методика 16PF дозволяє отримати глибокий індивідуально-психологічний профіль особистості, проте її використання у контексті аналізу соціального інтелекту досі залишається фрагментарним. Зокрема, недостатньо вивченими є зв'язки між рівнем соціального інтелекту та такими характеристиками, як емоційна стабільність, товариськість, схильність до емпатії, самоконтроль, рівень тривожності.

Така ситуація актуалізує потребу в нових емпіричних дослідженнях, які б поєднували класичні методики особистісної діагностики із сучасними підходами до аналізу соціальної поведінки. Зокрема, доцільним є вивчення того, як диференційований рівень соціального інтелекту виявляється в особистісних профілях, і які риси можуть виступати його когнітивно-емоційними предикторами. Отримані результати можуть мати значну практичну цінність як для теоретичного обґрунтування структури соціального інтелекту, так і для розробки програм соціально-психологічного супроводу особистісного розвитку в умовах навчання, професійної діяльності та соціалізації.

Мета статті – емпіричне дослідження зв'язку між рівнем соціального інтелекту та особистісними характеристиками респондентів з використанням методики 16PF Р. Кеттела задля встановлення психологічного профілю особистості, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та соціальній адаптації.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасної психологічної науки соціальний інтелект розглядається як ключова інтраіндивідуальна характеристика, що забезпечує успішність соціальної взаємодії, адаптацію до міжособистісного середовища та реалізацію комунікативного потенціалу особистості. Його інтегративна природа охоплює

когнітивні здібності до інтерпретації соціальних сигналів, емоційну чутливість, емпатійну налаштованість, а також регулятивні механізми самоконтролю та поведінкової гнучкості. З огляду на це, соціальний інтелект постає не як ізольована когнітивна здатність, а як складна система міжособистісної компетентності, глибоко вкорінена в особистісній структурі індивіда.

Водночас залишається відкритим питання про те, яким чином рівень соціального інтелекту корелює з індивідуальними особливостями особистості та які особистісні риси є його потенційними маркерами або предикторами. У цьому контексті особливо цінною є методика 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16PF) [4], яка дозволяє здійснити багатовимірну оцінку особистісного профілю респондентів. Саме ця методика лягла в основу емпіричної частини дослідження, спрямованого на вивчення диференційованих проявів особистості у осіб з високим і низьким рівнем соціального інтелекту.

Наступний аналіз відображає результати порівняння показників за факторами 16PF у двох групах респондентів (CI+ і CI–), акцентуючи увагу на ключових відмінностях, що мають діагностичне, теоретичне та практичне значення для розуміння феномена соціального інтелекту як цілісної інтрапсихічної системи.

У дослідженні взяли участь респонденти, які були розподілені на дві групи відповідно до рівня соціального інтелекту: група CI+ (високий рівень CI) та група CI– (низький рівень CI). Для діагностики особистісних особливостей використовувався опитувальник 16PF, що включає 16 основних факторів та глобальні шкали.

Передував якісному аналізу кількісний (кореляційний), значущі взаємозв'язки позначимо в Табл. 1.

Таблиця 1

**Значущі кореляти показників соціального інтелекту
та особистісних рис (за Р. Кеттеллом)**

		Показники соціального інтелекту			
		СВІ	СВС	СВТ	СВС
Показники 16-ти факторного опитувальника Кеттелла	A	194*	314**	202**	264**
	B		– 234**		– 177*
	C	203**	258**	191**	189**
	E	169*	226**	171*	236**
	F	202**	402**	327**	429**
	G	212**	148*		
	H	205**	234**	221**	281**
	I	172*	188**	178*	256**
	L		– 184*	– 185**	– 298**
	M	169*	255**	160*	241**
	N				172*
	O				
	Q1	–195**	–355**		– 203**
	Q2			–155*	– 172*
	Q3	–171*	– 424**	–307**	– 452**
	Q4	–174*	–154*		
	F1				
	F2	250**	270**	280**	372**
	F3		– 200**	– 180*	– 319**
	F4		– 225**	– 200**	– 247**

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують, що соціальний інтелект як здатність до розуміння й передбачення поведінки інших людей є тісно пов'язаним із ключовими особистісними характеристиками. Високі позитивні кореляції з факторами товариськості (А), експресивності (F), сміливості (Н), чутливості (І) та екстраверсії (F2) свідчать, що відкритість до спілкування, емоційна чутливість і активна соціальна позиція сприяють ефективнішому розвитку соціального інтелекту. Водночас негативні кореляції з факторами консерватизму (Q1), надмірного самоконтролю (Q3), напруженості (Q4), емоційної нестабільності (F3) та конформності (F4) вказують, що ригідність, тривожність і залежність від думки оточення можуть суттєво обмежувати здатність адекватно сприймати та інтерпретувати соціальні ситуації.

Загалом встановлено, що соціальний інтелект формується не лише як когнітивна здібність, а як інтегральна властивість особистості, яка базується на поєднанні комунікативної відкритості, емоційної рівноваженості, психологічної гнучкості та здатності до емпатії. Це дозволяє розглядати соціальний інтелект як багатовимірну характеристику, яка визначає ефективність міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації особистості.

Результати порівняння показників за факторами 16PF у двох групах респондентів (CI+ і CI-) наочно представлено на Рис. 1.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами респондентів із низьким (CI-) та високим (CI+) рівнем соціального інтелекту було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Розрахунок проводився для кожного фактору опитувальника 16PF. У результаті встановлено, що за більшістю факторів спостерігаються відмінності різного ступеня вираженості, які свідчать про психологічні особливості кожної групи.

Порівняння середніх значень за шкалами 16PF між двома групами виявило суттєві відмінності.

Зокрема, за фактором А (замкнутість / товариськість) група CI+ мала значно вищий середній показник ($M=4,96$; $SD=0,46$), ніж група CI- ($M=3,82$; $SD=1,18$), що вказує на вищу орієнтацію на соціальну взаємодію в респондентів із високим соціальним інтелектом.

Аналогічно, за фактором Н (боязкість / сміливість) у групі CI+ також виявлено суттєво вищі значення ($M=6,96$; $SD=1,42$) порівняно з групою CI- ($M=4,88$; $SD=2,80$), що свідчить про більшу впевненість і соціальну активність у високосоціально-інтелектуальної групи.

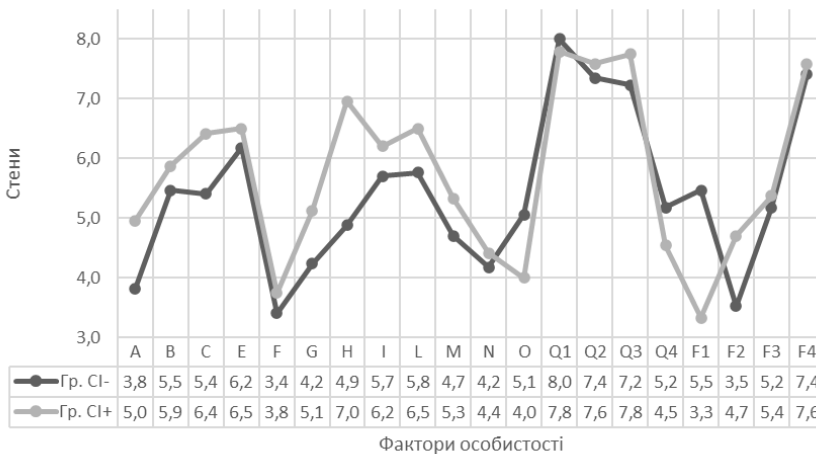


Рис. 1. Специфіка рис особистості у осіб з високим та низьким рівнем соціального інтелекту

За фактором С (емоційна стабільність) група CI+ ($M=6,42$; $SD=1,25$) перевищувала групу CI- ($M=5,41$; $SD=2,24$), що відображає вищий рівень емоційної врівноваженості у респондентів із високим рівнем CI. Для фактора F1 (тривожність) спостерігалася зворотна тенденція: група CI- мала значно вищий показник ($M=5,47$; $SD=3,60$) порівняно з групою CI+ ($M=3,33$; $SD=2,01$), що свідчить про більшу емоційну напруженість і тривожність серед осіб із низьким CI.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що респонденти з високим соціальним інтелектом демонструють профіль особистості, який характеризується більшою товариськістю, сміливістю, емоційною стабільністю та меншою тривожністю, тоді як особи з низьким CI виявляють протилежні риси, що підтверджує наявність статистично значущих відмінностей між групами за ключовими факторами особистості. За результатами дослідження виявлено відмінності за фактором А, які засвідчують наявність позитивної асоціації між рівнем соціального інтелекту та міжособистісною відкритістю. Вищі середні значення в осіб із високим рівнем соціального інтелекту (CI+) свідчать про більшу орієнтацію на соціальну взаємодію, комунікативну активність та готовність до встановлення й підтримки міжособистісних контактів.

Ці результати можуть інтерпретуватись як свідчення того, що соціальний інтелект функціонує не лише як когнітивна структура, а й як поведінковий регулятор у сфері міжособистісної взаємодії. Інакше кажучи, високий рівень соціального інтелекту забезпечує вищу адаптацію до соціального контексту, зокрема завдяки більш розвиненим умінням інтерпретувати поведінку інших, розпізнавати емоційні сигнали та відповідно коригувати власну поведінку.

Отримані дані співвідносяться з теоретичними положеннями Т. Торндайка [7], Р. Бар-Она [1] та ін., які трактують соціальний інтелект як інтегративну здатність, що охоплює як когнітивний, так і емоційно-регуляторний компоненти ефективної соціальної поведінки.

Вищі середні значення за фактором С в осіб із високим рівнем соціального інтелекту (CI+) свідчать про підвищену емоційну врівноваженість, стресостійкість та самоконтроль. Це дозволяє зробити висновок про стабільне функціонування емоційно-вольової сфери у цієї категорії респондентів, що є важливою умовою ефективної соціальної взаємодії.

Такий результат узгоджується з сучасними уявленнями про соціальний інтелект як інтегративну характеристику особистості, яка включає не лише когнітивний, а й афективний компонент, відповідальний за саморегуляцію та модулювання емоційних реакцій у міжособистісному контексті [1; 9].

Таким чином, емоційна стабільність може розглядатися як фундаментальний психологічний ресурс соціального інтелекту, що сприяє збереженню адаптивної поведінки в умовах соціального напруження або конфлікту.

Підвищені значення за фактором Н в учасників із високим рівнем соціального інтелекту (CI+) свідчать про виражену соціальну впевненість, ініціативність та активність у міжособистісних контактах. Цей показник репрезентує рівень особистісної сміливості, здатності до відкритої взаємодії, а також толерантності до соціального ризику.

Такий профіль є характерним для осіб, які не уникають нових соціальних ситуацій, швидко включаються в комунікацію та демонструють високий рівень довіри до себе в соціальному контексті. Натомість у респондентів із низьким рівнем соціального інтелекту (CI-) домінує обережність, стриманість і ймовірна соціальна тривожність, що обмежує їхню активність у соціальній сфері.

Ці результати можна інтерпретувати як емпіричне підтвердження того, що соціальний інтелект позитивно корелює з соціальною сміливістю як поведінковим проявом ефективного соціального функціонування [6; 8].

Підвищений рівень фактору I у респондентів із високим рівнем соціального інтелекту (CI+) свідчить про виражену емоційну чутливість, делікатність, м'якість у міжособистісних стосунках та високу здатність до емпатійного реагування. Ця характеристика визначає схильність до тонкого сприйняття емоційного стану іншого, що є ключовим елементом соціального інтелекту.

Отримані дані дають підстави припускати, що соціальний інтелект у своїй структурі включає емоційно-рефлексивний компонент, який забезпечує розуміння та врахування емоційних реакцій інших осіб у процесі комунікації. Така чутливість дозволяє більш точно інтерпретувати невербальні сигнали, наміри та потреби партнерів по взаємодії, сприяючи ефективнішій соціальній адаптації.

Результати узгоджуються з положеннями Е. Торндайка [7], Р. Бар-Она [1] та Д. Голмана [3] щодо ролі емпатії як ядра соціального інтелекту, що забезпечує емоційну інформованість і формує основу для конструктивної взаємодії.

Підвищені показники за фактором L у респондентів з високим рівнем соціального інтелекту (CI+) інтерпретуються як тенденція до більшої міжособистісної довіри, зниженої підозрілості та відкритості до взаємодії. Це свідчить про те, що високий соціальний інтелект асоціюється з більш адаптивною інтерпретацією намірів інших, відсутністю надмірної обережності, а також готовністю до встановлення гармонійних соціальних зв'язків.

Зіставлення з показниками групи CI-, у якій спостерігається середній рівень настороженості ($M=5,8$), вказує на те, що дефіцит соціального інтелекту може бути пов'язаний із труднощами у формуванні міжособистісної довіри, схильністю до інтерпретації поведінки інших як потенційно ворожої або маніпулятивної.

Таким чином, фактор L може розглядатися як маркер соціально-перцептивної компетентності, що опосередковує якість міжособистісного спілкування. Ці результати підтримують уявлення про соціальний інтелект як здатність до точної інтерпретації соціальної інформації з елементами когнітивної гнучкості та емпатії [8; 9].

Підвищені значення за фактором M у респондентів з високим рівнем соціального інтелекту (CI+) можуть свідчити про більшу вираженість креативного потенціалу, здатності до абстрактного мислення, інтуїтивності та уяви. Такий когнітивно-особистісний стиль сприяє гнучкішому соціальному прогнозуванню, гіпотетичному моделюванню соціальних ситуацій та неординарним способам реагування в міжособистісних контекстах.

Це може розглядатися як підтвердження того, що соціальний інтелект не є виключно конвенційною навичкою, а включає елементи творчого мислення у сфері соціальної взаємодії. Здатність вийти за межі буквального сприйняття та виявляти ментальну відкритість дозволяє більш адекватно інтерпретувати поведінку інших та адаптивно реагувати в динамічних соціальних ситуаціях.

Отже, фактор M у даному контексті може трактуватися як когнітивно-інтуїтивний вимір соціального інтелекту, що підкреслює зв'язок між соціальною перцепцією та дивергентним мисленням [2; 6].

Підвищені значення за фактором Q3 в осіб із високим рівнем соціального інтелекту (CI+) засвідчують високу здатність до саморегуляції, внутрішньої організованості та контрольованості поведінки, що є важливими компонентами ефективно соціальної адаптації. Цей фактор відображає рівень інтеграції особистісної структури, здатність до відповідального ставлення до соціальних норм і очікувань.

Високий самоконтроль у CI+ може інтерпретуватись як результат більш зрілої емоційно-вольової сфери, що дозволяє ефективно регулювати власні реакції в міжособистісній взаємодії, уникати імпульсивних дій, враховувати соціальний контекст та довгострокові наслідки поведінки.

У контексті соціального інтелекту, Q3 виконує функцію поведінкового модератора, що забезпечує відповідність між внутрішніми установками та зовнішніми соціальними вимогами [1]. Таким чином, високий самоконтроль можна розглядати як один із ключових механізмів реалізації соціального інтелекту в поведінці.

Підвищені значення за фактором F1 у респондентів з низьким рівнем соціального інтелекту (CI-) свідчать про виражену емоційну напруженість, невпевненість, схильність до переживань і внутрішньої тривоги. Це може вказувати на наявність психоемоційної дезадаптації, що знижує ефективність міжособистісної взаємодії та утруднює адекватне сприйняття соціальних сигналів.

Натомість у респондентів із високим соціальним інтелектом (CI+) рівень тривожності значно нижчий, що є свідченням емоційної врівноваженості та стабільності, яка виступає внутрішнім ресурсом для успішної соціальної адаптації. Емоційна стабільність у поєднанні з високим соціальним інтелектом дозволяє таким індивідам ефективно контролювати афективні реакції в складних комунікативних ситуаціях, знижуючи ризик конфліктів або дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, рівень тривожності виявляється індикатором загального рівня емоційної компетентності і підтверджує тісний взаємозв'язок між соціальним інтелектом і психоемоційною регуляцією [5; 10].

Отримані результати вказують на те, що високий соціальний інтелект пов'язаний із більш адаптивним профілем особистості: відкритістю до взаємодії, емоційною стабільністю, впевненістю, емпатійністю та ефективною саморегуляцією. Це підтверджує уявлення про соціальний інтелект як ключовий чинник міжособистісної компетентності.

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать про те, що рівень соціального інтелекту особистості є тісно пов'язаним із характером її міжособистісної взаємодії, поведінки та емоційно-регуляторними особливостями. Респонденти з високим рівнем соціального інтелекту демонструють комплекс особистісних рис, які забезпечують ефективну соціальну адаптацію: високу товариськість, емоційну стабільність, сміливість, емпатійність, креативність і оптимальний рівень самоконтролю. Такий профіль сприяє гнучкій та впевненій поведінці в соціальних контактах, формує здатність до конструктивної взаємодії, точного сприйняття соціальних сигналів і адекватного прогнозування поведінки інших людей.

Натомість особи з низьким рівнем соціального інтелекту характеризуються замкненістю, емоційною нестабільністю, соціальною пасивністю, ригідністю мислення та підвищеною конформністю, що істотно знижує ефективність їхньої міжособистісної комунікації та ускладнює соціальну адаптацію. Ці особливості зумовлюють обмежений репертуар соціальної поведінки та низьку готовність до конструктивного розв'язання міжособистісних ситуацій.

Загалом результати дослідження підтверджують, що соціальний інтелект є не лише когнітивним конструктом, а й інтегративною особистісною характеристикою, яка формується на основі поєднання емоційної врівноваженості, гнучкості мислення, комунікативної активності та здатності до саморегуляції. Це поєднання забезпечує успішність міжособистісної взаємодії й соціальної адаптації особистості.

Соціальний інтелект можна розглядати як багатовимірне утворення, що включає когнітивні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти, які спільно визначають ефективність соціальної поведінки. Високий рівень соціального інтелекту асоціюється з емоційною стабільністю, упевненістю у соціальних контактах, високою емпатійністю, розвинутою креативністю та помірним самоконтролем.

Особистісні риси, діагностовані за допомогою методики 16PF, виступають надійними когнітивно-емоційними маркерами рівня соціального інтелекту. Зокрема, високий соціальний інтелект пов'язаний із підвищеними показниками за факторами А, С, Н, І, L, М, Q3 та зі зниженими значеннями за фактором F1, що формує специфічний профіль особистості, орієнтованої на ефективну соціальну інтеграцію.

Отримані емпіричні дані мають теоретичне й прикладне значення для глибшого розуміння особистісних основ соціального інтелекту, його структурних особливостей. Вони можуть бути використані для розробки психодіагностичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток соціально-комунікативної компетентності, підвищення рівня соціальної адаптації та ефективності соціального функціонування особистості.

Список використаної літератури

1. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. P. 13–25.
2. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York : McGraw-Hill Book Company, 1967. 538 p.
3. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
4. Психологу для роботи. Діагностичні методики : зб. / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.
6. Marlowe H. A. Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence // *Journal of Educational Psychology*. 1986. Vol. 78, No. 1. P. 52–58.
7. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. Vol. 140. P. 227–235.
8. Cantor N., Kihlstrom J. F. Personality and social intelligence. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1987. 306 p.
9. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. Vol. 59. P. 507–536.
10. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15. No. 6. P. 425–448.

PERSONAL BASES OF SOCIAL INTELLIGENCE

Alona Tarasenko

*International Humanitarian University,
33, Fontanska road, Odesa, Ukraine, 65000
<https://orcid.org/0009-0008-4836-8038>
e-mail: tarasenkoalena91@gmail.com*

The article presents the results of an empirical comparative study of the personality traits of individuals with different levels of social intelligence. The analysis is based on data obtained using R. B. Kettell's 16-factor personality questionnaire (16PF), which allows assessing the individual psychological profile of respondents according to key parameters. It was found that respondents with a high level of social intelligence are characterized by increased emotional stability, sociability, courage, sensitivity, as well as a higher level of self-control and a lower tendency to anxiety. In contrast, individuals with low SI levels show signs of social avoidance, emotional vulnerability, and insufficient regulation of emotional and behavioral responses. The data obtained are interpreted in the context of modern approaches to the structure of social

intelligence as an integrative construct that includes cognitive-regulatory and emotional-communicative components. Particular attention is paid to the consideration of social intelligence as a factor in effective interpersonal interaction, adaptation, and social competence of the individual.

The study provides a deeper understanding of the psychological mechanism of social intelligence functioning in the personality structure of an individual. The results obtained indicate that a high level of social intelligence is associated not only with emotional balance and interpersonal sensitivity, but also with developed regulatory abilities that ensure effective behavioral adaptation in complex social situations. In view of this, social intelligence can be considered a predictive factor for successful socialization and integration of the individual into society.

Key words: social intelligence, personality, interpersonal interaction, emotional stability, self-control, anxiety, Kettell's methodology, social adaptation, empathy.

УДК 159.942.5:159.937.51]:[727.012.8:373/378]-026.614

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.22>

РОЛЬ КОЛЬОРОВОГО ОФОРМЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ТА РОБОЧОГО СЕРЕДОВИЩА У РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Анастасія Турубарова

*Хортицька національна академія,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: turubarovaan@gmail.com*

Яна Бобилева

*Хортицька національна академія,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: yvbobyleva@gmail.com*

Стаття присвячена теоретичному аналізу ролі кольорового оформлення освітнього та робочого середовища у регуляції емоційного стану особистості з урахуванням вікових особливостей сприйняття кольору. Дослідження охоплює вплив колірної палітри на психоемоційний стан дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку, акцентуючи на психофізіологічних механізмах сприйняття кольору та його функціональній ролі в різних контекстах діяльності.

Результати аналізу свідчать, що у дитячому віці яскраві кольори (жовтий, червоний, синій) стимулюють пізнавальну активність, але потребують балансу з нейтральними відтінками для уникнення сенсорного перенавантаження. У підлітковому віці кольорові рішення мають поєднувати нейтральне тло з акцентними елементами для підтримки креативності та мотивації. Для дорослих у робочих середовищах оптимальними є нейтральні тони з додаванням холодних і теплих акцентів, які знижують стрес і підвищують концентрацію. У похилому віці перевага надається висококонтрастним, але м'яким кольорам (зелений, блакитний, персиковий), які сприяють безпеці, комфорту та зниженню тривожності. Наголошено, що індивідуальне налаштування кольорового оформлення приміщень є важливим аспектом створення психологічно комфортного та функціонального середовища, яке враховує особливості сприйняття, психоемоційний стан і потреби різних вікових груп. Такі рішення адаптують простір до індивідуальних вподобань і психофізіологічних особливостей, підвищуючи ефективність діяльності, знижуючи стрес і покращуючи благополуччя особистості.

Висновки підкреслюють, що кольорове оформлення є потужним невербальним інструментом, який впливає на психоемоційний стан, продуктивність, мотивацію і соціальну взаємодію. Рациональне використання кольору з урахуванням вікових особливостей і функціонального призначення простору сприяє створенню психологічно безпечного та ефективного середовища. Результати можуть бути використані для дизайну освітніх закладів, офісів і реабілітаційних центрів, а також для подальших емпіричних досліджень впливу кольору на психоемоційний стан особистості.

Ключові слова: колір, кольорове оформлення, емоційний стан, вік, освітнє середовище, робоче середовище, продуктивність, мотивація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли зростає усвідомлення суспільством ролі впливу середовища на психічне здоров'я та продуктивність особистості, проблема кольорового оформлення інтер'єру освітніх і робочих середовищ набуває особливої актуальності. Колір впливає не лише на сенсорне сприйняття, але й на емоційний

стан, когнітивні функції, працездатність особистості. Дослідження в галузі психології праці, педагогічної психології та ергономіки (Х. Вудсон, А. Інґліш, Н. Кваллек, П. Лейне Нере да Сілва, Н. Стоун, С. Шкляр та ін.) звертають увагу на емоційний вплив кольорового оформлення приміщень, яке формує сприятливу атмосферу для навчання та професійної діяльності. Попри численні дослідження психологічного впливу кольору, бракує комплексного аналізу його ролі в регуляції емоційного стану з урахуванням вікових особливостей, функціонального призначення приміщень і індивідуальних психофізіологічних характеристик користувачів. Необхідність врахування вікових, соціокультурних і професійних чинників у дизайні таких просторів актуалізує потребу в теоретичному узагальненні та розробці адаптивних підходів до кольорового оформлення, які б сприяли регуляції емоційного стану особистості в різні вікові періоди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені (Х. Вудсон, Н. Кваллек, К. Льюїс, К. Сейлз) досліджуючи вплив червоного, синьо-зеленого кольору на настрій та продуктивність праці працівників з урахуванням індивідуальних відмінностей їх чутливості до навколишнього середовища, зауважили, що працівники офісу де переважав червоний колір повідомляли про більш виражену дисфору, ніж співробітники де переважав синьо-зелений колір [1]. С. Шкляр вказує на те, що теплі кольори, наприклад, «... помаранчевий колір викликає радість, створює відчуття теплоти, благополуччя і веселощів, збуджує, але може швидко втомити, жовтий – також має стимулюючу дію, деякі дослідники приписують йому здатність активізувати розумову роботу. Холодні кольори (зелений, блакитний) викликають відчуття свіжості, знімають збудження, заспокоюють, знижують кров'яний тиск. Деякі дослідники характеризують зелений колір як такий, що дисциплінує, змушує людей себе контролювати» [2, с. 23]. На думку ряду авторів [3] правильне поєднання теплих і холодних відтінків створює динамічні та збалансовані середовища, що одночасно стимулюють і заспокоюють, а участь працівників у виборі кольорів підвищує їх задоволеність і відчуття належності до простору. Отже, подальше вивчення психологічних аспектів кольорового середовища має ключове значення для вдосконалення архітектурних і дизайнерських рішень, спрямованих на підвищення якості життя та продуктивності сучасної особистості.

Для досягнення позитивного психологічного впливу на емоційний стан, когнітивні функції та поведінку особистості необхідно впроваджувати диференційовані підходи до вибору та використання кольору в освітніх, робочих, житлових і терапевтичних середовищах, враховуючи вікові періоди розвитку. Оскільки вони характеризуються унікальним спектром потреб, сенсорних реакцій і емоційних патернів, що формують специфічний спосіб взаємодії людини із кольоровими подразниками [4].

Мета статті полягає в теоретичному аналізі ролі кольорового оформлення освітнього та робочого середовища у регуляції емоційного стану особистості.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи вікові особливості сприйняття кольору, слід зазначити, що у дитячому віці воно яскраве і безпосереднє, що зумовлено активним розвитком сенсорних систем і низьким когнітивним контролем. Яскраві та насичені кольори (жовтий, червоний, синій, зелений) зумовлюють виражені емоційні реакції, сприяючи підвищенню пізнавальної активності та мотивації досліджувати навколишнє середовище. Проте надмірно контрастне або перенасичене кольорове середовище може призвести до швидкої втоми, зниження концентрації уваги тощо.

Ігрові та навчальні простори для дітей слід оформлювати з дотриманням балансу між яскравими кольоровими акцентами та м'якими нейтральними кольорами, що будуть сприяти відновленню їх психоемоційного стану. В закладах дошкільної освіти та початкових школах рекомендується використовувати колірні палітри, що поєднують стимулювальні та заспокійливі відтінки, такі як ніжно-блакитний з теплим жовтим або м'який

зелений з кремовим. Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, зокрема їхню сенсорну чутливість, для створення адаптивних кольорових середовищ, які сприяють зниженню рівня тривожності у дітей схильних до неї.

Дослідження психологічних реакцій на кольори показують (Н. Стоун, А. Інґліш), що теплі відтінки сприяють активації когнітивних процесів, підвищують увагу, концентрацію та сприяють більш ефективному залученню учнів до навчальної діяльності [5]. У просторах, призначених для активної когнітивної діяльності, використовують такі кольори, як жовтий, помаранчевий та м'який червоний, оскільки вони сприяють підвищенню зацікавленості у виконанні завдань, прискоренню реакцій та підтриманню інтелектуальної активності. Водночас надмірне використання яскравих або надто насичених теплих відтінків може призвести до сенсорного перенавантаження, підвищеного рівня тривожності, дратівливості та психоемоційного виснаження. Згідно з результатами дослідження Л. Вільмс та Д. Оберфельда, насичені та яскраві кольори асоціювалися з фізіологічним збудженням, ахроматичні кольори спричиняли короточасне уповільнення серцевого ритму, тоді як хроматичні, навпаки, викликали його прискорення [6]. Тобто помірна насиченість кольорів сприяє уникненню надмірної стимуляції нервової системи та створює оптимальні умови для ефективного освітнього процесу. Холодні кольори (зелений, світло-блакитний і бірюзовий) асоціюються зі спокоєм, стабільністю та гармонією. Застосування цих відтінків у навчальних приміщеннях сприяє зниженню емоційної напруги, схильності до імпульсивних дій, сприяє концентрації уваги, когнітивній витривалості, покращується запам'ятовування інформації. Стіни у світло-зеленому кольорі з холодними відтінками сприяють релаксації без зниження розумової активності, тоді як бірюзові або блакитні кольори в інтер'єрі заспокоїливо діють на дітей із підвищеною тривожністю чи гіперактивністю. Дослідження, проведені в початкових школах, доводять, що присутність зелених кольорів на території або поблизу школи пов'язана з меншою конфліктністю/агресивністю [7]. Надмірна насиченість холодних кольорів (темних і приглушених відтінків) може спричинити апатію, зниження мотивації та емоційного тону.

Підлітковий період характеризується зростанням впливу соціокультурних факторів на сприйняття кольору. Підлітки використовують колір як інструмент самовираження, формування ідентичності та відчуття приналежності до соціальної групи. Кольорові вподобання та реакції у цьому віці є значно диференційованими, охоплюючи традиційні та сучасні асоціації, пов'язані з модою та популярною культурою. При оформленні навчальних просторів рекомендовано включати нейтральні базові тони, на тлі яких виділяються яскраві контрастні акценти, що активізують креативність та стимулюють мотивацію. Стіни з нейтральним тлом (білий, бежевий, світло-сірий) у поєднанні з акцентними елементами – кольорові вставки, меблі, панелі, освітлення тощо. Така комбінація формує навчальне середовище, яке не перевантажує сприйняття, підтримує активність зорового аналізатора та сприяє позитивному настрою. Для зон відпочинку та розвантаження доцільно застосовувати м'які пастельні кольори, які сприяють відновленню внутрішнього балансу та зниженню ментального напруження після інтенсивної розумової діяльності. Для підлітків ефективним є використання технологій персоналізації кольорового середовища, таких як регульоване освітлення або змінні кольорові панелі, що будуть враховувати їхній психофізіологічний та емоційний стан.

У закладах загальної середньої освіти колір може виконувати функцію навігаційного елемента, полегшуючи орієнтацію учнів у структурі закладу. Наприклад, коридори на різних поверхах можуть позначати тематичні зони – гуманітарну, природничу, технічну, що оформлені в різних відтінках. Це сприяє емоційному зануренню в освітній процес, формує образну асоціативність, стимулює міжпредметні зв'язки та ін. А також колір може

застосовуватися для розмежування зон колективної й індивідуальної роботи або активності та спокою, створюючи психологічно сприятливу інфраструктуру освітнього середовища. Психоемоційний стан учнів значною мірою залежить від рівня комфорту, передбачуваності та безпеки, які забезпечує освітній простір. Тому кольорове оформлення освітнього середовища є важливим аспектом в цьому процесі, яке виконує функцію невербального медіатора, що сигналізує про прийняття, стабільність та підтримку. Пастельні відтінки (кремово-жовтий, персиковий, пудрово-рожевий, світло-лавандовий та ін.) мають виражений антистресовий ефект. Вони сприяють зменшенню м'язової напруги, сприяють гармонізації емоційного стану та налаштовують учнів на позитивний настрій.

У дорослому віці сприйняття кольору є більш стабільним, проте має особливості, зумовлені професійною діяльністю, соціальними ролями та віковими адаптаційними процесами. У робочих середовищах колір сприяє підвищенню концентрації уваги, підтримує мотивацію, знижує рівень стресу та покращує соціальну взаємодію в колективі. Колірна палітра нейтральних тонів з акцентами холодних і теплих кольорів забезпечує оптимальні умови для розумової діяльності та емоційної стабільності людини. В умовах професійної діяльності для дорослих особливе значення мають природні кольори (блакитний, зелений, коричневий), які сприяють зниженню ризику емоційного вигорання. Наприклад, синій колір сприяє зниженню артеріального тиску, підвищує концентрацію уваги. Знижує зорову втому та почуття тривоги зелений колір, а коричневий – посилює відчуття безпеки.

Низка досліджень (Н. Кваллек, К. Льюїс, Н. Стоун, К. Сун) свідчать, що психологічна продуктивність значною мірою зумовлена колірною палітрою офісного середовища. Так, Н. Кваллек, К. Льюїс та К. Сун провівши експеримент констатували, що вплив кольорів інтер'єру на продуктивність праці працівників залежить від здатності людей до скринінгу стимулів та часу впливу кольорів інтер'єру [8]. В ході дослідження Н. Стоун було виявлено, що під час виконання завдання з низьким навантаженням продуктивність з часом погіршується в синьому, а не в червоному середовищі. А під час виконання завдання з високим навантаженням у червоному середовищі продуктивність була гіршою, якщо не було перерви або картини з пейзажем. Ці дані свідчать про те, що синій колір заспокоює, а червоний – стимулює, що може взаємодіяти з іншими факторами оточення [9].

Кольорове оформлення робочого середовища відіграє ключову роль у формуванні корпоративної культури, оскільки впливає на загальний емоційний стан колективу. Гармонійне та структуроване візуальне середовище, яке враховує психоемоційні особливості працівників, сприяє підвищенню рівня їх довіри, колективної згуртованості та трудової мотивації. Сучасні організації активно застосовують колористику як інструменту мотивації та принципи нейропсихології кольору в оформленні робочих приміщень. У цьому контексті колір слугує засобом невербальної комунікації керівництва зі співробітниками, спонукаючи до дії, сприяючи колективній взаємодії або навпаки, забезпечуючи умови для індивідуальної концентрації на виконанні завдання. Оптимально підібрана колірна палітра щоденно впливає на самосприйняття працівника, його самооцінку та готовність до професійного розвитку. У робочому середовищі дорослі цінують не тільки естетичну привабливість, але й практичність кольору, його здатність зменшувати стомлюваність, регулювати психофізіологічний стан та полегшувати орієнтацію в просторі. Доцільними є нейтральні або приглушені відтінки, які доповнені ретельно продуманими яскравими елементами. Використання зеленого кольору в робочому середовищі (зона відпочинку або тривала робота з документами) зменшує зорове напруження та підтримує концентрацію уваги. Створюють атмосферу доброзичливості в зоні приймання відвідувачів жовті та бежеві відтінки. В зонах інтелектуальної діяльності холодні сині або світло-сірі відтінки забезпечують нейтральне тло, що мінімізує відволікання уваги.

У похилому віці сприйняття кольору зазнає значних змін через фізіологічні процеси старіння зорової системи та вікові перетворення психоемоційної сфери, що зумовлює потребу у висококонтрастних, але не надто інтенсивних кольорах. Проведені дослідження показали, що колір у приміщенні може покращити видимість елементів, які можуть впливати на безпеку середовища життя людей похилого віку і покращувати їх якість [10]. Для створення комфортного середовища доцільно використовувати теплі, заспокійливі відтінки, які асоціюються з почуттям безпеки та комфорту. У житлових приміщеннях, реабілітаційних та лікувальних центрах для осіб похилого віку рекомендовано застосовувати кольорові відтінки, що сприяють зниженню тривожного стану, активізують позитивні емоції та спогади. Наприклад, поєднання м'яких зелених і блакитних відтінків сприяє заспокоєнню, пастельні жовті або персикові тони стимулюють активність, а теплі нейтральні кольори забезпечують комфорт і полегшують орієнтацію в просторі. Насичені кольори застосовуються вибірково та збалансовано, щоб запобігти сенсорному перевантаженню та підтримати емоційне відновлення. З урахуванням індивідуальних відмінностей у психоемоційному стані людей похилого віку, кольорові рішення мають бути адаптивними, з можливістю регулювання спектра та інтенсивності освітлення.

Висновки. Таким чином, правильно підібрана колірна палітра в освітньому та робочому середовищі відіграє ключову роль у регулюванні емоційного стану особистості, сприяє підвищенню якості життя та продуктивності, знижує рівень стресу та тривожності, позитивно впливає на мотивацію, концентрацію уваги та ефективність виконання завдань. Дизайн цих середовищ має враховувати вікові особливості користувачів, оскільки сприйняття кольорів і їхній психологічний вплив різняться залежно від віку. Також слід враховувати можливості індивідуального налаштування кольорового оформлення приміщень, що забезпечить оптимальний емоційний комфорт для кожної особистості, враховуючи її психофізіологічні особливості. Кольорове оформлення сприяє створенню позитивного соціального клімату в освітніх і робочих середовищах. Гармонійна колірна палітра може стимулювати співпрацю, комунікацію, знижувати конфліктність між учасниками та запобігати емоційному вигоранню. Перспективами подальших досліджень є вивчення кольорового середовища як інструменту психопрофілактики та кольоротерапії.

Список використаної літератури

1. Kwaliek N., Woodson H., Lewis C. M., Sales C. Impact of three interior color schemes on worker mood and performance relative to individual environmental sensitivity. *Color Research & Application*. 1997. № 22 (2). P. 121–132. DOI: 10.1002/(SICI)1520-6378(199704)22:2<121:AID-COL7>3.0.CO; 2-V
2. Шкляр С. П. Ергономіка в архітектурі : конспект лекцій (для студентів 3 курсу денної форми навчання спеціальності 191 Архітектура та містобудування). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 55 с.
3. Silva P. L. N. Da, Bezerra C. M., Felipe M. G., Veríssimo S. A. Colors in the workplace: impact on workers' emotions, health, well-being and productivity. *Multidisciplinary Scientific Journal The Knowledge*. V. 1. № 1. 2025. DOI: 10.51473/remos.v1i1.2025.870
4. Turubarova A., Pozdniakova-Kyrbiatieva E., Hordiienko N., Zherebtsova T. The Influence of Color on the Psycho-Emotional State of Individuals Across Different Age Periods. *Public Administration and Law Review*. 2025. 2 (22). P. 111–125. DOI: 10.36690/2674-5216-2025-2-111-125
5. Stone N. J., English A. J. Task Type, Poster, and Workspace Color on Mood, Satisfaction, and Performance. *Journal of Environmental Psychology*. 1998. 18 (2). P. 175–185. DOI: 10.1006/jevp.1998.0084

6. Wilms L., Oberfeld D. Color and emotion: effects of hue, saturation, and brightness. *Psychol Res.* 2018. № 82 (5). P. 896–914. DOI: 10.1007/s00426-017-0880-8
7. Díaz-Martínez F., Sánchez-Sauco M. F., Cabrera-Rivera L. T., Sánchez C. O., Hidalgo-Albadalejo M. D., Claudio L., Ortega-García J. A. Systematic Review: Neurodevelopmental Benefits of Active/Passive School Exposure to Green and/or Blue Spaces in Children and Adolescents. *Environmental Research and Public Health.* 2023. № 20 (5):3958. DOI: 10.3390/ijerph20053958
8. Kwallek N., Soon K., Lewis C. M. Work week productivity, visual complexity, and individual environmental sensitivity in three offices of different color interiors. *Color Research & Application.* 2007. № 32 (2). P. 130–143. DOI: 10.1002/col.20298
9. Stone N. J. Environmental view and color for a simulated telemarketing task. *Journal of Environmental Psychology.* 2003. Vol. 23. P. 63–78. DOI: 10.1016/S0272-4944(02)00107-X
10. Wang Z.-Y., Cho J. Y. Older adults' response to color visibility in indoor residential environment using eye-tracking technology. *Sensors.* 2022. Vol.22 (22), № 8766. <https://doi.org/10.3390/s22228766>

THE ROLE OF COLOR DESIGN IN EDUCATIONAL AND WORK ENVIRONMENTS IN REGULATING AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL STATE

Anastasiia Turubarova

Khortytsia National Academy

59, Naukovogo Mistechka, Zaporizhzhia, Ukraine, 69017

e-mail: turubarovaan@gmail.com

Yana Bobyleva

Khortytsia National Academy

59, Naukovogo Mistechka, Zaporizhzhia, Ukraine, 69017

e-mail: yvbobyleva@gmail.com

This article is devoted to a theoretical analysis of the role of color design in educational and work environments in regulating an individual's emotional state, taking into account age-specific characteristics of color perception. The study covers the influence of color palettes on the psycho-emotional state of children, adolescents, adults, and the elderly, with a focus on the psychophysiological mechanisms of color perception and its functional role in various activity contexts.

The results of the analysis show that in early childhood, bright colors (yellow, red, blue) stimulate cognitive activity but must be balanced with neutral shades to avoid sensory overload. During adolescence, color schemes should combine neutral backgrounds with accent elements to support creativity and motivation. For adults in work settings, neutral tones complemented by cool and warm accents are optimal, as they help reduce stress and improve concentration. In old age, preference is given to high-contrast yet soft colors (green, light blue, peach), which promote a sense of safety, comfort, and reduced anxiety.

It is emphasized that individualized color customization of environments is a crucial aspect of creating psychologically comfortable and functional spaces. Such customization considers perceptual characteristics, psycho-emotional states, and the needs of different age groups. These solutions adapt spaces to individual preferences and psychophysiological traits, enhancing performance, reducing stress, and improving overall well-being.

The conclusions highlight that color design is a powerful nonverbal tool that affects emotional states, productivity, motivation, and social interaction. The rational use of color-considering age-specific

features and the functional purpose of the space-contributes to the creation of psychologically safe and efficient environments. The findings can be applied in the design of educational institutions, offices, and rehabilitation centers, as well as serve as a basis for further empirical research on the influence of color on an individual's psycho-emotional state.

Key words: color, color design, emotional state, age, educational environment, work environment, productivity, motivation.

УДК 159.923+159.9.019.4:159.98

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.23>

КУЛЬТУРНО-СЕНСИТИВНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Юлія Шмаленко

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
<https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>
e-mail: jshmalenko@gmail.com*

Ольга Джежик

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
<https://orcid.org/0000-0003-2570-2589>
e-mail: dzhezhik_olga@ukr.net*

Людмила Корнута

*Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 9, м. Одеса, Україна, 65009
<https://orcid.org/0000-0001-7130-6347>
e-mail: kornuta02@gmail.com*

У статті досліджується проблема культурно-сенситивного підходу до розвитку асертивності в умовах сучасної глобалізованої психологічної практики. Аналізується концептуальна еволюція поняття асертивності від західної індивідуалістичної парадигми до необхідності врахування колективістських культурних особливостей. Особливу увагу приділено українському контексту, який демонструє унікальну дуальність поєднання колективістських традицій з індивідуалістичними тенденціями на тлі специфічного історичного досвіду. Методологічною основою дослідження є міждисциплінарний підхід, що поєднує теоретичний аналіз, історико-культурну реконструкцію та систематизацію емпіричних даних з крос-культурної психології. Виокремлено три основні культурні моделі асертивності: індивідуалістичну (пряма комунікація, акцент на особистих правах), колективістську (збереження групової гармонії, непряма комунікація) та українську (синтез колективістських і індивідуалістичних рис з впливом історичної травми). Для кожної моделі ідентифіковано специфічні дисфункції та розроблено відповідні психокорекційні стратегії. Запропоновано інтегровану модель тренінгової роботи, що включає чотири взаємопов'язані етапи: комплексну оцінку, теоретичну підготовку, практичне відпрацювання та аналіз з корекцією. Для української аудиторії розроблено спеціалізовані техніки, включаючи історичну рефлексію, легітимізацію права на «Я», тренінг «малих кроків» та перехід від «скарги» до «запиту». Доведено, що ефективний розвиток асертивності потребує не механічного навчання стандартним технікам, а допомоги клієнту у знаходженні балансу між задоволенням власних потреб та збереженням важливих соціальних зв'язків у межах його культурної парадигми.

Ключові слова: асертивність, культурно-сенситивний підхід, крос-культурна психологія, психокорекція, індивідуалістичні культури, колективістські культури, українська культурна ідентичність, історична травма, тренінгові технології.

Асертивність, що визначається як здатність особистості чітко та впевнено виражати власні думки, почуття й потреби, поважаючи при цьому права інших, є наріжним

каменем психологічного здоров'я та ефективної міжособистісної комунікації [1]. Проте саме поняття асертивності є глибоко культурно детермінованим феноменом [2]. У сучасному глобалізованому світі, де взаємодія між представниками різних культур стає нормою, психологи-практики та тренери все частіше стикаються з проблемами, що виникають через відмінності у сприйнятті та проявах асертивної поведінки [3]. Поведінка, що в одній культурі вважається здоровою впевненістю, в іншій може бути розцінена як неприпустима агресія чи егоїзм [4].

Історично концепція асертивності сформувалася в межах західної індивідуалістичної парадигми завдяки роботам Салтера, Лазаруса та Вольпе, де наголос робився на індивідуальних правах, автономії та прямому вираженні «Я» [5]. Водночас у багатьох колективістських культурах традиційно домінують непрямі стилі комунікації та збереження групової гармонії [6]. Така концептуальна розбіжність створює значний виклик для психокорекційної практики.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує українське суспільство, яке демонструє унікальну дуальність [7]. З одного боку, в українській культурі історично присутні сильні колективістські традиції, що проявляються через важливість громади, родинних зв'язків та соціальної взаємодопоміжки [8]. З іншого боку, століття існування під зовнішнім тиском та імперським пануванням сформували специфічні патерни поведінки [9]. Історично обумовлена стратегія виживання часто ґрунтувалася на «вивченій пасивності» та уникненні прямої конфронтації з владними структурами як єдиному способу збереження життя та національної ідентичності [10]. Систематичне придушення ініціативності та прямого відстоювання власних прав призвело до формування глибокої недовіри до офіційних інституцій та укорінення поведінкової моделі «моя хата скраю». Така історична травма справила трансгенераційний вплив на сприйняття асертивності, яка може несвідомо асоціюватися з небезпекою та потенційною загрозою [11]. Водночас після здобуття незалежності, особливо в останні десятиліття, в Україні спостерігається потужний рух у бік європейських індивідуалістичних цінностей, що створює внутрішній психологічний конфлікт між історично сформованими патернами виживання та сучасними вимогами до самовираження, особистої відповідальності та активної громадянської позиції [12].

Сучасні наукові дослідження підтверджують значущий вплив асертивної поведінки на розвиток лідерських якостей, професійну ефективність та психологічну стійкість особистості [13]. Проте культурний контекст кардинально впливає на сприйняття та інтерпретацію асертивних проявів. Зокрема, представники східно-азійських культур часто недооцінюються як потенційні лідери через стереотипне сприйняття їх як нездатних до відкритого вираження власних позицій, що насправді відображає культурні цінності збереження гармонії та уникнення конфронтації [6]. У західних культурах з високим рівнем індивідуалізму відкрита комунікація та асертивність розглядаються як основа самовираження та захисту особистих прав [14]. Український науковий дискурс також позиціонує асертивність як ключову характеристику гармонійного розвитку особистості, що інтегрує когнітивно-смісловий, афективний та поведінковий компоненти у взаємозв'язку з духовними, історичними та релігійними традиціями [15].

Актуальність даного дослідження обумовлена нагальною потребою розробки диференційованих психокорекційних стратегій, які враховуватимуть не лише загальний культурний контекст, а й унікальний історичний досвід української нації. Мета роботи полягає у проведенні порівняльного аналізу культурних детермінант асертивності та формуванні науково обґрунтованих практичних рекомендацій для психокорекційної та тренінгової роботи з урахуванням специфіки українського суспільства.

Методологічну основу даної роботи становить міждисциплінарний підхід, що поєднує методи теоретичного аналізу, історико-культурної реконструкції та систематизації емпіричних даних з крос-культурної психології. Досліджено еволюцію поглядів на асертивність у західній психології та здійснено порівняння з філософськими й етичними системами колективістських культур, що історично формували норми соціальної взаємодії. Проведено огляд сучасних крос-культурних досліджень, присвячених вивченню проявів асертивності, пасивності та агресії в різних етнічних групах, для виявлення сталих закономірностей та специфічних культурних маркерів [11; 13; 16]. На основі синтезу теоретичних та емпіричних даних розроблено модель диференційованих психокорекційних стратегій та запропоновано практичні техніки для тренінгової роботи.

Аналіз дозволив виокремити два основні культурні полюси та додати третій, специфічний для українського контексту, що визначають особливості проблем з асертивністю та вимагають різних психокорекційних підходів.

В індивідуалістичних суспільствах, зокрема у Сполучених Штатах, Великобританії та Канаді, домінує моральна модель, де пріоритетними є особисті цілі та право на відкрите вираження власних поглядів. Згідно з дослідженнями Г. Хофстеде, у таких культурах превалює пряма вербально чітка комунікація, заснована на принципі «скажи, що думаєш», активне відстоювання особистих прав та підкреслення незалежності [14]. Концепція «Я» сприймається як автономна одиниця, а асертивність традиційно асоціюється з лідерськими якостями та здатністю брати відповідальність за власні дії.

Водночас індивідуалістичні культури демонструють специфічні дисфункції асертивної поведінки. Агресивність проявляється через нездатність відстоювати власні права без порушення прав інших, схильність до домінування та знецінення альтернативних думок. Пасивність та невпевненість, як правило, є наслідком індивідуального психологічного досвіду, такого як низька самооцінка або тривожні розлади, а не культурної норми, що супроводжується інтенсивними переживаннями провини та сорому за нездатність «бути сильним».

Колективістські суспільства, представлені країнами Східної Азії, Близького Сходу та частково Східної Європи, демонструють протилежну парадигму, де основна увага концентрується на потребах та цілях групи [6]. У таких культурах висока асертивність може розглядатися як загроза колективній гармонії. Східно-азійські традиції особливо цінують інтерперсональну гармонію, що передбачає уникнення конфронтацій та обережне вираження особистих позицій. Культурний ідеал включає збереження групової гармонії, використання непрямої комунікації з акцентом на «читанні між рядків», глибоку повагу до ієрархії та старших, систематичне уникнення прямої конфронтації та принципову важливість «збереження обличчя» як власного, так і оточуючих [6]. Концепція «Я» інтерпретується як невід'ємна частина соціальної мережі.

Дисфункціональні прояви в колективістських культурах мають іншу природу. Пасивність та поступливість часто є культурно схвалюваними нормами поведінки, особливо у взаємодії з авторитетними фігурами, але стають проблематичними, коли призводять до самопожертви, експлуатації та психосоматичних розладів [6]. Пасивна агресія проявляється через непряме вираження невдоволення, включаючи мовчання, сарказм та саботаж, оскільки пряма агресія залишається табуованою.

Український контекст представляє унікальну культурну модель, що поєднує елементи як колективістської, так і індивідуалістичної парадигм [8]. Українські наукові дослідження розглядають асертивність як базову навичку, що сприяє ефективній соціальній інтеграції, психологічній стійкості та особистісному розвитку [1]. Історична українська філософська традиція наголошує на важливості внутрішньої стійкості та впевненості,

тісно пов'язаних з духовними та моральними цінностями. У дореволюційній традиції впевненість часто інтерпретувалася як вираження віри у вищу силу, що визначає життєствердну позицію людини.

Сучасне українське розуміння асертивності охоплює не лише здатність захищати власні права, але й уміння відповідально реагувати на вимоги оточення при збереженні поваги до прав інших людей [15]. В результаті, це передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до соціальних викликів та забезпечувати гармонійну взаємодію в суспільстві.

Українська культура демонструє синтез колективістських рис, таких як важливість родини, громади та гостинність, з індивідуалістичними тенденціями, включаючи прагнення до волі та індивідуального господарювання. Однак визначальний вплив на формування асертивної поведінки справив специфічний історичний досвід [7]. Тривале існування без власної державності, травматичний досвід Голодомору, масових репресій та систематичного придушення ініціативи сформували глибоку недовіру до владних структур та зовнішнього світу [17]. Історично обумовлена стратегія виживання базувалася на демонстративній пасивності та непрямому опорі, оскільки відкрита асертивність, що включала протест та відстоювання прав, була небезпечною та часто призводила до трагічних наслідків. Така історична травма породила специфічні дисфункції асертивної поведінки в українському контексті [10]. Ситуативна асертивність проявляється через високу здатність до самоорганізації та асертивності в кризових, екстремальних ситуаціях (як Майдан та війна), але супроводжується значними труднощами з проявом асертивності в повсякденному житті, зокрема на робочому місці та у спілкуванні з представниками державних інституцій. Характерним є розрив між взаємодією зі «своїми» та «чужими», що виражається у високому рівні довіри та прямої у вузькому колі рідних та близьких людей при одночасній вираженій недовірі, пасивності або пасивній агресії у спілкуванні з представниками офіційних структур та незнайомцями.

Феномен «асертивності через скаргу» відображає нездатність прямо заявити про власні потреби («Я хочу...»), що замінюється скаргами на обставини («Як все погано...») як непрямим запитом на допомогу та співчуття. Історично обумовлений страх перед успіхом та відповідальністю проявляється у побоюванні «виділятися», оскільки це традиційно могло привернути небажану увагу влади, що може призводити до несвідомого саботування власного успіху [11].

Розробка ефективних психокорекційних стратегій розвитку асертивності ґрунтується на глибокому розумінні її структурних компонентів та психологічних механізмів формування [18]. Принципово важливим є розуміння того, що асертивність не являє собою вроджений феномен, а є результатом цілеспрямованого процесу навчання та розвитку, який може бути ефективно підтримний через спеціалізовані психологічні тренінги та психокорекційні втручання [19]. Базовий арсенал психокорекційних технік включає метод «заїжджена платівка», що передбачає спокійне багаторазово повторення власної позиції без виправдань та емоційних реакцій. Техніка «туманного реагування» дозволяє відмовлятися від запитів або висловлювати незгоду при збереженні визнання позиції співрозмовника та взаємної поваги. Використання «Я-висловлювань» забезпечує конструктивне самовираження через зіставлення власних емоцій та потреб без звинувачення партнера по комунікації. Активне слухання як фундаментальна навичка передбачає уважне сприйняття інформації від співрозмовника, що створює основу для встановлення конструктивного діалогу. Рольові ігри забезпечують безпечне середовище для відпрацювання асертивної поведінки та альтернативних комунікативних сценаріїв в умовах симульованих конфліктних ситуацій [20].

Ефективність психокорекційних втручань критично залежить від урахування культурної специфіки цільової аудиторії. Терапевтична практика демонструє необхідність інтеграції культурного контексту клієнта, оскільки поведінка, що сприймається як асертивна в одній культурі, може бути неадекватною або неприйнятною в іншій культурній парадигмі [20]. Психокорекційна робота з представниками індивідуалістичних культур потребує специфічного підходу, що враховує їхню схильність до прямолінійної комунікації та акцентування особистої автономії. Когнітивна реструктуризація спрямовується на корекцію ірраціональних переконань, що лежать в основі агресивних патернів поведінки («Я завжди маю перемагати») та пасивних реакцій («Моя думка неважлива»). Рольові ігри забезпечують відпрацювання конкретних ситуацій, включаючи навички відмови, конструктивне висловлення критики та адекватне реагування на маніпулятивні впливи. Тренінг емпатії розвиває здатність розуміти альтернативні точки зору, що є ключовим для диференціації асертивності від агресивної поведінки [19].

Робота з представниками колективістських культур вимагає кардинально іншого підходу, що враховує їхню орієнтацію на групову гармонію та непрямую комунікацію [6]. Рефреймінг поняття асертивності передбачає її презентацію не як інструмента індивідуального самоствердження, а як внеску в здоров'я та ефективність групи. Навчання «м'якій» асертивності включає використання пом'якшувальних мовних конструкцій («Вибачте, що турбую, але...»), «Чи не могли б ви розглянути таку можливість...», «Я розумію вашу позицію, і водночас...»), що дозволяють висловити власну позицію без порушення культурних норм ввічливості. Техніка «позитивного сендвіча» для висловлення критики забезпечує збереження «обличчя» всіх учасників комунікації. Особлива увага приділяється невербальній комунікації, оскільки в колективістських культурах мова тіла часто є важливішою за вербальний зміст повідомлення. Акцент має бути на навчанні впевненій, але не загрозливій мові тіла (прямий, але не пильний погляд, спокійна поза), яка в колективістських культурах часто є важливішою за слова.

Український контекст потребує унікального психокорекційного підходу, що враховує історичну травму та культурну дуальність [4; 17]. Історична рефлексія включає групове обговорення історичних причин формування пасивних моделей поведінки, що допомагає усвідомити, що стратегії виживання минулого сьогодні можуть становити перешкоду для особистісного розвитку. Легітимізація права на «Я» передбачає роботу з ірраціональними переконаннями, успадкованими з історичного досвіду, такими як «ініціатива карається» або «краще мовчати». Тренінг «малих кроків» забезпечує поступовий розвиток асертивності через відпрацювання безпечних побутових ситуацій, таких як повернення неякісного товару, формулювання зауважень у громадському транспорті або чітке висловлення очікувань від послуг [19].

Специфічною особливістю роботи в українському контексті є необхідність розширення кола «своїх» через формування горизонтальних зв'язків, де асертивність стає нормою комунікації. Перехід від «скарги» до «запиту» передбачає навчання чіткому формулюванню потреб та прохань замість пасивного нарікання. Ефективною може бути когнітивна техніка: «Коли ви скажете, чого ви насправді хочете досягти? Давайте сформулюємо це як прохання». Робота з амбівалентністю включає визнання та прийняття внутрішнього конфлікту між прагненням до безпеки (пасивність) та самореалізації (асертивність) з обговоренням переваг та недоліків кожної стратегії в різних життєвих контекстах [19].

Для української аудиторії критично важливим є поєднання традиційних культурних та духовних цінностей з сучасними підходами до розвитку асертивної поведінки [15]. Це передбачає інтеграцію елементів духовності, етики та наукової педагогіки, що дозволяє не лише розвивати асертивність як навичку, але й сприяти гармонізації особистіс-

них інтересів з суспільною відповідальністю. Тренінгові програми повинні включати як групову роботу, так і індивідуальну корекцію, враховуючи історичний досвід та сучасні виклики соціальної адаптації [18].

Ефективна психокорекційна робота з асертивністю потребує системного підходу, що інтегрує розуміння культурних особливостей, історичного контексту та індивідуальних потреб клієнтів. Адаптація тренінгових методів до специфіки кожної культурної групи забезпечує максимальну ефективність психокорекційних втручань та сприяє формуванню здорових комунікативних патернів, що відповідають як особистісним потребам, так і культурним очікуванням [20].

На основі проведеного аналізу запропоновано інтегровану модель тренінгової роботи, що включає чотири взаємопов'язані етапи реалізації психокорекційного процесу. Початковий етап передбачає комплексну оцінку вихідного рівня асертивності через психологічне тестування та процедури самооцінки для визначення стартових можливостей учасників. Теоретична підготовка охоплює системне викладання основних концепцій асертивності, її форм та функцій у різних культурних контекстах з акцентом на культурну специфіку проявів. Етап практичного відпрацювання включає використання рольових ігор, вправ на активне слухання та спеціалізованих технік комунікативної взаємодії. Завершальний етап аналізу та корекції передбачає проведення групових обговорень, отримання професійного зворотного зв'язку від тренерів та розробку індивідуалізованих планів подальшого розвитку.

Результати дослідження переконливо демонструють хибність універсального підходу до розвитку асертивності та підкреслюють критичну важливість культурно-сенситивної психологічної практики. Ключовим викликом для психолога-практика є не механічне навчання клієнта стандартним асертивним технікам, а допомога у знаходженні культурно конгруентного балансу між задоволенням власних потреб та збереженням важливих соціальних зв'язків. Застосування західних моделей без адаптації до колективістського контексту може призвести до парадоксального ефекту, коли клієнт, почавши поводитися асертивно згідно з західними стандартами, стикається з соціальним осудом та ізоляцією, що лише поглиблює його психологічні проблеми.

Фундаментальне значення має якісна діагностика, що передує психокорекційній роботі. Необхідно з'ясувати семантичне наповнення, яке клієнт вкладає в поняття впевненості, агресії та поваги, визначити реальні та уявні наслідки, які він асоціює з прямою відмовою чи відкритим висловленням власної думки, та ідентифікувати пріоритетні культурні цінності, такі як гармонія, справедливість або незалежність. На основі отриманої діагностичної інформації психолог може адекватно адаптувати терапевтичні стратегії, враховуючи, що для клієнта з індивідуалістичної культури головним завданням буде розвиток емпатії та визнання прав інших, тоді як для клієнта з колективістської культури пріоритетним є усвідомлення та легітимізація власного права на потреби та думку з одночасним пошуком культурно прийнятних форм їх вираження.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати кілька принципових висновків щодо природи та розвитку асертивності як складного психосоціального феномену. Ефективне формування асертивної поведінки базується на системному підході, який інтегрує теоретичну підготовку з активними практичними вправами. Критично важливим є розуміння того, що пряме застосування класичних технік тренінгу асертивності без урахування культурного контексту клієнта є не лише неефективним, але може призвести до негативних соціальних наслідків. Ключем до успішної психокорекції проблем асертивності в крос-культурному контексті є адаптація та рефреймінг технік. Ефективні психокорекційні програми мають характеризуватися гнучкістю та диференційованістю, поєднуючи

універсальні когнітивно-поведінкові техніки з культурно-сенситивними комунікативними стратегіями, включаючи «м'яку» асертивність, непрямі форми висловлювання та акцент на невербальній комунікації.

Список використаної літератури

1. Комар Таїсія, Синюк Віталій Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 6. С. 36–43. <https://doi.org/10.32782/academ-ped-psyh-2024-2.05>
2. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2010. № 1. С. 132–135.
3. Дріга Т. Г. Контент-аналіз поняття «асертивність». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 158–165.
4. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5 (1). С. 170–174. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2017_5%281%29_34
5. Чулкова К. О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 1. С. 38–45. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_1_5
6. Jensen Chung Cultural Impacts Of Non-Assertiveness Of East Asian Subordinates. *Management Development Forum*. 1998. Vol. 1, No. 2. https://www8.esc.edu/ESOnline/Across_ESC/Forumjournal.nsf/e587c931a7f182128525671d0049f397/de558177d15a760a852567ca00653617?OpenDocument
7. Шмаленко Ю.І., Єфтені Н.М. Вплив політичних конфліктів на цінності та ідентичність громадян України. *Габітус*. 2024. № 62. С. 224–229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.40>
8. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2006. № 2. С. 192–203. <https://nasplib.isofts.kiev.ua/handle/123456789/27499>
9. Єфтені Н.М., Шмаленко Ю.І. Генеза ціннісної системи сучасної України перед загрозами зовнішньої агресії. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 березня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 63–68.
10. Shust Olena Pilot Study Of Ukrainian Historical Collective Trauma During Russian-Ukrainian War. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. No 5. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-11>
11. Vinkov, V. Social and Psychological Aspects of Experience Threats to Identity in the War Conditions. *Psychological Prospects Journal*. 2023. No 42. P. 24–37. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-vin>
12. Shmalenko Iu., Matviiienkiv S., Lutsyshyn H., Anisimovych-Shevchuk O., Yeftieni N. The impact of political communication on the value in Ukrainian society during the crisis. *Public policy and administration*. 2025. Vol. 24 (2). P. 385–400. DOI: <https://doi.org/10.13165/VPA-25-24-2-16>
13. Turban V.V., Geiko I.V., Lunov V.Ye. Social-psychological features of future psychologists' assertive behaviour formation. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. Vol. 20 (1). P. 96–101. DOI: 10.13140/RG.2.2.17514.44488
14. Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. *Cultures And Organizations Software Of The Mind*. 3rd Edition 2010. 576 p.
15. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2020. Вип. 54. С. 210–214. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214>

16. Марчук Л. М. Етнокультурна асертивність та міжетнічна толерантність: психологічний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 138–142. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.25>
17. Горностай П. Україна в епіцентрі колективної травми: Ретроспектива та перспектива. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд*. Матеріали Всеукраїнського круглого столу. Київ : Талком, 2022. С. 9–13.
18. Шмаленко Ю.І. Психотренінгові технології як інструмент соціально-психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану. *Європейські орієнтири розвитку України: нові виміри у воєнний час : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (Одеса, 16 травня 2025 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова*. Одеса : Фенікс, 2025. Т. 2. С. 442–444.
19. Балахтар В.В. *Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція*. Навч.-метод. посіб. Вижниця : Черемош, 2015. 431 с.
20. Assertiveness Training. *Association for Behavioral and Cognitive Therapies* <https://www.abct.org/wp-content/uploads/2021/02/assertiveness.pdf>

CULTURALLY-SENSITIVE APPROACH TO DEVELOPING ASSERTIVENESS IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Iuliia Shmalenko

*National University "Odesa Law Academy",
9, Akademichna St., Odesa, Ukraine, 65009
<https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>
e-mail: jshmalenko@gmail.com*

Olha Dzhezhik

*National University "Odesa Law Academy",
9, Akademichna St., Odesa, Ukraine, 65009
<https://orcid.org/0000-0003-2570-2589>
e-mail: dzhezhik_olga@ukr.net*

Liudmyla Kornuta

*National University "Odesa Law Academy",
9, Akademichna St., Odesa, Ukraine, 65009
<https://orcid.org/0000-0001-7130-6347>
e-mail: kornuta02@gmail.com*

This article explores the issue of a culturally sensitive approach to assertiveness development within the context of modern globalized psychological practice. It analyses the conceptual evolution of assertiveness, tracing its origins in the Western individualistic paradigm to the contemporary necessity of considering collectivistic cultural specificities. Particular attention is given to the Ukrainian context, which demonstrates a unique duality, combining collectivistic traditions with individualistic tendencies against a backdrop of a specific historical experience. The methodological foundation of the study is an interdisciplinary approach that integrates theoretical analysis, historical-cultural reconstruction, and the systematization of empirical data from cross-cultural psychology. The study identifies three primary cultural models of assertiveness: the individualistic model (characterized by direct communication and an emphasis on personal rights), the collectivistic model (focused on preserving group harmony and indirect communication), and the Ukrainian model (a synthesis of collectivistic and individualistic traits influenced by historical trauma). For each model, specific dysfunctions are identified, and corresponding

psychocorrective strategies are developed. An integrated model for training work is proposed, comprising four interconnected stages: comprehensive assessment, theoretical preparation, practical skill-building, and analysis with correction. Specialized techniques have been designed for a Ukrainian audience, including historical reflection, legitimization of the right to “self,” “small steps” training, and a transition from a “complaint” to a “request” framework.

The article argues that the effective development of assertiveness requires not the mechanical teaching of standard techniques, but rather assisting the client in finding a balance between satisfying their own needs and preserving important social connections within their cultural paradigm.

Keywords: assertiveness, culturally sensitive approach, cross-cultural psychology, psychocorrection, individualistic cultures, collectivistic cultures, Ukrainian cultural identity, historical trauma, training technologies.

ЗМІСТ

<i>Леонід Велитченко. Споглядальність і дискурсивність як процесуальна основа свідомості.....</i>	<i>3</i>
<i>Наталія Гребінь, Софія Грабовська, Тетяна Лапіда. Стили поведінки у конфліктах осіб з різними особливостями переживання сорому та почуття провини.....</i>	<i>10</i>
<i>Ірина Дашко, Любомир Михайліченко, Ася Бузід. Психологічна стійкість українців в умовах тривалого військового конфлікту.....</i>	<i>24</i>
<i>Олена Диса. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості.....</i>	<i>34</i>
<i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк. Психологічний аналіз підготовки фахівця служби порятунку в умовах війни</i>	<i>44</i>
<i>Світлана Забаровська, Ольга Кресан. Теоретичні та методичні засади діагностики психологічного добробуту особистості.....</i>	<i>51</i>
<i>Вікторія Іванова. Психологічна культура вихователя: вплив на формування безпечного та розвивального середовища для розвитку дитини.....</i>	<i>60</i>
<i>Олена Косьянова, Віктор Мельник. Психометричний аналіз особистісних характеристик у взаємозв'язку зі стресостійкістю та мотивацією досягнення.....</i>	<i>67</i>
<i>Денис Лавриненко, Валентина Завірюха, Олександра Балашевич. Шкала магічного мислення (MTF scale): українськомовна адаптація та психометрична оцінка.....</i>	<i>77</i>
<i>Тамара Мазур, Ольга Буковська, Олена Низовець-Кропта. Ранні дезадаптивні схеми та функціонування копінг-режимів у дорослих жінок-біженок, які постраждали внаслідок російської збройної агресії.....</i>	<i>88</i>
<i>Михайло Матковський, Олена Квас, Софія Грабовська. Соціально-психологічні чинники становлення особистості у поглядах Івана Франка.....</i>	<i>97</i>
<i>Світлана Мітіна, Дар'я Власова. Вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді.....</i>	<i>105</i>
<i>Лариса Міциха, Наталія Чернявська. Психологічні передумови конструювання моделі самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю</i>	<i>113</i>
<i>Людмила Москаленко, Ольга Фролова, Валентина Щербанюк. Копінг-стратегії подолання стресу в християнської молоді: аналіз провідних механізмів психологічної адаптації.....</i>	<i>121</i>
<i>Тетяна Надвинична, Марія Бригадир, Надія Буняк. Інноваційні психопрофілактичні та психотерапевтичні методи підтримки психічного здоров'я студентської молоді.....</i>	<i>129</i>
<i>Олена Низовець-Кропта, Лариса Ляховець. Парадигма розвитку психологічної служби у контексті реформування закладів освіти в Україні.....</i>	<i>136</i>

<i>Тетяна Остряко. Психологічний супровід дітей з домінуючою лівою рукою в інклюзивному освітньому середовищі.....</i>	<i>144</i>
<i>Віталій Панок, Вікторія Предко, Ганна Якимчук. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився.....</i>	<i>152</i>
<i>Наталія Світлична, Станіслав Голубєв, Юрій Бойко. Формування толерантності як професійно значущої якості у майбутніх психологів в умовах сучасного соціокультурного простору.....</i>	<i>164</i>
<i>Юрій Сенюра, Софія Чолій. Особистісні характеристики підлітків, схильних піддаватися маніпулятивному впливу прихованої реклами.....</i>	<i>173</i>
<i>Альона Тарасенко. Особистісні основи соціального інтелекту.....</i>	<i>182</i>
<i>Анастасія Турубарова, Яна Бобилева. Роль кольорового оформлення освітнього та робочого середовища у регуляції емоційного стану особистості.....</i>	<i>191</i>
<i>Юлія Шмаленко, Ольга Джежжик, Людмила Корнута. Культурно-сенситивний підхід до розвитку асертивності в сучасній психологічній практиці.....</i>	<i>198</i>

CONTENTS

<i>Leonid Velitchenko</i> . Contemplativeness and discursivity as a processual basis of consciousness.....	3
<i>Nataliia Hrebin, Sofia Hrabovska, Lapida Tetiana</i> . Behavioral strategies in conflict situations among individuals with different experiences of shame and guilt.....	10
<i>Iryna Dashko, Lubomir Mykhailichenko, Asia Buzid</i> . Psychological resilience of Ukrainians in the context of a protracted military conflict.....	24
<i>Olena Dysa</i> . Specificity of the study of cognitive flexibility as an important psychological personal resource.....	34
<i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk</i> . Psychological analysis of training of rescue service specialists in war conditions.....	44
<i>Svitlana Zabarovska, Olha Kresan</i> . Theoretical and methodological principles for the diagnosis of psychological well-being in the individual.....	51
<i>Victoriya Ivanova</i> . Psychological culture of the educator: impact on the formation of a safe and developmental environment for child development.....	60
<i>Olena Kosianova, Viktor Melnyk</i> . Psychometric Analysis of Personality Traits in Relation to Stress Resilience and Achievement Motivation	67
<i>Denys Lavrynenko, Valentyna Zaviriukha, Oleksandra Balashevych</i> . Magical thinking follower scale (MTF scale): Ukrainian language adaptation and psychometric evaluation...77	
<i>Tamara Mazur, Olga Bukovska, Olena Nyzovets-Kropta</i> . Early maladaptive schemas and coping mode functioning in adult female refugees affected by the Russian armed aggression.....	88
<i>Mykhailo Matkovskiy, Olena Kvas, Sofia Grabovska</i> . Social and psychological factors of personality formation in the views of Ivan Franko.....	97
<i>Svitlana Mitina, Daria Vlasova</i> . The influence of emotional intelligence on life satisfaction of young people.....	105
<i>Larysa Mishchykha, Nataliia Cherniavska</i> . Psychological prerequisites for constructing a model of self-awareness in men with alcohol dependence	113
<i>Liudmyla Moskalenko, Olha Frolova, Valentyna Shcherbanyuk</i> . Coping strategies for overcoming stress in Christian youth: analysis of the leading mechanisms of psychological.....	121
<i>Tetiana Nadvynychna, Mariia Brygadyr, Nadiia Buniak</i> . Innovative psycho-prophylactic and psychotherapeutic methods for supporting the mental health of university students.....	129
<i>Olena Nyzovets-Kropta, Larysa Liakhovets</i> . The paradigm of psychological service development in the context of educational reform in Ukraine.....	136

<i>Tetiana Ostrianko</i> . Psychological support for children with left-hand dominance in an inclusive educational environment.....	144
<i>Vitalii Panok, Viktoria Predko, Hanna Yakymchuk</i> . Mental state of Ukrainians in the context of war: a comparative analysis of psychological differences between those who left and those who remained.....	152
<i>Nataliia Svitlychna, Stanislav Holubiev, Yurii Boiko</i> . Development of tolerance as a professionally significant quality in future psychologists in the context of the modern sociocultural environment.....	164
<i>Yurii Seniura, Sofiya Choliy</i> . Personal characteristics of adolescents exposed to the manipulative influence of hidden advertising.....	173
<i>Alona Tarasenko</i> . Personal bases of social intelligence.....	182
<i>Anastasiia Turubarova, Yana Bobyleva</i> . The role of color design in educational and work environments in regulating an individual's emotional state.....	191
<i>Iuliia Shmalenko, Olha Dzhezhik, Liudmyla Kornuta</i> . Culturally-sensitive approach to developing assertiveness in contemporary psychological practice.....	198

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 25

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2025