

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Журнал заснований у 1918 році

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 5 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

Власенко Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;

Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);

Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 4 від 27 листопада 2025 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareєстровано відповідно до Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року.
Ідентифікатор медіа: R30-03998.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
(просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу
Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2025

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Даценко О.А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СЕНСУ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРСУ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	1
Федірко А.І., Біла І.М. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСТЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
Яворська-Вєтрова І.В. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	12

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Воляник Г.М., Шамлян К.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПАРАСОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛУЧЕНОСТІ	19
Воляннюк Н.Ю., Колесніков М.О. ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ТА ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ СУБ'ЄКТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І ТИПОЛОГІЯ.....	26
Назар Ю.О. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ.....	33
Цімболинець В.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ЛІКАРЕМ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ТА ПАЦІЄНТОМ.....	39

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Зубіашвілі І.К., Лапіна І.Г. НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	46
Kravchuk S.L. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRUE SELF-FORGIVENESS.....	52
Кущенко І.В., Орьол О.В. ОСОБЛИВОСТІ КРИЗ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	60

Лукіна Н.Б., Лівенська Ю.І. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ.....	69
Малімон В.І. СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ І ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ.....	76
Синякова В.Б. ТЕСТУВАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ.....	84
Цукур О.Г. ПОТЕНЦІАЛ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗГУРТОВАНOSTІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ.....	90
Чистяк О.В. ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ У БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКАХ ЯК УМОВА ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ	98
 ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ	
Кравців В.В. РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ СЕРЕД ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	103
Макаренко Н.М. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	110
Слободяник Н.В. СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СИТУАЦІЇ ЗМІН.....	116
Тимошенко Т.С., Александрова А.Д. АМБІВАЛЕНТНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	123
 ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ	
Каліна І.І., Палій С.А., Мазур Ю.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ, ПРОСУВАННЯ ПО СЛУЖБИ ТА ОЦІНЮВАННЯ СУДДІВ: ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН.....	130
Мальована Ю.Г., Руднєва А.О., Мосол Н.О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІМІДЖЕВИХ СКЛАДОВИХ СУЧАСНОГО ПОЛІТИКА.....	137
Шиліна А.А. АНТИКРИХКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	144
Копилова С.В. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ.....	150
Мітіна С.В., Романів В.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ НЕПОВНОЛІТНЬОГО ЯК УЧАСНИКА ДОСУДОВОГО ПРОВАДЖЕННЯ.....	158

Пузирьов Є.В., Березинець Т.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ В ЦИВІЛЬНИХ І АДМІНІСТРАТИВНИХ СПРАВАХ УКРАЇНИ.....	162
--	------------

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Масіч А.Ю., Іванова Т.В. КОРЕКЦІЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕТОДАМИ СХЕМА-ТЕРАПІЇ ТА ТЕРАПІЇ, СФОКУСОВАНОЇ НА СПІВЧУТТІ (СФТ).....	166
Сердюк Л.З., Черненко Г.Ф. ЕМОЦІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЗМІНИ У ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД.....	174
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	179

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Datsenko O.A.

PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF THE MEANING OF LIFE AS A RESOURCE
OF PERSONALITY SUPPORT IN WAR CONDITIONS.....1

Fedirko A.I., Bila I.M.

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HAPPINESS
DURING MARTIAL LAW.....7

Yavorska-Vietrova I.V.

COGNITIVE ASPECTS OF PERSONALITY RESOURCES.....12

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Volyanyk H.M., Shamlian K.M.

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF PARASOCIAL RELATIONSHIPS
IN SOCIAL MEDIA USERS WITH DIFFERENT LEVELS
OF ENGAGEMENT.....19

Volianiuk N.Yu., Kolesnikov M.O.

PSYCHOLOGICAL ESSENCE AND DYNAMICS OF PROFESSIONAL CRISIS
OF THE SUBJECT OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL ACTIVITY:
THEORETICAL ANALYSIS AND TYPOLOGY.....26

Nazar Yu.O.

VALUE ORIENTATIONS AS PREDICTORS OF POSTTRAUMATIC GROWTH
AMONG PRACTICING PSYCHOLOGISTS.....33

Tsimbolynets V.O.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EFFECTIVE COMMUNICATION
BETWEEN A DENTIST AND A PATIENT.....39

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Zubiashvili I.K., Lapina I.G.

NEW TRENDS IN CONSUMER BEHAVIOR OF YOUNG STUDENTS46

Kravchuk S.L.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRUE SELF-FORGIVENESS.....52

Kushchenko I.V., Orol O.V.

FEATURES OF MARITAL RELATIONSHIP CRISES IN MODERN
UKRAINIAN SOCIETY DURING WARTIME.....60

Lukina N.B., Livenska Yu.I.

GENDER DIFFERENCES IN EXPERIENCING MARITAL INFIDELITY.....69

Malimon V.I. MODERN PSYCHOTECHNOLOGIES FOR EXPERIENCING AND OVERCOMING LONELINESS.....	76
Syniakova V.B. COGNITIVE ABILITIES TESTING OF JUDICIAL CANDIDATES.....	84
Tsukur O.H. POTENTIAL OF VOLUNTEER ACTIVITY AS A FACTOR OF UKRAINIAN SOCIETY COHERENCE IN WAR CONDITIONS.....	90
Chystiak O.V. MUTUAL UNDERSTANDING IN PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AS A PREREQUISITE FOR THE DEMOCRATIZATION OF CONTEMPORARY EDUCATION	98

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Kravtsiv V.V. LEVEL OF INTERPERSONAL TRUST AMONG PERSONS OF DIFFERENT AGE CATEGORY.....	103
Makarenko N.M. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR LEARNERS ON THE DEVELOPMENT OF THEIR REFLECTION AND SELF-DETERMINATION.....	110
Slobodianyuk N.V. SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF READINESS FOR STUDENTS ACTIVITY IN A SITUATION OF CHANGES	116
Tymoshenko T.S., Aleksandrova A.D. AMBIVALENT IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH.....	123

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Kalina I.I., Palii S.A., Mazur Yu.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELECTION, PROMOTION AND EVALUATION OF JUDGES: EXPERIENCE OF FOREIGN COUNTRIES.....	130
Malovana Yu.G., Rudnieva A.O., Mosol N.O. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMAGE COMPONENTS OF A MODERN POLITICIAN.....	137
Shylina A.A. ANTIFRAGILITY OF POLICE OFFICERS IN THE CONTEXT OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY.....	144
Kopylova S.V. SELF-ACTUALIZATION OF ADOLESCENTS PRONE TO DELINQUE BEHAVIOR AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: STRUCTURAL COMPONENTS.....	150
Mitina S.V., Romaniv V.P. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A JUVENILE AS A PARTICIPANT IN PRE-TRIAL PROCEEDINGS.....	158

Puzyrov Ye.V., Berezynets T.Yu.

PECULIARITIES OF CONDUCTING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATION
IN CIVIL AND ADMINISTRATIVE CASES OF UKRAINE.....162

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Masich A.Yu., Ivanova T.V.

CORRECTION OF PERFECTIONISM THROUGH COMBINED SCHEMA THERAPY
AND COMPASSION-FOCUSED THERAPY (CFT) METHODS.....166

Serdiuk L.Z., Chernenko H.F.

EMOTIONAL AND PERSONALITY CHANGES IN PATIENTS WITH BREAST CANCER:
A CONTEMPORARY VIEW.....174

INFORMATION ABOUT AUTHORS.....179

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СЕНСУ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРСУ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглянуто сучасні підходи до дослідження сенсу життя як психологічного ресурсу, що підтримує особистість у кризових умовах, зокрема під час війни. Визначено сутність, структуру та основні характеристики сенсу життя, його роль у забезпеченні цілісності життєвого досвіду, мотивації, стійкості та здатності до самореалізації. Окрема увага приділяється процесу формування нового сенсу життя під впливом екстремальних обставин, його взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями, цілями та життєтворчістю особистості. Наголошується, що сенс життя є ядром особистісного розвитку, має складно опосередкований характер і реалізується через регуляцію індивідуальної життєдіяльності. У цьому процесі людина не лише виявляє власну активність, а й формується як особистість. Життєвий сенс задає стратегічний напрямок саморозвитку. На його основі людина формулює конкретні цілі, які, в свою чергу, є практичним втіленням сенсу. Робиться спроба визначити його мотиваційні, когнітивні, емоційні та регулятивні особливості; активізаційні, організаційні, інтегративні та захисно – мобілізаційні функції; виділити етапи інтеграції в психічну діяльність в період війни. З'ясовано, що сенс життя виступає потужним психологічним ресурсом, який сприяє подоланню стресу, екзистенційних протиріч, підтримує внутрішню спрямованість і активність особистості навіть у травматичних ситуаціях. Зазначається, що життєвий сенс є тим внутрішнім механізмом, що дозволяє людині не лише витримувати випробування війни, а й трансформувати кризові переживання у досвід, який сприяє особистісному зростанню. Завдяки сенсу людина може знаходити мотивацію для відновлення, підтримувати віру в майбутнє та формувати конструктивні життєві стратегії. Сенс життя зменшує відчуття безнадії та екзистенційної тривоги, сприяючи психологічній стійкості, адаптивності та підтримки соціальної активності. У кризових умовах війни він допомагає переосмислити досвід втрат і знайти в ньому причини подальшого руху. Подальші наукові дослідження можуть зосереджуватися на вивченні особливостей сенсотворення у кризових умовах, його впливу на психічну стійкість та резилієнтність особистості, а також на розробці практичного інструментарію логотерапії для психологічної підтримки людини під час війни.

Ключові слова: сенс життя, сенсотворення, психологічний ресурс, цінності, екстремальні ситуації, війна.

Постановка проблеми. Сенс життя є актуальною проблемою сучасної психології, яка привертає активну увагу науковців і має підвищений попит у практиків. Особливо її значення зростає в умовах глибоких соціальних та екзистенційних потрясінь, наприклад війни, яка є однією з найважчих кризових подій. Війна, яка прийшла в нашу країну зруйнувала звичний спосіб життя, поста-

вила під загрозу фундаментальні основи існування та спричинила появу відчуття тотальної небезпеки. Суспільство перебуває в стані хронічного стресу і високої психологічної травматизації, що суттєво знижує здоров'я та психологічне благополуччя населення. Експозиція людських страждань і масових руйнувань призводить до розуміння «крихкості» та непередбачуваності існування,

появи екзистенційної порожнечі. В таких умовах особливої ваги набуває проблема активізації внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяють долати життєві труднощі і «ментально» зберегтися в цей складний період. Одним із найпотужніших таких психологічних ресурсів, здатних забезпечувати стійкість, особливо в період кардинальних змін, є сенс життя. Він виступає орієнтиром у ситуаціях невизначеності, допомагає людині знаходити мотивацію для подальших дій, відновлювати почуття цінності та мети, навіть у найскладніших обставинах. Пошук і збереження смислу життя під час війни стає не лише особистою справою індивіда, а й важливим чинником психологічного самозбереження суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сфера теоретичного аналізу та прикладних напрацювань категорії смислу життя формується на перетині різних наукових галузей. В психології сенс життя розглядається як центральна феноменологія, що відображає особливості формування людини як особистості та суб'єкта життєтворчості. В теоретико – експериментальному сегменті науки вона вивчається з точки зору структури та змісту (цінності, життєві цілі, смисложиттєві орієнтації); провідних функцій в процесах регуляції поведінки та забезпечення життєстійкості; факторів формування (соціалізація, культура, виховання, життєвий досвід) та вікової динаміки (А. Адлер, В. Франкл, О. Легун, О. Пурло, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.). Особливе місце займають дослідження, які розкривають роль сенсу життя у кризових ситуаціях, під час війни в тому числі. Цей напрямок досліджується в роботах І. Ващенко, Є. Гейко, Б. Іваненко, Є. Потапчук, О. Сербової, І. Радул, та ін.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах збройного конфлікту різко зростає потреба у вивченні психологічних механізмів стресостійкості та резильєнтності. Аналіз сенсу життя як ресурсу дозволяє краще зрозуміти, як люди долають травматичний досвід, зберігають психічне здоров'я, відновлюють соціальні зв'язки та здатність до розвитку.

Мета статті – теоретичний аналіз психологічного потенціалу сенсу життя як особистісного ресурсу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Проблема сенсу життя як одна із найбільш фундаментальних в психології завжди привертала увагу науковців. Її дослідження відбувалось у руслі методологічного підходу і системного аналізу, представлених в роботах представників різних психологічних напрямків.

В індивідуальній психології А. Адлера сенс життя розглядається не як щось об'єктивно дане, а як суб'єктивна конструкція, яку людина сама розбудовує і якою керується у своєму розвитку. Сенс життя – це створена особистістю узгоджена цільова орієнтація, яка є рушієм самоздійснення, що регулює вибірковість сприймання, оцінку подій і задає довготривалу перспективу на майбутнє. Він завжди, індивідуально опосередкований, визначається цінностями і прагненнями особистості. Одна й та сама ситуація для різних людей може мати різне значення. Проте він є невіддільним від соціальної спрямованості. Справжня сутність існування розкривається там, де людина відчуває свою належність до суспільства, виявляє соціальний інтерес і дотримується відповідного стилю життя. Конструктивний стиль життя, що передбачає активність, відповідальність і корисний внесок у життя спільнот є показником справжнього сенсу. Деструктивний стиль (орієнтація лише на владу, споживання), веде до неврозів та безглуздості існування. Формування життєвого сенсу А. Адлер вбачав в процесах самотрансценденції у відповідності до соціальних цінностей та очікувань на протипагу егоїстичним прагненням особистості [3].

В теорії К. Г. Юнга сенс життя розглядається крізь призму гармонії між свідомим і несвідомим; балансом між протилежними силами психіки: раціональним, інтуїтивними, індивідуальним та колективним. Пошук сенсу життя виступає вічним прагненням людини до розуміння свого призначення в світі, в якому інтегруються культурний досвід етнічних груп, родова пам'ять, потреби і зміст власного «Я». У сенсі відображено взаємодію минулого та майбутнього, індивідуального та суспільного. Він не зводиться до особистих цілей чи зовнішніх досягнень, а проявляється у здатності людини «пробуджувати» архетипічні змісти, виходити за межі суто особистісного, відчувати власну причетність до більшої, колективної та духовної реальності [7; 15].

Аналіз проблеми сенсу життя в умовах війни засвідчив найбільшу доречність теорії логотерапії В. Франкла, яка акцентує увагу на пошуку життєвого сенсу попри різні обставини. Сенс життя – це центральна мотиваційна сила людини, яка дозволяє пережити складні події; розкриває механізми психологічного опору і внутрішньої стійкості. Навіть у екстремальних, травматичних ситуаціях (в'язниця, війна, втрати) людина може знайти сенс, якщо у неї є причина жити. Більше

того, страждання можна перетворити на джерело особистісного зростання, якщо знаходити в ньому значущість. Сенси життя – це активне усвідомлене завдання, яке людина реалізує у конкретних обставинах, і саме він стає головним ресурсом психологічного виживання та самореалізації. В ньому виражається унікальна місія, яку слід «пронести» незважаючи на різні події життєвого шляху. Відсутність сенсу, за В. Франклом, веде до екзистенційного вакууму, апатії та втрати життєвих перспектив, що є індикаторами ноогенного неврозу [12].

У вітчизняній психології сенс життя пов'язують із проблемами життєтворення. О. Пурло зауважує, що стрижньовим екзистенційним утворенням, ядром суб'єктоутворюючої структурою є сенс життя [6, с. 271]. Він задає вектор бажаних змін лінії життя та особистісних характеристик, стимулює й мобілізує енергію для специфічних форм активності, спрямованих на подолання обставин і трансформацію умов, у яких функціонує особистість. У своїй феноменальній репрезентації сенс життя є задумом – психологічною моделлю майбутнього, яку особистість має намір реалізувати своїми рішеннями та вчинками. Завдяки сенсу життя фрагментарні події набувають внутрішньої логіки й значущості, а вчинки й рішення підпорядковуються системі цінностей і цілей, що посилює узгодженість образу «Я» та стійкість життєвої позиції.

Т. Титаренко зазначає, що життєтворчість – це процес активного конструювання людиною власного життєвого світу і самореалізації в ньому [11, с. 100]. Його системоутворювальним елементом виступає життєвий сенс, який є осередком пріоритетних цінностей, що інтегрує різні сфери діяльності та зберігає автентичність існування. Він задає напрямку руху та упорядковує події, визначає їх роль і місце в особистому просторі, надає відчуття доцільності та не даремності. Усвідомлення сенсу формує переживання значущості власного буття, причетності до чогось більшого, ніж особисті інтереси. Сенс створює психологічну опору для подолання труднощів, забезпечує інтеграцію досвіду й підтримує мотивацію до продуктивності. Без усвідомленого сенсу, життєтворення втрачає свою унікальність, глибину та стратегічність; воно стає фрагментарним, поверховим і позбавленим спрямованості, що призводить до відчуття порожнечі, беззмістовності та зниження життєтворчого потенціалу.

Схожої думки дотримується і В. Татенко, який вважав, що інтегральним проявом зрілої особистості виступає її суб'єктність – загальна здат-

ність до проектування та перетворення у бажаному напрямку різних життєвих умов та вчинків, включаючи й власні індивідуально-психологічні властивості [9]. Ядром цієї здатності виступає сенс, який має складно опосередкований характер і реалізується через регуляцію індивідуальної життєдіяльності, в процесі якої людина не тільки проявляється, а й формується як особистість. Життєвий сенс задає стратегічний напрямку саморозвитку. На його основі людина формулює конкретні цілі, які, в свою чергу, є практичним втіленням сенсу. Цілі переводять абстрактне усвідомлення сенсу у конкретні дії й проекти. Досягаючи цілей, людина переживає реалізацію сенсу, усвідомлює значущість й результативність власної активності [1]. У кризові періоди (війна, хвороба, втрати) сенс життя може змінюватись, що призводить до перегляду цілей. Наприклад у мирний час цілі відображають тенденцію до духовного, матеріального чи професійного розвитку, тоді як в період війни, вони пов'язані із самозбереженням і безпекою.

Сенс як відображення пріоритетних ліній самореалізації ґрунтується на цінностях особистості. О. Легун зазначає, що цінності виступають фундаментальним компонентом смислоутворення [4]. Вони опосередковують смислові вектори життєздійснення, визначають, що для людини є суттєвим, бажаним і гідним зусиль. Саме на основі ієрархії цінностей індивід формує свої пріоритети та стратегії діяльності, інтерпретує події та власний досвід. Цінності виконують функцію «сепаратора», який дозволяє людині відокремлювати суттєве від другорядного, надавати подіям особистісної вагомості та змістовно оформлювати картину власного буття. Н. Чабанюк підкреслює, що у переломних моментах саме цінності підтримують людину, надають відчуття опори і допомагають вибудовувати перспективу подальшої самореалізації [13].

Н. Терлецька вважає, що сенс життя охоплює такі цінності як свобода, любов, безпека, відповідальність, творча активність, саморозвиток тощо, які дозволяють долати екзистенційні проблеми та виживати в складних умовах [10]. Вони не лише визначають стратегію руху, а й виконують функцію психологічних ресурсів, які підтримують людину в моменти викликів. Цінності створюють своєрідний фундамент для стійкості, сприяють мобілізації внутрішніх можливостей, збереженню почуття гідності та життєвої мети навіть у складних і непередбачуваних ситуаціях. В умовах війни цінності набувають особливого значення, пере-

творюючись на ресурс виживання та протистояння небезпекам. Усвідомлення цінності життя й свободи стимулює до активних дій, сімейні цінності надають сили та підтримки, а духовні й патріотичні допомагають зберігати оптимізм і віру в перемогу.

Війна – надзвичайно травматична і деструктивна подія, яка спричиняє не лише фізичні руйнування, а й глибокий розрив у соціальній, психологічній та культурній тканині суспільства, який підриває базові потреби людини у безпеці, приналежності, розвитку й сенсі. Є. Потапчук зазначає, що під час війни людина знаходиться в стані екзистенційної кризи – глибокий внутрішній стан сумніву й пошуку, коли вона починає ставити фундаментальні питання про сенс і цінність власного життя [5, с. 232]. Змінюється звичний спосіб існування, ускладнюється задоволення основних потреб, з'являється відчуття приреченості, спустошення та безвиході. Життя відбувається саме по собі, людина не є його «автором» і не відчуває контролю над ним. В. Гейко, І. Радул вважають, що переживання сенсу життя в умовах війни набуває особливої глибини та драматизму [2]. Людина змушена переосмислювати власні цінності, цілі та пріоритети, приймати складні рішення, шукати підстави для існування в змінених умовах. Підсилюються сенсожиттєві протиріччя, спостерігається звуження свідомості, особистість зосереджується не на високих прагненнях, а на потребах у збереженні та захисті. Зазвичай, війна чинить негативний вплив на аксіологічну сферу людини, призводячи до суттєвих трансформацій її змісту. Проте, як підкреслює О. Сербова та ін, криза смислу життя, навіть в таких обставинах, може розглядатися як джерело суб'єктогенезу, а не лише як фактор особистісних деформацій та дисфункцій [8]. Перехід смисложиттєвих протиріч із деструктивних до конструктивних форм передбачає їх осмислення, інтеграцію та трансформацію у ресурс розвитку. Грунтуючись на власних цінностях, переосмисленні життєвих цілей, актуалізації внутрішнього потенціалу і переоцінці травматичних подій особистість набуває здатності до нового сенсотворення. Це означає рух від хаотичних, руйнівних переживань – до усвідомленого пошуку нових засад для побудови більш цілісної, узгодженої та адаптивної самореалізації і життєтворчості. Сенсотворення під час війни – це динамічний процес аксіологічної трансформації, що має різні рівні – індивідуальний, соціальний і духовний і проходить декілька етапів:

- кризове руйнування попереднього сенсу (шок, травма, втрата колишніх орієнтирів, відчуття хаосу);

- переосмислення і пошук нового сенсу (рефлексія, аналіз власних цінностей, формування нових орієнтирів);

- інтеграція нового сенсу (створення більш цілісної картини життя, узгодження минулого й теперішнього, поява конкретних цілей);

- закріплення і реалізація (переведення нового сенсу в конкретну діяльність: дії, вибір, плани на майбутнє);

- розвиток і розширення (поступове поглиблення сенсу, поява довгострокової перспективи).

Сенс життя як психологічний ресурс у воєнний час – це внутрішній смисловий конструкт, на основі якого формуються цінності, життєві пріоритети та довгострокові стратегії поведінки. В умовах війни сенс виступає потужним психологічним інструментом, який попри ситуацію непередбачуваності та хаосу, надає особистості внутрішньої опори та визначає її аксіологічну спрямованість для збереження життєвої активності. Він виконує функцію своєрідного «навігатора», який забезпечує орієнтацію у виборі напрямів діяльності, сприяє усвідомленню значущості власних дій, що, у свою чергу, знижує рівень екзистенційної тривоги та підтримує суб'єктивне благополуччя і відчуття контролю над життям.

Під час війни сенс як ресурс надає людині здатність:

- інтерпретувати власний досвід та надавати йому значення;

- підтримувати відчуття контролю та передбачуваності у складних обставинах;

- зберігати внутрішню стійкість і чинити опір обставинам;

- активізувати внутрішні резерви (вольові, когнітивні, емоційні) для подолання труднощів;

- підтримувати мотивацію до розвитку й самореалізації, навіть коли зовнішні умови несприятливі;

- ініціювати «локальний сенс» (жити сьогодні, допомагати, підтримувати) навіть при втраті глобальних життєвих планів;

- переосмислювати втрати, переглядати цінності й життєві пріоритети.

Висновки. Таким чином, сенс життя як психологічний ресурс виконує інтегративну, активізаційно – розвивальну, регулятивну та захисно-мобілізуючу функції. Він є тим внутрішнім механізмом, що дозволяє людині не лише витримувати випро-

бування, а й трансформувати кризові переживання у досвід, який сприяє особистісному зростанню. Багато людей змінили вид діяльності, присвятили себе служінню Батьківщині, волонтерству, прагнуть долучитися до відбудови країни. Під час війни посилюється потреба у любові, вірі, солідарності, приналежності до спільноти. Сенс життя у такому

контексті часто переживається як обов'язок та відповідальність за інших, прагнення допомоги тощо. Постановка нових цілей, залученість до нових видів діяльності у поєднанні з рефлексією власних цінностей підсилює відчуття суб'єктності і осмисленості та стає ресурсом підтримки і внутрішнього зростання людини під час війни.

Список літератури:

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33–49.
2. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. (1). С. 22–29.
3. Гриньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 93–105.
4. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону*. 2011. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/477> (дата звернення 20.09.25).
5. Потапчук Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 231–240.
6. Пурло О. Особистість: суб'єкт або автор життєтворчості? *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 2. С. 266–275.
7. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя: монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 350 с.
8. Сербова О. В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 164–169.
9. Татенко В. Методологія суб'єктно – вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
10. Терлецька, Н. Людина в метаантропології та трансгуманізмі й смисл людського буття. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2020. 23 (1-2), С. 59–65.
11. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Харків : Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2016. 158 с.
13. Чабанюк Н. Цінності як орієнтири знаходження сенсу життя в умовах війни. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 59–63.
14. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5) С. 100–111.
15. Юнг К. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.

Datsenko O.A. PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF THE MEANING OF LIFE AS A RESOURCE OF PERSONALITY SUPPORT IN WAR CONDITIONS

The article considers modern approaches to the study of the meaning of life as a psychological resource that supports the personality in crisis conditions, in particular during war. The essence, structure and main characteristics of the meaning of life, its role in ensuring the integrity of life experience, motivation, resilience and the ability to self-realization are determined. Special attention is paid to the process of forming a new meaning of life under the influence of extreme circumstances, its relationship with value orientations, goals and life creativity of the individual. It is emphasized that the meaning of life is the core of personal development, has a complex mediated nature and is realized through the regulation of individual life activities. In this process, a person not only shows his own activity, but also forms himself as a person. The meaning of life sets the strategic direction of self-development. On its basis, a person formulates specific goals, which, in turn, are the practical embodiment of meaning. An attempt is made to determine its motivational, cognitive, emotional and regulatory features; activation, organizational, integrative and protective-mobilizing functions; to highlight the stages of integration into mental activity during the war. It has been found that the meaning of life is a powerful psychological resource that helps overcome stress, existential contradictions, supports the inner direction and activity of the individual even in traumatic situations. It is noted that the meaning of life is the internal mechanism that allows a person not only to withstand the trials of war, but also to transform crisis experiences into an experience that contributes to personal growth. Thanks to meaning, a person can find

motivation for recovery, maintain faith in the future and form constructive life strategies. The meaning of life reduces feelings of hopelessness and existential anxiety, contributing to psychological resilience, adaptability and maintaining social activity. In the crisis conditions of war, it helps to rethink the experience of losses and find in it the reasons for further movement. Further scientific research can focus on studying the features of sensemaking in crisis conditions, its impact on the mental stability and resilience of the individual, as well as on developing practical logotherapy tools for psychological support of a person during war.

Key words: *meaning of life, meaning-making, psychological resource, values, extreme situations, war.*

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 13.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Федірко А.І.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСТЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

У статті здійснено аналіз психологічних чинників, що сприяють збереженню рівня психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою у систематичному теоретичному осмисленні феномену щастя в умовах довготривалого та інтенсивного стресу, спричиненого воєнними діями. Існуючі дослідження здебільшого зосереджуються на фіксації негативних наслідків війни, тоді як наукова прогалина щодо розуміння адаптивних механізмів, які дозволяють особистості зберігати психологічну стійкість, залишається недостатньо вивченою.

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей функціонування чинників щастя в умовах війни на основі компонентної особистісно-орієнтованої моделі, яка є інтегративною і охоплює п'ять взаємопов'язаних складових. Методологічною основою дослідження є теоретичний аналіз, синтез та узагальнення ключових концепцій сучасної психології. У ході аналізу встановлено, що кожен із п'яти компонентів моделі (фізіологічний, когнітивний, емоційний, соціальний та особистісний) набуває нового змісту та трансформується в механізми резильєнтності. Фізіологічний компонент стає ключем до виживання, когнітивний сприяє переосмисленню цінностей, фокусуючись на пошуку сенсу та усвідомленні значущості кожного прожитого дня, а емоційний компонент, що визначається афективним балансом, дозволяє конструктивно опрацьовувати травматичний досвід. Соціальний компонент набуває критичного значення, забезпечуючи психологічну підтримку через міжособистісні зв'язки, а особистісний стає внутрішнім стрижнем для збереження суб'єктності та цілісності.

Зроблено висновок, що розуміння цих трансформацій є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки. Сформульовано перспективи подальших досліджень, що полягають в емпіричній верифікації висунутих теоретичних положень на вибірці дорослого населення України.

Ключові слова: щастя, психологічне благополуччя, чинники щастя, воєнний стан, екстремальний стрес, резильєнтність, компоненти щастя.

Постановка проблеми. Проблематика щастя як найвищої життєвої цінності завжди перебувала у центрі філософських і психологічних дискусій. Його природа, сутність та детермінанти протягом століть залишаються предметом наукового пошуку, адже прагнення до щастя є фундаментальною характеристикою людського існування.

В умовах повномасштабної війни, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеності та травматичних переживань, проблема психологічного благополуччя та осмислення щастя набуває особливої актуальності. Військові дії радикально змінюють соціальні умови, систему цінностей і життєві пріоритети особистості, що без-

посередньо впливає на її психологічний стан. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження чинників, які забезпечують формування та підтримання суб'єктивного відчуття щастя, адже воно є ключовим для розуміння механізмів психологічної стійкості українського суспільства.

Попри значну кількість емпіричних і теоретичних досліджень феномена щастя, в науковому просторі наразі відчувається дефіцит праць, що систематично аналізували б його психологічні детермінанти саме в умовах війни. Відсутність систематизованих даних істотно обмежує можливості для глибшого розуміння специфіки психологічного благополуччя в умовах екстремальних викликів

сучасності. Наявність тривалого та інтенсивного стресового середовища зумовлює потребу у систематичному аналізі та науковому обґрунтуванні тих психологічних чинників, які сприяють збереженню та відновленню суб'єктивного відчуття щастя.

Дослідження цього феномена має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки його результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення резильєнтності як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен щастя та психологічного благополуччя належить до ґрунтовно вивчених проблем сучасної психології. Фундаментальні теоретичні засади його дослідження були закладені у працях провідних зарубіжних науковців, серед яких Е.Дінер, К. Ріфф, Т. Бен-Шахар, М. Селігман, Н. Пезешкіан, А. Маслоу та інші. Вони розробили ключові підходи до розуміння щастя, починаючи з акценту на суб'єктивних відчуттях і задоволеності життям до концепцій, що пов'язують благополуччя з процесами самореалізації, знаходженням сенсу та осмисленою діяльністю. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили і вітчизняні дослідники, зокрема І. М. Біла, Н. В. Волинець, Т. М. Титаренко, Ю. Кашлюк та інші, чії роботи зосереджені на аналізі щастя як феномену особистісного розвитку, адаптації до кризових ситуацій, а також на вивченні його психологічних та соціальних аспектів.

Узагальнюючи наукові напрацювання, можна виокремити два провідні напрями розуміння щастя: гедоністичний – зосереджується на отриманні задоволення, уникненні страждань та максимізації позитивних емоційних станів, еудемоністичний – орієнтований на розвиток особистості, досягнення автентичності, реалізацію власного потенціалу та усвідомлене життя. Обидва підходи, попри відмінності, становлять основу сучасних інтегративних моделей, які прагнуть об'єднати різні погляди на щастя та дозволяють комплексно розглядати його як багатовимірну психологічну категорію [3, с. 17–19]. Таким чином, для цілей цього дослідження було обрано компонентну модель щастя І. М. Білої, яка передбачає виокремлення п'яти взаємопов'язаних складових: когнітивної, емоційної, соціальної, фізіологічної та особистісної [1, с. 86]. Така структура дозволяє розглядати щастя не лише як суб'єктивне переживання, а як цілісну систему, де кожен із компонентів виконує специфічні функції, а їх взаємодія забезпечує цілісність феномена.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що окремі складові щастя не функціонують ізольовано, а утворюють взаємопов'язану систему, у межах якої зміни одного з компонентів можуть мати суттєвий вплив на інших. Така системність визначає складний характер феномена, оскільки кожен з його елементів перебуває у динамічній взаємодії [1, с. 101–104].

Метою статті є теоретичне осмислення компонентів особистісно-орієнтованої моделі щастя у контексті екстремальних обставин, спричинених воєнним станом.

Виклад основного матеріалу. Війна як екстремальний соціально-психологічний контекст суттєво впливає на людину, змінюючи її життєві умови, систему цінностей та психологічний стан. Вона супроводжується введенням певних обмежень життєдіяльності людини, загрозою життю, втратою близьких, невизначеністю та інтенсивним стресом, що зумовлює трансформацію уявлень про щастя і благополуччя. У цих умовах особливого значення набувають психологічні чинники, які визначають здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, життєстійкість і відчуття сенсу.

У наукових працях наголошується, що прояв психологічних чинників щастя зумовлені віком і залежить від етапу життєвого циклу особистості. Як зазначає Н. Марцих, період дорослості вирізняється найбільшою динамікою психологічного та соціального розвитку, зокрема здатністю до усвідомлення та подолання внутрішніх і зовнішніх суперечностей, що робить його особливо значущим для аналізу феномена щастя [6]. Водночас науковці підкреслюють контекстуальну зумовленість дії цих чинників. Так, у відносно стабільних умовах мирного часу їхній вплив має більш усталений і передбачуваний характер, тоді як за умов надзвичайного стресу та травматичних подій, спричинених, зокрема, війною, відбувається переоцінка цінностей, перегляд життєвих пріоритетів і трансформація уявлень про щастя як життєву цінність [4, с. 63].

На основі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення ключових концепцій сучасної науки визначено, що чинники щастя відіграють вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах воєнного стану. Вибір вікової групи у нашому дослідженні є обґрунтованим, оскільки дорослий вік є найтривалішим та водночас найбільш динамічним етапом онтогенезу. Він характеризується високою інтенсивністю психологічного та соці-

ального розвитку, а також здатністю до усвідомлення внутрішніх суперечностей і продуктивного подолання зовнішніх викликів [6].

Розглядаючи феномен щастя крізь призму компонентної особистісно-орієнтованої моделі І. М. Білої, ми виокремлюємо п'ять взаємопов'язаних складових: фізіологічну, що відповідає за загальний стан здоров'я, включає регулярну активність, повноцінне харчування та якісний сон; когнітивну, що відображає активну роль свідомості та розумових процесів у конструюванні та інтерпретації власного щастя; емоційну, пов'язану з самоусвідомленням емоцій та їх регуляцією; соціальну, що підкреслює важливість міжособистісних зв'язків та особистісну, яка охоплює індивідуальні риси та внутрішні ресурси індивіда. В умовах воєнного стану, де психіка людини функціонує на межі своїх можливостей, кожен із компонентів моделі щастя набуває особливої значущості. Їхня взаємодія формує складну систему, яка дозволяє особистості не лише протистояти травматичному досвіду, але й зберігати здатність до відновлення та відчуття благополуччя. Подальший виклад спрямований на детальний аналіз специфіки функціонування кожного з цих компонентів у воєнних реаліях.

Фізіологічний компонент щастя, який у звичайних умовах асоціюється із загальним станом здоров'я та комфортом, у воєнних реаліях стає основою виживання. Він пов'язаний із забезпеченням базових потреб, збереженням фізичної безпеки, відновленням після перевтоми, пошуком ресурсів для сну та харчування попри екстремальні обставини. Хронічна втома, виснаження та психосоматичні реакції стають типовими проявами життя у воєнних реаліях, а стрес, порушення сну та загроза життю безпосередньо впливають на фізіологічний стан, провокуючи мобілізацію захисних реакцій організму та впливаючи на здатність людини зберігати психологічну рівновагу. Доведено, що фізіологічна резильєнтність, яка дозволяє тілу протистояти хворобам і наслідкам стресу, є критично важливою для підтримання психологічної стійкості. У цьому контексті здатність підтримувати хоча б мінімальний рівень фізичної активності, дотримуватись режиму та дбати про базові потреби набуває значення не просто чинника щастя, а механізму виживання. Підсумовуючи сказане, ми бачимо, що фізіологічний компонент постає не лише як біологічна основа, а і як необхідна умова функціонування всіх інших складових системи щастя.

Розглянемо *особистісний компонент*, який пов'язаний із процесами самореалізації, усвідом-

ленням своєї ідентичності, вірою у власні сили та здатністю досягати поставлених цілей. В умовах воєнних дій, коли зовнішні фактори створюють загрозу життю та руйнують звичний уклад, ця складова набуває критичного значення. Саме вона виступає внутрішньою опорою, що забезпечує збереження цілісності особистості, її здатності протистояти руйнівному впливу обставин.

Одним із ключових чинників цього компоненту є автономія, яка у мирний час реалізується через свободу вибору та можливість самостійного прийняття рішень. В умовах воєнного стану вона трансформується у здатність діяти незалежно від зовнішнього тиску, брати на себе відповідальність за власне життя та життя близьких, зокрема у питаннях безпеки, волонтерської діяльності чи вимушеної міграції. Не менш важливим є розвиток життєстійкості (резильєнтності), що проявляється у здатності адаптуватися до екстремальних умов, долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу. У контексті війни вона виступає не лише особистісною характеристикою, а й базовим механізмом психологічного виживання.

Вагоме місце займає і віра у власну ефективність, яка забезпечує відчуття контролю над подіями, сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та захищає від почуття безпорадності. У ситуації, коли зовнішні обставини є непередбачуваними, саме ця віра дозволяє людині зберігати активну життєву позицію та долати кризові виклики. Так, нових форм здатна набувати і самореалізація, що може проявлятися через волонтерство, допомогу армії, підтримку близьких тощо.

Соціальний компонент. Так як період війни характеризується руйнуванням звичних соціальних структур та втратою стабільності, надзвичайної важливості в цих умовах набувають соціальні зв'язки, перетворюючись із простого чинника щастя на ключовий ресурс підтримки та адаптації. Міжособистісна взаємодія, почуття належності до спільноти, довіра та взаємодопомога сприяють формуванню відчуття захищеності та впливають на суб'єктивне переживання щастя. Соціальний компонент проявляється через підтримку родини, друзів, колег, а також через участь у громадських та волонтерських ініціативах. Добровільна допомога та волонтерство в умовах війни стають не лише формою соціальної активності, але й джерелом відчуття щастя та внутрішнього сенсу. Участь у спільних ініціативах підсилює відчуття значущості власних дій, сприяє формуванню колективної підтримки та знижує переживання безпо-

радності. Крім того, якість соціальних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти виступають каталізатором для когнітивних процесів, зокрема для сприйняття та інтерпретації подій. Колективне опрацювання досвіду, обмін інформацією та підтримка у групах допомагають опрацьовувати травматичні події та формувати нові, більш адаптивні когнітивні установки.

В умовах війни, коли звичний уклад життя руйнується, *когнітивний компонент* щастя особистості зазнає суттєвих трансформацій. Замість орієнтації на довгострокове планування, фокус зміщується на переосмислення базових цінностей, пошук сенсу в поточних подіях та усвідомлення значущості кожного прожитого дня. Важливим чинником тут виступає суб'єктивна оцінка задоволеності життям, адже навіть за умов втрат і обмежень вона може ґрунтуватися не на матеріальних досягненнях, а на здатності зберігати близькі стосунки, брати участь у суспільно значущій діяльності чи відчувати власний внесок у спільну перемогу.

У цьому контексті оптимізм перестає бути лише особистісною рисою, а набуває статусу адаптивної стратегії подолання, що допомагає підтримувати віру в перемогу та краще майбутнє. Здатність до когнітивної переінтерпретації пережитих подій та вироблення адаптивних схем виступає одним із ключових чинників психологічної стійкості. Екстремальний стрес посилює потребу у пошуку сенсу життя, сприяє формуванню нових життєвих орієнтирів та вимагає інтеграції травматичного досвіду у цілісну систему світосприйняття. Особливого значення набувають рефлексія та свідомий контроль над власними когнітивними установками, які забезпечують не лише подолання кризових обставин, але й особистісне зростання.

Емоційний компонент. Важливим чинником адаптації до екстремальних умов воєнного стану є афективний баланс, що відображає співвідношення позитивних та негативних емоцій. У сучасних умовах цей баланс є особливо крихким, адже воєнні події докорінно трансформують емоційний простір особистості, посилюючи інтенсивність переживань. З одного боку, емоції страху, гніву, смутку чи відчаю є природною реакцією на безпосередню загрозу життю, втрату близьких або невизначеність майбутнього. З іншого – здатність зберігати і відчувати позитивні емоції (радість від взаємодопомоги, гордість за спільну боротьбу, любов до близьких, вдячність за можливість жити) виступає потужним ресурсом психологічної стійкості, що протистоїть деструктив-

ному впливу негативних переживань. Важливо, що афективний баланс обумовлюється не лише зниженням інтенсивності негативних емоцій, а й здатністю особистості фокусувати увагу на позитивних аспектах реальності, до яких можуть належати прояви людяності, успішні дії Збройних сил України чи навіть досвід короткочасного відчуття безпеки у звичайних повсякденних ситуаціях. Спрямованість уваги на позитивні події розглядається як форма емоційної регуляції, яка забезпечує можливість конструктивного опрацювання травматичного досвіду. Це передбачає інтегрування негативних емоцій у цілісну картину життєвого досвіду, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Усі розглянуті компоненти щастя в умовах екстремальних викликів зберігають свою структуру, проте набувають нового змісту й функціонального навантаження. Вони перестають бути лише детермінантами індивідуального благополуччя та виступають адаптивними механізмами, що забезпечують людині здатність до збереження психологічної рівноваги та мобілізації внутрішніх ресурсів. У такому вимірі чинники щастя можна розглядати не лише як основу суб'єктивного благополуччя, але й як ключовий елемент психологічної резильєнтності особистості в умовах війни.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтверджує, що психологічне благополуччя дорослих в умовах воєнного стану є складним і багатокомпонентним феноменом. Спираючись на модель І. М. Білої, доведено, що кожен із п'яти її компонентів (фізіологічний, когнітивний, емоційний, соціальний та особистісний) набуває особливої значущості. Усі вони взаємопов'язані та утворюють цілісну систему, яка забезпечує резильєнтність особистості в умовах екстремального стресу.

У мирний час зазначені компоненти виступають стабільними чинниками щастя, однак у воєнних умовах вони трансформуються, набуваючи життєво важливих функцій. Фізіологічний компонент зосереджується на забезпеченні базових потреб і збереженні здоров'я; когнітивний фокусується на пошуку сенсу та переоцінці життєвих пріоритетів; емоційний акцентує на збереженні афективного балансу попри стрес і втрати; соціальний орієнтується на взаємопідтримці та відчутті приналежності; особистісний – на зміцненні життєстійкості, автономії та віри у власну ефективність. У своїй єдності ці складові стають ключовими.

човими механізмами збереження психологічної рівноваги й адаптації особистості та суспільства до екстремальних умов війни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у проведенні емпіричного дослідження висунутих теоретичних положень. Необхідно здійснити кількісний та якісний

аналіз впливу зазначених чинників на рівень суб'єктивного щастя в українському суспільстві. Такий емпіричний підхід дозволить не лише підтвердити, а й розширити розуміння механізмів психологічної стійкості, що є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та відновлення.

Список літератури:

1. Біла І. М. Щастя як суб'єктивне благополуччя. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. с. 74–110. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/406/11073/23063-1>
2. Біла І. М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*. Т. Том 35 (74). № 1. 2023. с. 90–97. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/15.pdf#page=1.00
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream.pdf>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травмизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 34. с. 170–186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
6. Марцих Н. Психологічні особливості розвитку та розкриття творчих здібностей у дорослому віці. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/944> (дата звернення: 25.08.2025)

Fedirko A.I., Bila I.M. THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HAPPINESS DURING MARTIAL LAW

The article analyzes psychological factors that contribute to maintaining the psychological well-being of adults in conditions of martial law. The relevance of the study is determined by the urgent need for a systematic theoretical understanding of the phenomenon of happiness in conditions of prolonged and intense stress caused by military actions. Existing studies mostly focus on the negative consequences of war, while the scientific gap in understanding the adaptive mechanisms that allow individuals to maintain psychological stability remains insufficiently studied.

The purpose of the article is to conduct a theoretical analysis of the peculiarities of the functioning of happiness factors in wartime based on a component-oriented model, which is integrative and covers five interrelated components. The methodological basis of the study is theoretical analysis, synthesis, and generalization of key concepts of modern psychology. The analysis shows that each of the five components of the model (physiological, cognitive, emotional, social, and personal) takes on new meaning and transforms into mechanisms of resilience. The physiological component becomes the key to survival, the cognitive component contributes to the rethinking of values, focusing on the search for meaning and awareness of the significance of each day lived, and the emotional component, determined by affective balance, allows for the constructive processing of traumatic experiences. The social component becomes critical, providing psychological support through interpersonal relationships, and the personal component becomes the internal core for preserving subjectivity and integrity.

It is concluded that understanding these transformations is key to developing effective psychological support programs. Prospects for further research are formulated, consisting of empirical verification of the proposed theoretical propositions on a sample of the adult population of Ukraine.

Key words: happiness, psychological well-being, factors of happiness, martial law, extreme stress, resilience, components of happiness.

Дата надходження статті: 22.09.2025

Дата прийняття статті: 03.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Яворська-Ветрова І.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу когнітивних аспектів психологічних ресурсів особистості у парадигмі збереження благополуччя і ментального здоров'я особистості. Констатовано, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, що надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду, а когнітивна оцінка ситуації сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки у стресогенних обставинах, зміцнюючи ресурсність людини. Висвітлено, що згідно салютогенетичної концепції ресурси загальної резистентності людини полегшують вплив факторів стресу, оскільки пов'язані з розумінням і оцінкою ситуації, формуванням та усвідомленням життєвих цілей, розумінням своїх можливостей. Показано, що когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності як чинника збереження і зміцнення здоров'я володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню. Проаналізовано значення критичного мислення як ресурсу подолання когнітивних упереджень з метою прийняття ефективних рішень у складних та невизначених ситуаціях, зокрема, в умовах війни. Розкрито роль когнітивної складової у ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного і постдосвідного зростання. Охарактеризовано когнітивний канал як один з шести ресурсних каналів відновлювальної поведінки для подолання негативних психоемоційних станів у моделі BASIC Ph. Розглянуто метакогнітивну компетентність як компонент ресурсності зрілої особистості. Висвітлено когнітивні аспекти життєздатності та життєстійкості особистості. Показано, що когнітивна обробка, осмислення досвіду, що призводить до зміни власного світогляду та особистісного зростання, є характеристикою психологічно насиченого життя як третього виміру поряд з гедоністичним щастям та евдемоністичним сенсом.

Ключові слова: ресурси особистості, когнітивна сфера, почуття когерентності, критичне мислення, метакогнітивна компетентність, когнітивна обробка досвіду.

Постановка проблеми. Науковці констатують розгортання нині глобальної цивілізаційної кризи. Світ «постає хаотичним, ірраціональним, фрагментарним та невизначеним», що призводить до втрати ціннісних та екзистенційних орієнтирів буття, відчуження людини від суспільства, від виробництва та, зрештою, від самої себе [1]. Елементи хаосу, нестабільності, випадковості та дезорганізації характерні для свідомості «хомо цвішен», людини, яка «втратила внутрішню духовність, нерідко байдужа, апатійна, агресивна й озлоблена», а тому має відхилення у поведінці та способі життя, що нерідко призводить до хвороб і навіть суїцидів [13, с. 220]. Тобто обставини нашого сьогодення: значні загрози як ментальному, так і фізичному здоров'ю, травматичний досвід, невизначеність актуалізують проблематику стійкості, резильєнтності, опірності, життєс-

тійкості, ресурсності людини. Зусилля фахівців спрямовані та не, щоб «плекати і творити культуру плекання стійкості, психічного здоров'я, стосунків, особистісного зросту» [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливою складовою стійкості, ресурсності особистості є її когнітивна складова. Дослідниками [15; 22 та ін.] констатовано, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, що надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду. Так, О. Савченко, аналізуючи когнітивні ресурси індивідуального досвіду, виокремила три рівні його організації: когнітивний рівень, що актуалізує ті когнітивні ресурси особистості, які потрібні для розв'язання типових завдань; метакогнітивний

рівень залучає ті регуляційні ресурси особистості, які дають можливість керувати процесом вирішення задач в ситуаціях, пов'язаних із труднощами; особистісний рівень досвіду «актуалізує особистісні ресурси, які дають змогу формувати нові форми досвіду за рахунок вироблення нових засобів вирішення ситуації, утворення нових смислів, переструктурування завдань, зміни мети діяльності тощо» [15, с. 286]. На думку дослідників [2; 6; 17; 18; 23], когнітивна оцінка ситуації сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки в різноманітних, у тому числі й кризових, стресогенних ситуаціях, поглиблюючи життєстійкі установки, а отже, ресурсність людини.

Мета дослідження полягає в аналізі когнітивних аспектів у різних підходах до ресурсності особистості.

Виклад основного матеріалу. Ресурсний підхід до проблеми збереження психологічного благополуччя і ментального здоров'я особистості, її оптимального позитивного функціонування є ефективним, особливо у критичних та невизначених обставинах життєдіяльності. Згідно концепції салютогенезу А. Антоновського (А. Antonovsky) [21], у континуумі здоров'я/хвороби узагальнені ресурси опору (*generalized resistant resources*) допомагають людині перебувати ближче до полюсу здоров'я. Основним таким ресурсом є почуття когерентності (пов'язаності, узгодженості), високий рівень якого сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом й іншими людьми. Різнманітні стресори, створюючи стан напруги, мобілізують генералізовані ресурси опору; останні, своєю чергою, керують подоланням впливу стресорів. Успішне управління напругою зміцнює почуття когерентності у континуумі здоров'я/хвороба, а добрий стан здоров'я, відповідно, сприяє розвитку й «отриманню інших генералізованих ресурсів опору» [29, с. 37].

У структурі почуття когерентності А. Антоновський виокремив такі компоненти, як зрозумілість (інший переклад – усвідомленість), керованість, або здійсненність, та осмисленість, або значущість. Зрозумілість (*comprehensibility*) розглядається як переконаність у тому, що світ і себе самого можна пізнати і зрозуміти; стимули внутрішнього та зовнішнього походження несуть певну узгоджену й впорядковану інформацію, яка має сенс і логіку; ситуації невизначеності піддаються тлумаченню, упорядкуванню. Керованість (*manageability*) пов'язана з відповідністю ресурсів тим стимулам, що надходять із зовнішнього

та внутрішнього світу; віра людини у власні сили і здатність впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці з суспільством задля досягнення результату. Осмисленість (*meaningfulness*) залучає емоційне переживання у процес переробки життєвого досвіду; це здатність досягнути сенс викликів життя, зрозуміти необхідність вкладання зусиль, енергії, активного включення у їх подолання для втілення суб'єктивно важливих цілей. Осмисленість забезпечує розуміння того, що в житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування. Отже, вказані когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності допомагають людині «оцінити і зрозуміти ситуацію, в якій вона перебуває, знаходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це» [16, с. 12]. Через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу почуття когерентності впливає на узагальнені ресурси опору, зміцнюючи їх, сприяючи відновленню фізичного, душевного і соціального здоров'я людини.

Принагідно зазначимо, що подальше вивчення концепту «почуття когерентності» засвідчило багатовимірність цієї конструкції. Так, на відміну від однофакторної моделі з трьома вимірами (зрозумілість, керованість, осмисленість), розробленої А. Антоновського, дослідження Р. Санделл, Дж. Бломберг та А. Лазар (R. Sandell, J. Blomberg, A. Lazar) на шведській вибірці встановили трифакторну модель у таких вимірах, як толерантність – інтолерантність, («в основному еквівалентні» компоненту зрозумілість), енергія – депресія («в основному еквівалентні» компоненту значущість), довіра – недовіра («віддалено пов'язаний з керованістю») [28]. Дж. Сакано і Ю. Ядзіма (J. Sacano, Y. Yajima) на підставі дослідження серед студентів японських університетів обґрунтували двофакторну модель з двома вимірами: зрозумілістю-керованістю і значущістю [27], підтвердивши при цьому важливість вивчення почуття когерентності як ресурсу психічного здоров'я.

Досліджуючи особливості резистентності і резильєнтності особистості, В. Курило і В. Степаненко визначають загальні ресурси резистентності та почуття когерентності «фундаментальними конструктами», що забезпечують «розвиток стрес-реакції та подальшу ефективну адаптацію» людини. Однією з когнітивних властивостей резильєнтності особистості автори розглядають критичне мислення, яке в екстремальних умовах, зокрема, в умовах війни, дозволяє аналізувати при-

чини і наслідки ситуації, бути розсудливим, обирати продуктивні когнітивні стилі, моделювати ефективні стратегії подолання стресу. Дослідники висвітлюють складники почуття когерентності, а саме: когнітивний (усвідомленість) як здатність людини усвідомити і систематизувати інформацію про подію та свої переживання; інструментально-когнітивний (здійсненність) як доступність засобів для боротьби із викликами, впевненість і активна участь людини в подоланні труднощів і розв'язанні проблем; мотиваційний (осмисленість) як здатність свідомо приймати і рефлексувати виклики щодо їх цінності для власного життя [7, с. 133]. Водночас вони наголошують, що розглянуті аспекти почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню, а отже, почуття когерентності є ресурсом резистентності до маніпулятивного впливу й виступає чинником інформаційно-психологічної безпеки в умовах війни.

Важливість критичного мислення як когнітивного ресурсу підкреслюють й інші дослідники. Так, Л. Мазай, вивчаючи професійне становлення майбутніх психологів, доходить висновку, що детермінантами системи ресурсного забезпечення цього процесу, поряд з позитивним самоставленням, упевненістю у власних силах і можливостях, самооцінкою та рівнем домагань особистості, мотивацією досягнення успіху чи уникнення невдач, готовністю до самовдосконалення, гнучкістю поведінки, ефективними копінг-стратегіями, є особливості когнітивної сфери (критичність мислення) та рівень розвитку рефлексії [8, с. 73].

М. Починкова і С. Бадер привертають увагу до необхідності задіяння критичного мислення як ресурсу подолання когнітивних упереджень і викривлень з метою досягнення адекватних рішень, у тому числі у стресогенних обставинах. Авторки, ґрунтуючись на класифікації Б. Бенсона (B. Benson), виокремили чотири групи упереджень і охарактеризували роль критичного мислення в їх подоланні. 1. «Маємо забагато інформації (Too Much Information)». Очевидно, що сучасна людина не в змозі обробити весь обсяг інформації, що наявний до тієї чи тієї теми, тим більше, якщо така інформація є суперечливою. Саме критичне її осмислення дозволить виокремити той провідний інформаційний стрижень, коли вся інформація систематизується і поєднується з уже наявною. 2. «Не маємо або нам не вистачає достатньо смислу (Not Enough Meaning)». Властивістю психіки є певне спрощення інформації, особливо в сучасних умовах її різноманіття, натомість, критичне

мислення дозволить уникнути певної примітивізації змісту та сприймати факти, явища, людей більш реалістично. 3. «Не вистачає часу і ресурсів (Need to Act Fast)». Саме розвинене критичне мислення дозволить бачити перспективу того чи іншого рішення у часі, приймати тверді управлінські рішення, які можуть вивести життя на принципово новий якісний рівень. 4. «Не вистачає пам'яті (What Should We Remember?)». Розвинене критичне мислення дозволить фіксувати події більш чітко, не «домальовуючи» зайвого чи протилежного [12, с. 17]. Отже, на переконання дослідниць, критичне мислення, виступаючи засобом подолання когнітивних викривлень особистості, є «своєрідним регулятором двосистемного мислення людини, що змушує «Систему 2» (систему «повільного» мислення, за Д. Канеманом (D. Kahneman)) працювати більш активно, синтезувати нові ідеї та моделювати нетривіальну картину бачення світу» [12, с. 16]. Це не тільки сприяє більш реалістичному баченню подій, критичному підходу до інформації, але й є інструментом оцінки власних можливостей, власних знань з метою прийняття ефективних рішень, зокрема, у складних та невизначених ситуаціях у професійному та повсякденному житті.

На ролі критичного мислення як ресурсу «інтелектуального спротиву» у часи війни наголошує З. Карпенко, зазначаючи необхідність всебічної поінформованості про стан справ, широкої етнокультурної та політико-правової ерудиції задля розвінчання деструктивних міфологем, фейків і двозначних (конфліктних) смислів [3].

Психологічним ресурсом, що сприяє наполегливості та адаптивному вирішенню проблем, С. Снайдер (Snyder, C. R.) визначає надію. Надія окреслюється як «когнітивний процес, що включає мислення, спрямоване на ціль, мислення, спрямоване на планування шляхів досягнення цілей, і агентне мислення – усвідомлення власної здатності діяти, досягати цілей та долати перешкоди» [5].

Когнітивні аспекти є важливими для ресурсного забезпечення процесів посттравматичного і – ширше – постдосвідного зростання, оскільки думки, почуття та поведінка людини взаємопов'язані, то зміна одного з цих компонентів (наприклад, з'ясування ірраціональних переконань та спотворень у сприйнятті подій, їх позитивне переосмислення та конструювання нових установок) може призвести до зміни реакції на травму та сприяти посттравматичному зростанню [10, с. 82]. Дослідження О. Ріффл, П. Льюїса

і Р. Тедескі (O.M. Riffle, P.R. Lewis, R.G. Tedeschi), показало, що завдяки когнітивній обробці свого досвіду ті, хто вижив після катастроф, можуть «вирости у своєму розумінні крихкості життя», визнати власну силу, потенціал у збереженні й відновленні життя, а також покращити відносини з близькими людьми [26]. Подібних висновків дійшли П. Лінлі і С. Джозеф (P. A. Linley, S. Joseph): когнітивна оцінка і контрольованість подій, а також поінформованість про них сприяють позитивним змінам після травми і негараздів [24]. Як зазначає В. Олійник, ці змінні виглядають аналогічно складовим почуття когерентності – значущості, зрозумілості та керованості. Автор розглядає і почуття когерентності у концепції салютогенезу, і постдосвідне зростання виявом більш високого рівня функціонування і позитивних змін в таких характеристиках людини, як саморозуміння, особисті цінності та життєві цілі, стосунки з іншими, після пережитих травматичних чи кризових ситуацій.

Вивчаючи детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій, В. Олійник визначає постдосвідне зростання як форму «прояву софійності людського буття, що виявляється як процес і вагомий для особистості результат якісних позитивних психологічних змін, які відбуваються внаслідок когнітивної обробки, усвідомлення та прийняття нею власного досвіду подолання наслідків негативної травматичної чи нетравматичної (стресової) події/подій та/або перебування в складних життєвих обставинах» [11, с. 104]. Серед основних ресурсів (детермінант) постдосвідного зростання науковець, на підставі результатів аналізу численних зарубіжних і вітчизняних досліджень, виокремлює когнітивні, які водночас характерні, як для військових, так і для цивільних осіб, а саме: «когнітивне залучення» (переосмислення обставин події, яку вони пережили, з метою надання їй певного значення) та «когнітивна обробка» (знаходження пояснення події («чому це сталося?») та віднайдення розуміння фундаментальних питань, що викликані подією («який вплив ця подія справляє на моє життя?») [11, с. 106], а також здатність вбачати сенс у стресових ситуаціях. Автор наголошує: незважаючи на те, що стійкість пов'язана, як з позитивними, так і з негативними наслідками, вказані ресурси, поряд з іншими (резилієнс, обмін досвідом, особистісні риси, активність, самоприйняття тощо), зміцнюють здатність людини ефективно справлятися з факторами травматичного і нетравматичного (стресового) досвіду.

Опора на ресурсність особистості, на ті внутрішні чинники, що дозволяють справлятися зі стресом, сприймаючи його як досвід, і відновлюватися після травм (власне, салютогенетична парадигма) лежить в основі моделі М Лаада «Міст, що з'єднує»: комбінації «шести ресурсних каналів, які є відновлювальними видами поведінки після розриву безперервності життя внаслідок травматичної події» (BASIC Ph) [9]. Одним з таких каналів є Cognition (пізнання): знання, логіка, реальність, думки, планування. Долаття кризи відбувається через актуалізацію ментальних здібностей, аналітичну роботу: уміння оцінювати ситуацію, збирати нові дані, визначати їх пріоритетність, критично аналізувати інформацію, планувати, діяти раціонально у вирішенні проблем. Власне, сама пошукова активність розглядається як ресурс, має «стимулюючу дію на організм, підвищує адаптаційні механізми і опірність індивіда» [9, с. 11] в стресових і невизначених ситуаціях, зменшуючи їх негативні психологічні й психосоматичні наслідки.

Розглядаючи особистісно зрілу людину ресурсною, тобто спроможною у собі знайти сили для подолання складних життєвих обставин і зарадити собі, І. Шаповал серед компонентів та функціонала особистісної зрілості виділяє, зокрема, метакогнітивну компетентність (функція інструментального забезпечення самодетермінації); силу Я як здатність до переживання складних ситуацій, що викликають психотравми й емоційну депривацію (функція забезпечення конструктивності стратегій самодетермінації); особистісний потенціал як здатність підтримувати рівень ресурсності (забезпечує рівень життєдіяльності самодетермінованої особистості). Під метакогнітивною компетентністю авторка має на увазі здатність до сприймання та когнітивного аналізу інформації, планування адекватного способу реагування як передумови результативності діяльності. Це «генералізовані пізнавальні здібності особистості», що включають знання щодо пізнавальної діяльності взагалі й знання щодо власних когнітивних особливостей; усвідомлену рефлексію власного пізнавального процесу; метакогнітивні цілі та стратегії, що забезпечують контроль і регуляцію пізнання; метакогнітивну активність як використання різних способів структурування інформації з метою саморегуляції пізнавальної діяльності. Такий компонент особистісної зрілості як сила Я визначається авторкою як «здатність до збереження цілісності особистості, до саморегуляції та управління середовищем, до ефективного

подолання травматичних переживань і кризових ситуацій», тобто, певною мірою, почуття когерентності, що дає «конструктивний адаптивний ефект» [19., с. 182–183].

Аналізуючи життєстійкість як один із ключових предикторів посттравматичного зростання і важливий психологічний ресурс, що «дозволяє людині ефективно долати труднощі, досягати життєвих цілей та підтримувати високу якість життя», О. Кокун розглядає цей феномен функціональним компонентом життєздатності, Науковець відзначає значущість когнітивних характеристик життєздатності, як критичне й самостійне мислення, здатність до самонавчання, цілеспрямованого набуття досвіду, що забезпечує «вихід за межі наявного досвіду та досягнення нових можливостей» [4, с. 24].

Зауважуючи, що життєстійкість характеризується особливим стилем мислення, О. Кокун серед її основних внутрішніх чинників відзначає когнітивну гнучкість – відкритість до нового, здатність конструктивно переосмислювати негативний досвід, адаптивність до змін, креативність у вирішенні проблем [4, с. 169]. Такий підхід співвідноситься з поглядами М. Яцюк і К. Прядкіна, які, досліджуючи соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності у дорослих як важливого ресурсу в умовах війни, серед чинників його розвитку називають свідоме прагнення та готовність особистості до саморозвитку і змін, відкритість новому досвіду, холистичний когнітивний стиль [20]. Така здатність глибоко розуміти життя, інтегрувати різний досвід і діяти осмислено є ознакою психологічно насиченого життя як третього виміру «гарного життя» поряд із щастям (гедоністичний вимір) та сенсом (евдемоністичний вимір). С. Ойші і Е. Вестгейт (S. Oishi, E. C. Westgate) стверджують, що психологічно насичене життя найкраще характеризується різноманітністю цікавих та змінюючих перспективу переживань, хоча й не завжди приємних, а подекуди й травмуючих. Цей феномен відзначається прагненням до різноманітності й новизни; складністю та глибиною переживання

як позитивних, так і негативних емоцій; зміною перспективи: досвід змушує нас переглянути свої переконання, цінності та уявлення про світ і себе [25]. Когнітивна обробка, осмислення психологічно насиченого досвіду, якщо воно призводить до глибших роздумів, зміни власного світогляду та особистісного зростання, перетворює досвід на ресурс.

Висновки. Виходячи з того, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, яка надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду, можна констатувати тісний взаємозв'язок когнітивної сфери з ресурсністю, оскільки вона сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки у стресогенних обставинах, зміцнюючи ресурсність людини. Внутрішня інтенційність, розуміння і оцінка ситуації, розумінням своїх можливостей впливати на розвиток життєвих подій, полегшують вплив чинників стресу, дають людині більше шансів відновитися, стати здоровішою. Когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню як ресурсу подолання когнітивних упереджень задля прийняття ефективних рішень у складних та невизначених ситуаціях, зокрема, в умовах війни. Важливою є роль когнітивної складової у ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного і постдосвідного зростання. Когнітивний канал відновлення використовується у терапевтичних моделях з метою зменшення негативних психологічних й психосоматичних наслідків й досягнення психологічно насиченого життя.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають в емпіричному дослідженні особливостей становлення почуття когерентності як чинника особистісної ресурсності у контексті розробки психологічних технологій сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості у складних життєвих обставинах.

Список літератури:

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Соціально-психологічні особливості трансформації сучасної особистості в період глобальних соціально-економічних змін. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р.* Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 28–32.
2. Дубиніна М. І. Когнітивні особливості особистості як копінг-ресурс професійної самореалізації жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 2. Том 1. С. 4–44. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/471/438>

3. Карпенко З. С. Індивідуальний спротив масовому психозу в умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 чер. 2023 р.*, Полтава, 2023. С. 97–102.
4. Кокун О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf
5. Кокун О. М. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Том 9, № 1 (37). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744996/1/675-1183-1-PB%20%281%29.pdf>
6. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75) № 1. С. 6–11. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/02>
7. Курило В. С., Степаненко В. І. Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу і резильєнтності особистості в умовах війни. *Соціальна педагогіка. Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 62. Том 2. С. 131–134. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/25.pdf
8. Мазай Л. Ю. Особливості актуалізації особистісної ресурсності у професійному становленні майбутніх психологів. *Габітус*. 2023. Випуск 45. С. 69–74. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/11.pdf>
9. Макієнко Н., Гершанов О. *Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій*. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.
10. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*. 2024. № 1 (25). С. 58–98. URL: <https://psychpersonality.pnp.u.edu.ua/article/view/298772/291443>
11. Олійник В. О. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 5 (75). С. 102–110. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/285173/281246>
12. Починкова М. М., Бадер С. О. Критичне мислення як засіб подолання когнітивних викривлень особистості. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 63. Том 2. С. 14–21. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/63/part_2/2.pdf
13. Рибалко Л. М. Фізичне та психічне оздоровлення особистості через гармонізацію відносин в системі «людина-природа». *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р.* Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. С. 216–220.
14. Романчук О. Ще більше стійкості! *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. 2023. URL: <https://k-s.org.ua/resources/blog/shhe-bilshe-stiykosti/>
15. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова частина індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Psychological Prospects Journal*. 2014. № 24. С. 283–296. URL: <https://psychprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychprospects/article/view/151>
16. Сердюк Л. З. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
17. Чиханцова О. А. Життєстійкість та копінг-стратегії: фактори збереження психічного здоров'я особистості. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 25 лют. 2025 р.* Чернігів, 2025. С. 212–215. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2025/04/re-25.02.2025.pdf>
18. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 64–69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
19. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 179–185. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.23>
20. Яцюк М., Прядкін К. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Випуск 3. С. 118–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.17>
21. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. 1984. Vol. 1, N. 3. P. 37–50.
22. Fiedler F. Cognitive resources and leadership performance. *Applied Psychology: An International Review*. 1995. Vol. 44 (1). P. 3–28. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1995.tb01378.x>

23. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In: Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189–206.
24. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17(1). P. 11–21 <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
25. Oishi S., Westgate E. C. A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. 2022. Vol. 129(4). P. 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
26. Riffle O. M., Lewis P. R., Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth After Disasters. *Positive Psychological Approaches to Disaster*/ ed. S. Schulenberg. Springer, Cham, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2_10
27. Sacano J., Yajima Y. Factor structure of the SOC scale 13-item version in Japanese university students. *Japanese journal of public health*. 2005. Vol. 52 (1). P. 34–45. URL: https://www.researchgate.net/publication/7985737_Factor_structure_of_the_SOC_scale_13-item_version_in_Japanese_university_students
28. Sandell R., Blomberg J., Lazar A. The factor structure of Antonovsky's Sense of Coherence Scale in Swedish clinical and nonclinical samples. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 24(5). P. 701–711. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00225-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00225-0)
29. Vinje H. F., Langeland E., Bull T. Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. In: Mittemark M.D., Sagy S., Eriksson M., Bauer G.F., Pelikan J.M., Lindström B., Espnes, G.A. (eds). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. 2017. P. 29–44. URL: https://www.researchgate.net/publication/358140281_Aaron_Antonovsky's_Development_of_Salutogenesis_1979-1994

Yavorska-Vietrova I.V. COGNITIVE ASPECTS OF PERSONALITY RESOURCES

The article analyses cognitive aspects of an individual's psychological resources with the aim of maintaining mental health, overcoming negative psychological-emotional states and developing personal resilience. We state that an individual's cognitive sphere includes cognitive processes to treat information coming from the environment, analyse and systematize it for creation of both a generalized picture of the reality and personal experience; then cognitive assessment of a situation contributes to strategies for coping behaviour in stressful circumstances and strengthens human resourcefulness. According to the salutogenic concept, the resources of general human resistance alleviate influence of stress factors, since they help an individual comprehend and assess a situation, form life goals and understand one's own capabilities. The article shows that cognitive and motivational components of the sense of coherence have those characteristics that also inherent to critical thinking. Critical thinking is important as a resource for overcoming cognitive biases in order to make effective decisions in complex and uncertain situations, in particular, in war conditions, which is analysed in the article. The article examines the cognitive component and its role as a resource supporting processes of post-traumatic and post-experiential growth and describes the cognitive channel as one of six resource channels in restorative behaviour for overcoming negative psychological-emotional states in the BASIC Ph model. Metacognitive competence is examined as a resourcefulness component of a mature personality. Cognitive aspects of psychological personality hardiness and resilience are highlighted also. The article shows that cognitive processing, comprehension of experience, leading to a change in one's own worldview and personal growth, is a characteristic of a psychologically rich life as a third dimension along with hedonic happiness and eudemonistic meaning.

Key words: personal resources, cognitive sphere, sense of coherence, critical thinking, metacognitive competence, cognitive processing of personal experience.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 15.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.774

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/04>

Воляник Г.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

Шамлян К.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПАРАСОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛУЧЕНОСТІ

У статті розглянуто психологічні предиктори формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальних мереж із різним рівнем залученості. Парасоціальні стосунки визначаються як специфічна форма соціальної взаємодії, що виникає внаслідок регулярної взаємодії з медіаперсонами та супроводжується відчуттям емоційної близькості й ілюзією взаємності. Проведено систематизацію сучасних наукових підходів, що висвітлюють вплив індивідуально-психологічних характеристик, зокрема соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці, емоційної залежності та типу прив'язаності, на формування парасоціальних зв'язків. З'ясовано, що високий рівень залученості користувачів сприяє більш стійким і емоційно насиченим парасоціальним стосункам, забезпечує ефект близькості та компенсує дефіцит реальних соціальних контактів, водночас підвищуючи ризик емоційної залежності, тривожності та соціальної ізоляції. Середній рівень залученості виконує адаптивну функцію, дозволяючи інтегрувати позитивні ефекти парасоціальних взаємодій без порушення психічного благополуччя, тоді як низький рівень характеризується ситуативною або розважальною взаємодією та мінімальним психологічним впливом. Окремо проаналізовано роль механізмів інтроєкції, ідентифікації, партисипації та фоловінгу, що забезпечують формування парасоціальної взаємодії. Досліджено типи прив'язаності прив'язаності користувачів, що дозволило пояснити індивідуальні відмінності у формах емоційного залучення та ступені залежності від медіаперсон. Підкреслено, що залученість виступає функціональним регулятором дії психологічних чинників, модулюючи баланс між онлайн- і офлайн-комунікацією. З'ясовано, що рівень залученості виступає критичним модератором впливу психологічних чинників на психічне та соціальне благополуччя, визначаючи глибину емоційного залучення та баланс між онлайн- та офлайн-взаємодією. Отримані результати мають значення для розроблення психопрофілактичних стратегій і практичних підходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я користувачів соціальних мереж, а також визначають перспективи подальших емпіричних досліджень взаємодії психологічних предикторів і цифрової активності.

Ключові слова: психологія, психологічні предиктори, парасоціальні стосунки, соціальна тривожність, емоційна залежність, соціальні мережі, користувачі соціальних мереж, рівень залученості, тип прив'язаності.

Постановка проблеми. Формування парасоціальних стосунків у соціальних мережах є актуальним психологічним явищем, оскільки цифрові технології забезпечують користувачам постійну

взаємодію з публічними постатями, що створює відчуття близькості та емоційної взаємності. Незважаючи на численні дослідження, які вказують на вплив особистісних рис, рівня самоповаги,

відчуття самотності та потреби у соціальній підтримці на схильність до таких стосунків, отримані дані залишаються фрагментарними і часто суперечливими. Особливу увагу привертає роль залученості користувачів у соціальні мережі, що проявляється у тривалості перебування, інтенсивності взаємодії з контентом та активності у коментарях і реакціях; водночас механізми, через які залученість модифікує вплив психологічних предикторів, досліджені недостатньо. Це створює наукову прогалину, пов'язану з невизначеністю того, які саме психологічні чинники визначають формування парасоціальних стосунків і яким чином їх дія залежить від рівня залученості. З огляду на це, необхідно поглиблено вивчити закономірності взаємодії індивідуально-психологічних характеристик і поведінкових аспектів цифрової активності, що дозволить уточнити теоретичні моделі парасоціальних стосунків у соціальних мережах та створити основу для подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження психологічних предикторів формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальної мережі засвідчують, що цей феномен є складним і багатовимірним, що має свої корені в класичних теоріях Д.Хортон і Р.Вола, які вперше описали парасоціальні стосунки як односторонню ілюзію особистісного спілкування з медіаперсонами [12]. Дослідниця Юлія Чаплінська підкреслює, що парасоціальні взаємодії набувають нового значення в контексті цифрових медіа, де вони стають важливою частиною соціалізації молоді, сприяючи формуванню ідентичності та компенсації соціальної ізоляції [6,7].

Психологічні предиктори формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальної мережі з різним рівнем залученості є предметом численних досліджень, серед яких вагоме місце посідають роботи професора Софії Грабовської, яка приділяє особливу увагу соціально-психологічним аспектам взаємодії молоді з медіа [2]. У своїх дослідженнях вона акцентує увагу на тому, що парасоціальні стосунки розглядаються як складний багатовимірний феномен, що включає взаємодію, когнітивні та мотиваційні компоненти, і формуються під впливом індивідуальних психологічних характеристик користувачів, таких як тип прив'язаності, схильність до вимагаючої (залежної) поведінки, потреби у самоідентифікації та соціальному прийнятті.

Особливу увагу в цьому контексті дослідники звертають на роль емоційних станів, які впли-

вають на інтенсивність і стійкість парасоціальних зв'язків. Як зазначають В. Гаврилькевич та О. Фірстова, емоційні стани особистості виступають ключовим чинником у структурі психологічних процесів, зокрема тих, що опосередковують соціальні взаємодії в умовах медіасередовища [1].

Окремий пласт досліджень пов'язаний із вивченням залежності від соціальних мереж, яка стає важливим предиктором формування парасоціальних зв'язків. Роботи Д. Дж. Кусса і М. Д. Гріффітса демонструють, що залежність від соціальних мереж створює підґрунтя для розвитку інтенсивних парасоціальних відносин, оскільки віртуальні взаємодії компенсують потребу в соціальній підтримці та належності [3].

Низка теоретиків звертається до мотиваційних теорій, які пояснюють, що потреби в емоційній підтримці, належності та самоідентичності стимулюють розвиток парасоціальних стосунків, що виявляється особливо актуальним серед користувачів із різним рівнем залученості, оскільки активна участь у взаємодії з віртуальними персонами через коментарі чи використання контенту надає відчуття автентичності [8; 9; 10; 11; 14]. Сучасний науковий дискурс засвідчує, що концепція вікових та індивідуальних відмінностей у сприйнятті реалістичності медіаперсонажів впливає на міцність парасоціальних зв'язків і спосіб їх формування [12; 13].

Численні дослідження акцентують увагу на тому, що тип прив'язаності особистості, рівень емоційної тривожності, мотиваційні аспекти та соціальна свідомість є ключовими психологічними предикторами, які разом формують складний комплекс взаємодій і визначають якість парасоціальних зв'язків.

Таким чином, формування парасоціальних стосунків є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних предикторів і зовнішніх соціальних медіа, що відкриває перспективи для подальших досліджень.

Метою статті є систематизація та узагальнення наукових даних щодо психологічних предикторів формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальних мереж із різним рівнем залученості, зокрема в аспектах соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці та емоційної залежності. З огляду на теоретичний характер дослідження висувається гіпотеза, що специфічні психологічні характеристики користувачів соціальних мереж, такі як високий рівень соціальної тривожності, потреба в соціальній підтримці та емоційна залежність, виступають пред-

икторами формування парасоціальних стосунків, а різний рівень залученості до соціальних мереж модулює інтенсивність і якість цих стосунків. Таке теоретичне осмислення дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми парасоціальних стосунків у контексті користування соціальними мережами та слугуватиме основою для подальших емпіричних досліджень їхнього впливу на психічне та соціальне благополуччя користувачів соціальних медіа.

Виклад основного матеріалу. Соціальна тривожність є одним із основних психологічних факторів, що впливають на формування парасоціальних стосунків. Дослідження показують, що особи з високим рівнем соціальної тривожності можуть шукати альтернативні способи соціальної взаємодії, такі як спостереження за медіа-персонами на платформах YouTube, Instagram чи TikTok, що дозволяє їм відчувати емоційну близькість без необхідності безпосереднього контакту. Це може призводити до формування стійких парасоціальних зв'язків, які компенсують відсутність реальних соціальних контактів. З практичної точки зору, рекомендації для таких користувачів включають поступове включення реальних соціальних контактів через контрольовані онлайн- або офлайн-групи підтримки, участь у тематичних форумах, де обговорюють інтереси користувачів, а також психотерапевтичні вправи на зниження соціальної тривожності, зокрема когнітивно-поведінкову терапію.

Потреба в соціальній підтримці є ще одним важливим фактором, що впливає на формування парасоціальних стосунків. Користувачі, які відчують дефіцит підтримки в реальному житті, можуть звертатися до соціальних мереж як до джерела емоційної підтримки, наприклад, через лайки, коментарі та прямі повідомлення у Facebook або Instagram. Медіа-персони, які демонструють емпатію та відкритість, можуть стати об'єктами парасоціальних стосунків, що задовольняють потребу в підтримці та розумінні. Практичні підходи для зниження негативного впливу включають розвиток соціальної мережі реальних контактів, участь у групах за інтересами, волонтерських проєктах та формування навичок запиту підтримки у близьких людей.

Емоційна залежність також відіграє значну роль у формуванні парасоціальних стосунків. Особи з високим рівнем емоційної залежності можуть шукати зовнішні джерела емоційного задоволення, і медіа-персони на платформах Twitch або YouTube можуть стати такими дже-

релами. Це може призводити до інтенсивних парасоціальних зв'язків, які, однак, можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я, якщо вони заміщають реальні соціальні взаємодії. Для управління емоційною залежністю рекомендується поєднання самоспостереження, ведення щоденника емоційного стану, встановлення обмежень у використанні соціальних мереж та використання функцій цифрового благополуччя на смартфонах (наприклад, таймери використання додатків) [1].

Рівень залученості користувача до соціальних мереж також є важливим чинником, що модулює інтенсивність і якість парасоціальних стосунків. Користувачі з високим рівнем залученості можуть мати більше можливостей для взаємодії з медіа-персонами через лайки, коментарі, стріми та участь у фан-групах, що може сприяти формуванню більш стійких та емоційно насичених парасоціальних зв'язків [3; 4]. З іншого боку, користувачі з низьким рівнем залученості можуть мати обмежений доступ до таких взаємодій, що може впливати на характер та глибину їхніх парасоціальних стосунків. Практичні стратегії включають обмеження часу перебування в мережі, усвідомлене використання соціальних платформ, цілеспрямовану участь у реальних соціальних активностях та використання платформ, які підтримують групову взаємодію за інтересами (Discord, Facebook Groups, Clubhouse).

У межах дослідження взаємозв'язку між психологічними предикторами парасоціальних стосунків та рівнем залученості користувачів соціальних мереж було виокремлено низку закономірностей, що відображають механізми формування та інтенсивність емоційного залучення індивіда у взаємодію з медіаособистостями.

Одним із ключових чинників, який зумовлює розвиток парасоціальних зв'язків через механізми інтроєкції та фоловінгу, є соціальна тривожність. Для користувачів соціальних мереж із високим рівнем залученості характерним є посилене моделювання поведінки улюбленої медіаособистості, а також формування емоційної залежності від неї. Натомість при низькому рівні залученості спостерігається лише помірна інтеграція образів публічних персон у власну ідентичність, що супроводжується контрольованим характером взаємодії.

Інший важливий предиктор – потреба в соціальній підтримці, що активує механізми проєкції та партисипації. Для користувачів соціальних мереж із високим рівнем залученості така потреба реалізується у формі емоційної компен-

сації дефіциту реальних соціальних зв'язків, що супроводжується підвищеною прив'язаністю до віртуальних об'єктів. Водночас низький рівень залученості передбачає часткову компенсацію потреби в підтримці через усвідомлені та контрольовані акти взаємодії з контентом.

Емоційна залежність виявляється через механізми наслідування та ідентифікації, які посилюють прагнення користувача соціальних мереж до постійного відстеження контенту. За умов високої залученості це призводить до формування відчуття втрати при відсутності контактів або активності об'єкта уваги, що можна розглядати як прояви медіазалежності. При низькому рівні залученості емоційна залежність має вибірковий характер і супроводжується здатністю контролювати емоційне залучення [1].

Окремої уваги заслуговує феномен страху пропустити щось важливе (FoMO), який функціонує через механізми інтроєкції та партисипації. Для високо залучених користувачів FoMO зумовлює постійний моніторинг активності об'єкта парасоціальних стосунків і підвищений рівень тривожності, що веде до порушення балансу між віртуальною та реальною взаємодією. У разі низької залученості цей страх набуває регульованої форми, коли користувач здатен обмежувати переживання, пов'язані з відсутністю інформації або подій у соціальних мережах [8].

Тип прив'язаності виступає вагомим чинником, що зумовлює рівень та особливості соціальної активності особистості, оскільки визначає специфіку її міжособистісних контактів і вектор спрямованості на соціум, які належать до базових характеристик соціальної активності. Зокрема, для осіб із тривожно-уникаючим типом прив'язаності можна прогнозувати схильність до уникання соці-

альних взаємодій, що призводить до зниження інтенсивності соціальної активності. Водночас індивіди із залежним типом прив'язаності, ймовірно, характеризуватимуться конформістською моделлю соціальної активності (у класифікації С. Грабовської) [2].

Особи з тривожною прив'язаністю демонструють підвищену схильність до емоційної залежності від медіа-персон і активного залучення у парасоціальні стосунки. Особи з уникливою прив'язаністю формують парасоціальні стосунки як спосіб збереження дистанції і контролю над емоційною залученістю, тоді як безпечна прив'язаність асоціюється зі збалансованою взаємодією, при якій користувачі отримують підтримку без надмірної залежності від медіа-персони. Особи з тривожно-амбівалентною прив'язаністю демонструють коливання між надмірною прив'язаністю і спробами дистанціюватися, що створює циклічну динаміку парасоціальних стосунків (таблиця 1).

Аналіз типів прив'язаності у контексті формування парасоціальних стосунків дозволяє сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію взаємодії користувачів із медіаперсонами та профілактику емоційних ризиків, зумовлених надмірним залученням у цифровий простір.

Для користувачів соціальних мереж із *тривожно-замкнутим типом прив'язаності*, яким властиве постійне прагнення емоційної підтримки та схильність до емоційної залежності, доцільно застосовувати психотерапевтичні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності; поступову інтеграцію реальних міжособистісних контактів у повсякденне життя, що сприятиме формуванню безпечніших моделей соціальної взаємодії.

Таблиця 1

Типи прив'язаності у формуванні парасоціальних стосунків

Тип прив'язаності	Особливості взаємодії з медіа-персонами	Механізми формування парасоціальних стосунків	Соціальні мережі	Вплив рівня залученості
Тривожно-замкнутий	Постійний пошук емоційної підтримки.	Інтроєкція, ідентифікація, емоційна залежність.	Instagram, TikTok, Twitch.	Висока інтенсивність, ризик емоційного вигорання.
Уникливий	Контрольована дистанція, вибірковість.	Партиципація, дистанційне спостереження.	YouTube, Discord.	Низька інтенсивність, емоційна автономія.
Безпечний	Баланс між потребою в контакті та автономією.	Проекція, помірна інтроєкція, фоловер.	Facebook, Instagram.	Середня інтенсивність, емоційна стабільність.
Тривожно-амбівалентний	Колівання між інтенсивною прив'язаністю і дистанцією.	Інтроєкція, фоловер, емоційна нестабільність, проекція.	TikTok, Twitch, Clubhouse.	Перемінний вплив, залежно від ситуаційного контексту.

Джерело: складено авторами на основі [2,5,6,7].

Важливим є також обмеження часу перебування онлайн, аби запобігти розвитку емоційного виснаження, характерного для надмірного споживання контенту.

Користувачам *уникливого типу прив'язаності*, схильним до емоційної автономії та збереження психологічної дистанції, варто приділяти увагу усвідомленому використанню соціальних мереж. Доцільним є розвиток навичок запиту соціальної підтримки у близьких осіб, що сприятиме збалансуванню автономності й відкритості до взаємодії.

Користувачі соціальних мереж з безпечним типом прив'язаності, які демонструють гармонійний баланс між потребою у контакті та автономією, потребують лише мінімальної корекції поведінки у цифровому середовищі. Їм доцільно підтримувати активні соціальні зв'язки у реальному житті, здійснювати контроль тривалості онлайн-взаємодії, а також долучатися до груп за інтересами, що дозволяє поєднувати віртуальні та офлайн-контакти без порушення емоційної рівноваги.

Для *тривожно-амбівагентного типу прив'язаності* доцільним є ведення щоденника емоцій, що сприяє усвідомленню динаміки власних переживань, а також цілеспрямоване обмеження часу в соціальних мережах для зменшення ризику емоційних коливань. Ефективним ресурсом може бути участь у тематичних групах підтримки, де користувачі мають можливість безпечно відреагувати свої емоції та отримати валідацію від інших учасників.

У сучасних дослідженнях парасоціальної взаємодії дедалі чіткіше окреслюється роль рівня

залученості користувачів соціальних мереж як ключового модератора впливу парасоціальних стосунків на психічне та соціальне благополуччя особистості (рис. 1). Залученість у цьому контексті розуміється як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що відображають інтенсивність та регулярність використання соціальних мереж, а також глибину інтеграції онлайн-активності у повсякденне життя індивіда [11].

Високий рівень залученості Створює сприятливі умови для формування більш стійких та інтенсивних парасоціальних зв'язків. Постійна присутність у цифровому середовищі забезпечує регулярний контакт із медіаперсонами, що підсилює ефект близькості та емоційної залученості. За таких умов користувачі схильні інтерпретувати взаємодію з медіаобразами як значущу для власної ідентичності, що сприяє компенсації дефіциту реальних міжособистісних контактів. Проте надмірна інтенсивність цих зв'язків може посилювати емоційну залежність, провокувати зниження критичності сприйняття медіаконтенту та підвищувати ризики соціальної ізоляції у реальному середовищі.

Рівень залученості до соціальних мереж можна розглядати як функціональний регулятор, що визначає інтенсивність і якість впливу парасоціальних стосунків. Він не лише модулює глибину емоційної прив'язаності користувачів до медіаперсон, але й виступає критичним чинником у підтриманні або, навпаки, порушенні балансу між психологічним благополуччям і соціальною адаптацією. Саме тому подальші дослідження

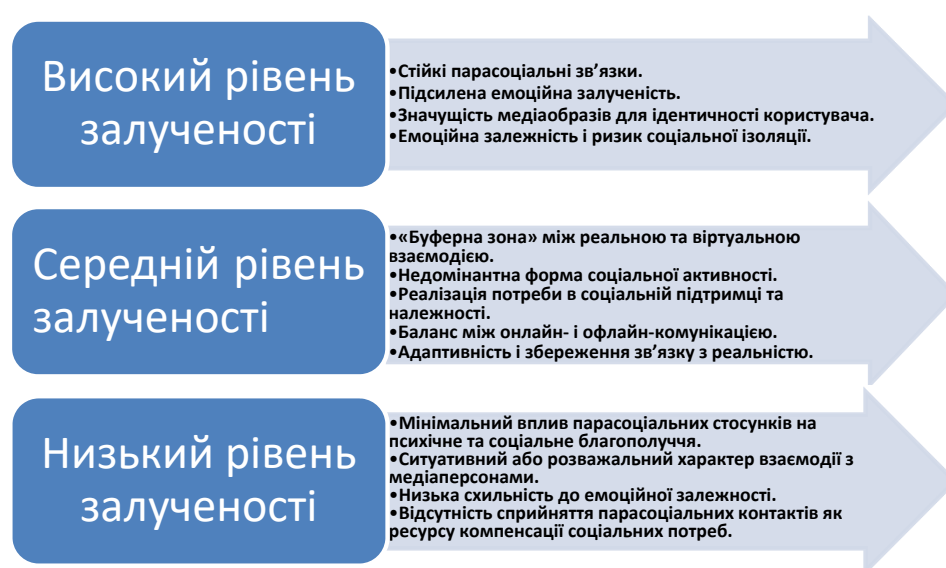


Рис. 1. Вплив парасоціальних стосунків на психічне та соціальне благополуччя користувачів соціальних мереж

Джерело: складено авторами на основі [1,4,5,8,11].

повинні зосередитися на багатовимірному аналізі залученості як динамічного процесу, здатного як посилювати, так і послаблювати ризики, пов'язані з парасоціальними стосунками.

Таким чином, інтеграція психологічних предикторів, рівня залученості, типів прив'язаності та специфіки платформ дозволяє комплексно зрозуміти механізми формування парасоціальних стосунків і прогнозувати їх вплив на психологічне благополуччя користувачів соціальних мереж. Використання сучасних цифрових платформ як частини контрольованого середовища для соціальної взаємодії може допомогти знизити ризик негативних наслідків парасоціальних стосунків і підтримати психічне здоров'я користувачів.

Висновки. Парасоціальні стосунки у соціальних мережах є комплексним психологічним феноменом, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей користувачів та їх цифрової активності. Практичне значення дослідження полягає у виявленні ключових предикторів інтенсивності та якості таких сто-

сунків: соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці, емоційної залежності та типів прив'язаності.

Рівень залученості користувача модулює прояви цих психологічних чинників. Висока залученість пов'язана з посиленою емоційною залежністю, компенсацією соціальних дефіцитів та підвищеним рівнем тривожності, що створює ризики емоційного вигорання та соціальної ізоляції. Низька та середня залученість забезпечує контрольовану взаємодію, підтримку психічного благополуччя та баланс між цифровими та реальними контактами.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- емпіричне дослідження зв'язку психологічних предикторів із врахуванням рівня залученості, вікових та індивідуальних особливостей;
- вивчення специфіки різних соціальних платформ у формуванні парасоціальних стосунків;
- розробка психопрофілактичних стратегій і практичних рекомендацій для підтримки балансу між онлайн- та офлайн-взаємодією.

Список літератури:

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.
2. Грабовська С.Л. Феномен «вимагаючої» поведінки: соціально-психологічний аналіз. *Соціальна психологія в Україні*. 2019. Вип. 2. С. 87–95.
3. Кусс, Д. Дж., Гріффітс, М. Д. Залежність від соціальних мереж: нові теми та питання. *Addiction Research & Theory*. 2017. 25(1). Р. 1–8.
4. Мірошніченко П.В., Сиваш К.О. Функціональні та методологічні проблеми парасоціальної комунікації. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2018. № 4. С. 11–19.
5. Сиваш К.О. Залученість аудиторії медіаперсоною як група психологічних медіаефектів: інтерпретація явища та аналіз. Наукові записки Інституту журналістики. Київ : КНУ імені Т. Г. Шевченка. 2018. Т. 1 (70). С. 77–85.
6. Чаплінська Ю. Психологічні механізми парасоціальних стосунків молоді. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету та Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, 2014. № 7. С. 328–343.
7. Чаплінська Ю.С. Особливості парасоціальних стосунків: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду досліджень. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 24–31.
8. Bond B.J. Following your «friend»: Social media and the strength of adolescents' parasocial relationships with media personnel. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016. 19(11). Р. 656–660.
9. Derrick J.L. Parasocial relationships and self-discrepancies: Faux relationships have benefits for low self-esteem individuals. *Personal Relationships*. 2008. 15(2). Р. 261–280.
10. Dunn S. G. Parasocial Interactions Online: Candidate Intimacy in Webpages and Facebook. *The Journal of Social Media in Society*. 2014. Vol. 3. No 2. Р. 26–41.
11. From Apprentice to President: The Role of Parasocial Connection in the Election of Donald Trump / S. Gabriel, E. Paravati, M. Green, J. Flomsbee. *Social Psychological and Personality Science*. 2018. № 9. Р. 1–9.
12. Horton D., Wohl R. Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*. 1956. № 3 (19). Р. 215–229.
13. Rubin R.B., Rubin A.M. Attribution in social and parasocial relationship. Attribution, communication behavior, and close relationships. NY: Cambridge University Press, 2001. Р. 320–337.
14. Schramm H., Hartmann T. The PSI-Process Scales. A new measure to assess the intensity and breadth of parasocial processes. *Communications*. 2008. Т. 33. № 4. Р. 385–401.

Volynsky H.M., Shamlan K.M. PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF PARASOCIAL RELATIONSHIPS IN SOCIAL MEDIA USERS WITH DIFFERENT LEVELS OF ENGAGEMENT

The article examines psychological predictors of the formation of parasocial relationships in social network users with different levels of involvement. Parasocial relationships are defined as a specific form of social interaction that arises as a result of regular interaction with media personalities and is accompanied by a feeling of emotional closeness and the illusion of reciprocity. A systematization of modern scientific approaches has been carried out, highlighting the influence of individual psychological characteristics, in particular social anxiety, the need for social support, emotional dependence and type of attachment, on the formation of parasocial ties. It has been found that a high level of user involvement contributes to more stable and emotionally rich parasocial relationships, provides a closeness effect and compensates for the deficit of real social contacts, while increasing the risk of emotional dependence, anxiety and social isolation. The average level of involvement performs an adaptive function, allowing the integration of the positive effects of parasocial interactions without disrupting mental well-being, while the low level is characterized by situational or entertaining interaction and minimal psychological impact. The role of the mechanisms of introjection, identification, participation and following, which ensure the formation of parasocial interaction, was separately analyzed. The types of user attachment were studied, which allowed explaining individual differences in the forms of emotional involvement and the degree of dependence on media personalities. It was emphasized that involvement acts as a functional regulator of the action of psychological factors, modulating the balance between online and offline communication. It was found that the level of involvement acts as a critical moderator of the influence of psychological factors on mental and social well-being, determining the depth of emotional involvement and the balance between online and offline interaction. The results obtained are important for the development of psychoprophylactic strategies and practical approaches aimed at supporting the mental health of social media users, and also determine the prospects for further empirical research on the interaction of psychological predictors and digital activity.

Key words: psychology, psychological predictors, parasocial relationships, social anxiety, emotional dependence, social networks, social media users, level of involvement, type of attachment.

Дата надходження статті: 04.10.2025

Дата прийняття статті: 17.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Волянюк Н.Ю.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Колесніков М.О.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ТА ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ СУБ'ЄКТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І ТИПОЛОГІЯ

У статті розглядаються кризові явища, які виникають у процесі професійного становлення суб'єктів науково-педагогічної діяльності, зокрема у викладачів та науковців. Автори акцентують увагу на важливості розуміння природи професійних криз, оскільки ці явища є невід'ємним атрибутом динамічного процесу професіоналізації. Констатовано, що професійні кризи суб'єктів науково-педагогічної діяльності мають подвійну детермінацію: внутрішню, пов'язану з психологічними переживаннями, емоційною напругою та особистісними трансформаціями, і зовнішню, яка формується під впливом соціальних вимог, очікувань інституцій та суспільства. На основі теоретичного аналізу та огляду наукових підходів, у статті представлено різні трактування криз: від деструктивних процесів до позитивних трансформацій. У науковій літературі виокремлюють кілька теоретичних підходів до трактування професійної кризи суб'єкта науково-педагогічної діяльності. Соціально-інституційний підхід акцентує увагу на впливі зовнішніх факторів, таких як реформування освіти та зміна вимог до викладачів, що призводять до конфлікту між традиційними цінностями професії та новими функціями. В межах суб'єктно-діяльнісного підходу професійна криза розглядається як емоційно насичене явище, що супроводжується невдоволенням, тривожністю та втомою суб'єкта та потребує адаптації до змін. Кар'єрно-стадійний підхід фокусується на кризах, які виникають на різних етапах професійного становлення, зокрема на етапі кар'єрного апексу, коли професіонали починають сумніватися у своїй кар'єрній ідентичності через обмежені перспективи та зниження мотивації. Акумулюючи існуючі в літературі підходи до психологічної кризи і адаптуючи їх до контексту професійної діяльності, професійну кризу визначено як психічний стан суб'єкта, що проявляється через внутрішні переживання неможливості реалізації професійних планів, викликані блокуванням цілеспрямованої діяльності об'єктивними і суб'єктивними факторами. Окремо проаналізовано кризові стани на ранніх етапах професійного становлення, що характеризуються високим рівнем стресу та тривожності серед молодих науковців і викладачів, а також зниженням мотивації та емоційним вигоранням на пізніших етапах. Встановлено, що особливо виразними є криза середини кар'єри, характерна для суб'єктів науково-педагогічної діяльності, котрі стикаються з необхідністю переосмислення своїх кар'єрних орієнтирів.

Ключові слова: суб'єкт науково-педагогічної діяльності, професійні кризи, типологія, професійне становлення, емоційна напруга.

Постановка проблеми. Кризові явища є органічною складовою динамічного процесу професійного становлення суб'єкта науково-педагогічної діяльності. На різних етапах професіоналізації він неодноразово стикається з кризовими ситуаціями, що зумовлені не лише віковими норматив-

ними змінами, психофізіологічною чутливістю або соціальними трансформаціями, а й важливими життєвими подіями, які потребують переосмислення цінностей і вибору нової траєкторії професійного та особистісного розвитку. Тригерами кризових явищ у науково-педагогічній діяльності

можуть виступати багатовекторні очікування – як особисті, так і з боку соціального оточення; комунікаційні виклики; емоційна напруга, що поєднується з високим інтелектуальним навантаженням. Професійні кризи суб'єктів науково-педагогічної діяльності мають подвійну детермінацію: внутрішню, пов'язану з психологічними переживаннями, емоційною напругою та особистісними трансформаціями, і зовнішню, яка формується під впливом соціальних вимог, очікувань інституцій та суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню проблеми кризових явищ у житті людини та переживання особистістю психічних, вікових та професійних криз присвячено значну кількість праць фундаторів вітчизняної психології. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники вбачають причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, другі – більше значення надають соціалізації особистості, треті – духовному, моральному становленню. Умовно можна виділити два напрями і відповідно дві концепції вчених, котрі розглядають природу кризи з позиції оцінки (позитивної – негативної).

До першого підходу, представники якого розглядають кризу як неминуче руйнівне і деструктивне явище, належать роботи, що підкреслюють безпомічність людини перед складними життєвими ситуаціями. У цьому контексті криза трактується як негативне явище, якого слід уникати та боротися з ним. Такий погляд акцентує увагу на можливих деструктивних наслідках кризи, включно з регресією особистісного розвитку, формуванням неадаптивних установок, психопатологією, тривалою депресією та іншими порушеннями психічного стану [4].

Натомість інший підхід розглядає кризу як конструктивне явище, що виступає точкою відліку для відновлення внутрішнього світу особистості. У цьому розумінні криза сприяє особистісному зростанню, подоланню життєвих труднощів та розвитку психологічної зрілості, відкриваючи можливості для початку «нового життя» [6; 7]. Суб'єкт життєдіяльності, котрий успішно переборов кризові моменти життя, здобуває досвід, впевненість у своїх силах і можливість у майбутньому справитися з важкими життєвими ситуаціями. Загалом представники «позитивного» наряду розглядають «кризу» не як загрозу катастрофи, а швидше як виклик тим труднощам, критичним ситуаціям, несприятливим обставинам, що зустрічаються в житті людини. З точки

зору психологічної оцінки кожна криза містить як позитивний, так і негативний компоненти. Ця дійсність і віддзеркалює природу кризи, у якій, з одного боку, фігурує ризик деструктивного розвитку особистості, що приводить до руйнування, деформації її особистісних якостей і можливо всього життя. З іншого боку – існує можливість позитивних змін, що несуть у собі відновлення внутрішнього світу людини, переосмислення, переоцінку своїх життєвих принципів, прийняття нового образу «Я».

Мета статті полягає в теоретичному аналізі психологічної сутності та динаміки професійних криз суб'єктів науково-педагогічної діяльності з наступним формуванням їх типології. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення таких завдань: здійснити огляд і систематизацію наукових підходів до визначення поняття професійної кризи суб'єкта науково-педагогічної діяльності; проаналізувати психологічні чинники та динаміку виникнення професійних криз; запропонувати типологію професійних криз суб'єкта науково-педагогічної діяльності на основі теоретичного аналізу.

Дана стаття є теоретично-аналітичною роботою, в основі якої лежить системний огляд наукових публікацій і синтез результатів емпіричних досліджень з проблеми професійних криз суб'єкта науково-педагогічної діяльності. Методологічно дослідження поєднує кілька взаємодоповнюючих підходів: систематичний літературний огляд, якісний контент-аналіз і порівняльний (компаративний) метод з елементами case-study для ілюстрації типових патернів. Така комбінація дозволяє не тільки зібрати фактичну базу з авторитетних джерел, але й виконати концептуальну інтерпретацію отриманих даних й побудувати типологію криз на підставі узагальнених ознак і динаміки їхнього виникнення. Початковим етапом роботи став систематичний пошук літератури у міжнародних академічних базах даних (Scopus, Web of Science, PubMed, Crossref) та у репозитаріях і пошукових платформах (Google Scholar), з акцентом на публікації 2015–2025 років; було також враховано релевантні українські джерела. Критеріями включення були: публікації, що прямо досліджують професійні кризи або синдром вигорання в контексті викладацької чи наукової діяльності, емпіричні дослідження (кількісні, якісні, змішані методи), а також оглядові статті та концептуальні праці, що дають теоретичне підґрунтя. Виключалися роботи, що не стосувалися академічної чи педагогічної сфери,

а також неперевірені джерела (блог-матеріали без верифікації, неакадемічні статті).

Виклад основного матеріалу. Перш ніж розглядати кризи професійного розвитку, здійснимо стислий аналіз відмінних точок зору і підходів до визначення психологічної категорії «криза» та аксіоматичне осмислення різних криз особистості. Семантичне значення слова «криза» несе в собі відтінок надзвичайності, погрози і необхідності в дії. У сучасній психологічній науці переважають різноманітні трактування терміну «криза»: онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації; антракт, час коли необхідно зупинитися, задуматися і побачити вже пройденої частину шляху; період розпаду, розламу, критичний момент і поворотний пункт, механізм переривчастості в процесі особистісної світобудови [4].

Професійна криза суб'єкта науково-педагогічної діяльності розглядається по-різному залежно від ракурсу аналізу чи підходу до дослідження. Нині у науковій літературі можна умовно виділити декілька теоретичних підходів, які по-різному трактують професійну кризу суб'єкта науково-педагогічної діяльності.

Соціально-інституційний підхід зосереджується на дослідженні впливу зовнішніх соціальних і інституційних чинників, таких як реформування освіти, зміна ролей викладача та підвищення вимог. Професійна криза в межах цього підходу розглядається як реакція суб'єкта науково-педагогічної діяльності на протиріччя між традиційними цінностями професії та новими функціями. Дослідження свідчать, що інтенсифікація навантаження науковою та навчальною роботою спричиняє зростання усвідомлення «професійної кризи» серед університетських викладачів [12]. Конфлікт між усталеними моделями діяльності та сучасними освітніми вимогами ускладнює, а іноді й робить неможливою реалізацію професійних завдань викладача [9]. Саме ця невідповідність породжує системне відчуття кризи: викладач не може повноцінно реалізувати свої професійні плани в умовах оновленої освіти [9].

У межах суб'єктно-діяльнісного підходу професійна криза розглядається як комплексне кризове явище, що супроводжується сильними емоційними переживаннями. Суб'єкт професійної діяльності відчуває невдоволення, психологічний дискомфорт, підвищену тривожність. Криза призводить до змін у структурі досвіду: руйнуються старі звички, уміння та навички, на зміну яким приходять нові, часто формовані безпосередньо в процесі кризи [5]. Основними ознаками профе-

сійної кризи є втрата почуття новизни, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переоцінки себе, зниження самооцінки, втома та емоційне виснаження. Ці прояви відображають глибокі внутрішні зміни, які потребують адаптації і переосмислення професійної діяльності.

Кар'єрно-стадійний підхід фокусується на кризах, які виникають на різних етапах професійного становлення, зокрема на етапі кар'єрного апексу, коли професіонали починають сумніватися у своїй кар'єрній ідентичності через обмежені перспективи та зниження мотивації. Дослідження серед медичних працівників і університетських викладачів показують, що в цей період багато хто переживає «професійну кризу» або «апекс», коли обмежені кар'єрні перспективи ставлять під сумнів їхню особистісну ідентичність [10].

Отже, наукові підходи до розуміння «професійної кризи» поєднують психологічні (ціннісно-сміслові), соціально-інституційні та кар'єрні ракурси аналізу. Кожен із цих підходів висвітлює різні сторони феномену: від внутрішніх протиріч особистості до зовнішніх змін у професійному середовищі [9; 11].

Професійні кризи суб'єктів науково-педагогічної діяльності часто проявляються як фази глибокої переоцінки самоідентифікації та цінностей. Це особливий життєвий стан, у якому кардинально змінюються уявлення викладача про себе та власну діяльність. Зокрема, відбувається «поляризація оцінок» професійних цілей, інтересів та самооцінки. Досвід кризи супроводжується трансформацією світосприйняття і образу «Я» у професії, що нерідко призводить до демотивації і сумнівів у вибраній кар'єрі [13].

Результати, отримані в процесі теоретичного осмислення проблеми, дали підставу зробити висновок, що на даний час висвітлено різноманітні причини, які детермінують розвиток професійних криз. В цілому їх можна класифікувати у такий спосіб.

По-перше, високий рівень трудового навантаження та значні емоційні витрати істотно впливають на професійний стан суб'єктів. Щоденна взаємодія з великою кількістю здобувачів вищої освіти, а також необхідність вирішення складних педагогічних завдань, таких як індивідуальний підхід до студентів, врегулювання конфліктних ситуацій і надання психологічної підтримки, створюють умови хронічного стресу [14; 15].

По-друге, недостатність організаційної та соціальної підтримки з боку адміністрації і колег

посилило відчуття ізоляваності та безпорадності, що сприяє зростанню рівня тривожності та емоційного виснаження суб'єктів науково-педагогічної діяльності [15].

По-третє, розбіжність між професійними очікуваннями та реальними умовами діяльності є поширеним фактором, що провокує кризові явища. Ідеалізовані уявлення про професію часто суперечать рутинним і бюрократичним складнощам, що призводить до розчарування та внутрішнього конфлікту ціннісних орієнтирів [13].

Особистісні особливості суб'єктів науково-педагогічної діяльності, такі як схильність до перфекціонізму та підвищена тривожність, підвищують їх вразливість до професійного стресу. Зокрема, дослідження демонструють, що молоді науково-педагогічні працівники на початкових етапах професійної діяльності характеризуються підвищеним рівнем тривожних симптомів, що значно збільшує ризик передчасного виходу з професії [15].

Специфіка науково-дослідницької діяльності полягає у високому рівні конкуренції та нестабільності кар'єрного шляху. Вже на початкових етапах професійного становлення суб'єкта діяльності, таких як професійна підготовка та адаптація, психологічні кризи формуються під впливом невизначеності перспектив, численних короткострокових контрактів та жорсткої конкуренції за гранти й публікації [16; 17]. Ці чинники спричиняють значний кар'єрний стрес. Зокрема, дослідження, опубліковане в журналі *Nature*, засвідчує, що 51% постдокторів розглядали можливість залишити наукову діяльність через психічне навантаження, пов'язане з роботою [16].

Згідно з аналізом, значна частка молодих дослідників, від 45% до 50%, припиняє академічну діяльність протягом перших 10 років своєї кар'єри. Це означає, що до кінця першого десятиліття «виживаність» у науці знижується майже до 50% [19]. Високий рівень стресу та невизначеності, характерний для ранніх етапів професійного становлення, зокрема під час професійної підготовки та адаптації, має значний вплив на розвиток психологічних криз. Саме на цих етапах виникають найгостріші психоемоційні труднощі, що часто призводять до значних професійних перешкод. Дослідження показують, що саме ці етапи є критичними для професійного розвитку суб'єкта, оскільки нерідко виникає відчуття глухого кута у кар'єрі, що веде до емоційного виснаження [17].

На етапі середини кар'єри, коли суб'єкти науково-педагогічної діяльності досягають значних

професійних висот, постає потреба в переоцінці своїх кар'єрних цілей і професійних орієнтирів. Значна частина дослідників, що здобули визнання у своїй сфері, стикається зі зниженням мотивації та відчуттям розриву між ідеалами та реальними умовами праці. Ця переоцінка часто призводить до пошуку нових шляхів професійної реалізації або навіть до кар'єрних змін, що відповідає феномену «життєвого циклу» професійного вигорання [18]. Виникнення кризи часто загострюється впливом культури «publish or perish». Постійний тиск щодо публікації результатів, забезпечення фінансування та виконання адміністративних обов'язків призводить до хронічної втоми. Як відзначають дослідники, багато успішних науковців стикаються із зниженням мотивації та розривом між особистими ідеалами і реальними умовами професійної діяльності [18].

Акумулюючи наявні в літературі уявлення про психологічну кризу і модифікуючи їх у контексті професійної діяльності, криза середини кар'єри являє собою психосоціальний феномен, що виникає переважно у віковому діапазоні 35–45 років і характеризується зниженням суб'єктивної задоволеності професійною діяльністю за умов зовнішньої стабілізації соціально-економічного статусу. Це явище розглядається у науковій літературі як специфічна форма професійної кризи, пов'язана з переоцінкою цінностей, зміною мотиваційних установок та обмеженням можливостей кар'єрного просування [8].

До основних проявів кризи середини кар'єри відносять: редукцію інтересу до виконуваної діяльності та втрату колишньої мотивації; відчуття стагнації та відсутності перспектив кар'єрного зростання; емоційне вигорання, пов'язане з рутинністю професійних обов'язків; соціальні порівняння, що провокують відчуття нереалізованості та втрати можливих альтернатив; амбівалентність між бажанням змін і страхом втрати досягнутого [8].

Ці прояви мають як внутрішні причини (особистісне вигорання, невідповідність професійної ідентичності та реальної діяльності, екзистенційний пошук сенсу), так і зовнішні (структурні обмеження кар'єрного зростання, організаційні бар'єри, зміна соціокультурних норм).

У цей період кар'єрні цілі або вже досягнуті, або втратили свою актуальність, що викликає потребу у переоцінці сенсу професійної діяльності. Виявлено, що фактор рутинності академічних обов'язків значною мірою пригнічує почуття пристрасності та натхнення в професійній діяльності

[18]. У багатьох випадках така стагнація стає потужним стимулом до зміни професійної діяльності або пошуку нових шляхів самоактуалізації поза академічним середовищем.

Аналіз динаміки професійних криз суб'єктів науково-педагогічної діяльності свідчить про наявність сплесків кризових явищ на ранніх та середніх етапах кар'єри. Для педагогів ці сплески припадають на початкові та середні етапи кар'єрного шляху, а для науковців здебільшого на перші 5–10 років діяльності.

Аналіз психологічних чинників і динаміки розвитку професійних криз у викладачів та науковців дозволяє виявити стійкі закономірності, що служать підґрунтям для формування типології цих явищ.

Дослідження останніх років показали, що навантаження, пов'язані з віком, обсягом роботи і сприйняттям підтримки, особливо сильно корелюють з емоційним вигоранням та зниженням професійної задоволеності [20]. Результати проведених досліджень вказують на те, що на чутливість до професійної кризи впливають не лише зовнішні умови, але й внутрішні мотиваційні структури, рівень самовизначення та характер взаємовідносин з здобувачами вищої освіти [21]. Крім того, на різних етапах професійного становлення активність особистості та її готовність до ініціативи, так звана «proactive personality», може як сприяти подоланню кризи, так і посилювати її прояви [12].

На основі проведеного теоретичного й емпіричного дослідження виокремлено кілька типів професійних криз, притаманних суб'єктам науково-педагогічної діяльності, залежно від етапу їхнього професійного становлення.

На етапі професійної адаптації можливе виникнення кризи експектацій та адаптаційної кризи, зумовленої браком належної підтримки під час входження у професію. У цей період суб'єкт науково-педагогічної діяльності часто стикається з сумнівами щодо власної компетентності, що супроводжується відчуттям тривожності та невпевненості щодо здатності впоратися з новими професійними викликами. Це явище обумовлене недостатнім досвідом та низьким рівнем самопевненості, що характерно для початкових етапів професійного становлення.

На етапах первинної та вторинної професіоналізації може виникнути мотиваційно-ціннісна криза, що зазвичай пов'язана з відчуттям невиконання досягнутих результатів та рутинізацією професійної діяльності. У цей період суб'єкт

науково-педагогічної діяльності може зіткнутися з відсутністю нових стимулів для подальшого розвитку та самореалізації. Якщо професійні орієнтири не змінюються, а рутинні обов'язки стають єдиними домінуючими складовими, це може призвести до формування апатії та демотивації, що, у свою чергу, значно знижує ефективність діяльності та продуктивність праці.

Криза професійної обізнаності може виникнути на будь-якому етапі професійного становлення суб'єкта науково-педагогічної діяльності, коли нові вимоги або технології значно перевищують попередній досвід професіонала. У таких випадках може виникати відчуття недокомпетентності, оскільки виникає потреба в адаптації до нових викликів, що потребують певного часу на освоєння нових навичок та знань.

На всіх етапах професійного становлення ймовірним є виникнення рольового конфлікту, коли суб'єкт науково-педагогічної діяльності стикається з несумісними вимогами, що висувуються до його різних соціальних і професійних ролей. Така ситуація може провокувати міжособистісні суперечності, підвищувати рівень стресу та істотно впливати на емоційний стан.

Окрему увагу заслуговує криза кар'єрного апексу, що зазвичай проявляється в середині кар'єри, коли суб'єкт науково-педагогічної діяльності досягає значних професійних висот, однак відсутність подальших перспектив зростання стає джерелом розчарування та стагнації. Відсутність нових стимулів та можливостей для кар'єрного розвитку веде до необхідності переоцінки кар'єрних орієнтирів. Це, у свою чергу, створює умови для пошуку нових шляхів самореалізації та перегляду напрямків діяльності, що дозволяють відновити мотивацію та подолати кризу.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми дозволило констатувати наступне: у дослідженнях вітчизняних психологів професійна криза розглядається як психічний стан суб'єкта, що характеризується внутрішніми переживаннями неможливості реалізації професійних планів, що виникають при блокуванні цілеспрямованої діяльності об'єктивними і суб'єктивними факторами. Основними ознаками професійних криз є втрата почуття нового, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, зниження самооцінки, втома, емоційне виснаження, усвідомлення необхідності переоцінки себе та ін. На різних етапах професійного становлення суб'єкт науково-педагогічної діяльності може переживати професійну

кризу, яка безпосередньо залежить від змін у внутрішніх і зовнішніх умовах. Ці кризи можуть мати різну інтенсивність і впливати на професійну діяльність по-різному залежно від індивідуальних

особливостей кожного фахівця. Кожен тип кризи має свої специфічні тригери і прояви, що потребує індивідуального підходу до профілактики та подолання.

Список літератури:

1. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. *Вісник Одеського національного університету*. 2013. Т. 18, Вип. 22, Ч. 1. С. 30–38.
2. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е.Г.Еріксона. 2007. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8539/1/13.pdf>
3. Жарікова В. А., Івашенко А. І. Кризи професійного розвитку особистості. Науковий журнал *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 163–167. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
4. Ларічева В. П. Аксіопсихотерапія кризових станів. Наукові та організаційні проблеми суїцидології: збірник наукових праць. Київ, 1983. С. 204–210.
5. Мосійчук В.В. Кризи професійного становлення як умова розгортання самореалізації особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. № 14. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>.
6. Мосійчук В.В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 25. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 28–292.
7. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
8. Perosa S. L., Perosa L. M. The Midcareer Crisis: A Description of the Psychological Dynamics of Transition and Adaptation. 1983. Vol. 32, Issue 2. P. 69–79. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2164-585X.1983.tb01561.x>
9. Revista Inclusiones. Ciencias en tiempo de cambios. Revista Inclusiones. 2019. Vol. 7, Número especial.
10. McManus I. C., Winder B. C., Gordon D. Burnout in medical students: a cross-sectional study. *BMJ*. 2002. Vol. 324, № 7348. P. 29–34.
11. Cojocaru D. Professional crisis and teaching profession. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2015. Vol. 7, № 1. P. 41–53.
12. Al-Asmar A., Fekih-Romdhane F., Feki I., Cheour M. Teacher burnout and turnover intention in higher education: The mediating role of job satisfaction and the moderating role of proactive personality. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1076277>
13. Sadovnikova N. O., Sergeeva T. B., Suraeva M. O. Phenomenological Analysis of Professional Identity Crisis Experience by Teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016. Vol. 11, No. 14. P. 6898–6912.
14. Harel O., Hemi A., Levy-Gigi E. Emotional regulatory flexibility mitigates effects of school-related stress exposure and burnout in educators. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, Article number 25455. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10708-5>
15. Lei M., Mahabubul Alam G., Bashir K. The influence of academic staff job performance on job burnout: the moderating effect of psychological counselling. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12, Article number 749. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05043-z>
16. Kulbatski I. Why Are Successful Scientists Leaving Academia Mid-Career? *The Scientist*. 22 October 2024.
17. Dlamini N. G., Dlamini N. D. Understanding the well-being challenges confronting academic staff in South African universities: a narrative review. *Discover Education*. 2024. Vol. 1. DOI: <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00089-8>
18. Higashide N., Miura T., Tomokiyo Y., Asatani K., Sakata I. Mid-career pitfall of consecutive success in science. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, Article number 28172. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77206-y>
19. Park J., Choi Y., Kim H. Investigating Role Conflict, Work Overload and Work Engagement as Antecedents of Burnout among Early Career Academics. *Higher Education*. 2024. Vol. 87, № 4.
20. Singh P., Raval V., Stanton M. Burnout and Well-Being among Higher Education Teachers: Influencing Factors of Burnout. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25, Article number 22602. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>
21. Smith A., Johnson L., Wang Y. Understanding Teacher Emotional Exhaustion: Exploring the Role of Teaching Motivation, Perceived Autonomy, and Teacher–Student Relationships. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16.

Volianiuk N.Yu., Kolesnikov M.O. PSYCHOLOGICAL ESSENCE AND DYNAMICS OF PROFESSIONAL CRISIS OF THE SUBJECT OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL ACTIVITY: THEORETICAL ANALYSIS AND TYPOLOGY

The article examines crisis phenomena that arise in the process of professional development of individuals engaged in scientific and pedagogical activities, particularly lecturers and researchers. The authors emphasize the importance of understanding the nature of professional crises, as these phenomena are an integral part of the dynamic process of professionalization. It is stated that professional crises among subjects of scientific and pedagogical work have a dual determination: internal, related to psychological experiences, emotional tension, and personal transformations; and external, shaped by social demands, institutional expectations, and societal pressures. Based on theoretical analysis and a review of scientific approaches, the article presents various interpretations of crises: from destructive processes to positive transformations. The scholarly literature identifies several theoretical approaches to understanding professional crises in scientific and pedagogical contexts. The socio-institutional approach focuses on the impact of external factors, such as educational reforms and changes in requirements for lecturers, which lead to conflicts between traditional professional values and new functions. Within the subject-activity approach, a professional crisis is viewed as an emotionally intense phenomenon accompanied by dissatisfaction, anxiety, and fatigue, requiring adaptation to change. The career-stage approach highlights crises that occur at different stages of professional development, particularly at the acme period, when professionals begin to doubt their career identity due to limited prospects and declining motivation. By integrating existing approaches to psychological crisis from the literature and adapting them to the context of professional activity, the professional crisis is defined as a mental state of the subject, manifested through internal experiences of the impossibility of realizing professional plans, caused by the blocking of goal-directed activity by objective and subjective factors. Crisis states at early stages of professional development are analyzed separately; these are characterized by high levels of stress and anxiety among young researchers and lecturers, as well as decreased motivation and emotional burnout at later stages. It is established that mid-career crisis typical for individuals in scientific and pedagogical professions who face the need to rethink their career orientations are particularly pronounced.

Key words: *subject of scientific and pedagogical activity, professional crises, typology, professional development, emotional tension.*

Дата надходження статті: 26.09.2025

Дата прийняття статті: 08.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Назар Ю.О.

Національний університет «Львівська політехніка»

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

Статтю присвячено дослідженню феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) – досвіду позитивних особистісних змін в результаті переживання травматичного досвіду. Зокрема, розкрито аксіологічні (ціннісні) аспекти позитивних посттравматичних змін, які є ключовими для розуміння механізмів ініціації процесів зростання. Наголошено, що особливо актуальною проблемою ціннісних трансформацій та ПТЗ постає в умовах воєнного конфлікту та його наслідків для психічного здоров'я населення, де практикуючі психологи часто є посередниками у вирішенні цих проблем: переживаючи власний травматичний досвід війни, фахівці активно залучені у процеси надання психологічної допомоги населенню. Метою статті є емпірично дослідити взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та посттравматичного зростання практикуючих психологів в умовах війни. У дослідженні взяли участь 214 респондентів. Використано опитувальник PVQ «Портрет цінностей» та опитувальник посттравматичного зростання PTGI-X. Застосовано методи статистичного опрацювання отриманих даних опитування, зокрема методи описової статистики, кореляційний та регресійний аналіз. Виявлено, що найбільш домінуючими в ієрархії цінностей серед вибірки є самостійність, універсальність та безпека, а найменш пріоритетними – традиція, конформізм, влада. Встановлено, що ціннісні орієнтації характеризуються численними прямими кореляційними зв'язками із загальним показником ПТЗ, що свідчить про аксіологічну природу посттравматичних змін і розширює концептуальне розуміння феномену ПТЗ. Доведено, що регресійна модель цінностей як предикторів ПТЗ була статистично значущою: $F(10, 203) = 3.336$ ($p < 0.001$) і пояснювала 14,1% дисперсії. Виявлено, що найбільш суттєвим предиктором ПТЗ є традиційні цінності ($B = 5,843$, $SE = 2,611$, $p = 0,023$). Згідно з отриманими результатами визначено, що пріоритезація цінності «Традиція» може прогнозувати ПТЗ практикуючих психологів на персональному, професійному, міжособистісному та національному рівнях. Відтак, популяризація українських традиційних цінностей може слугувати засобом просвітницької роботи, способом профілактики посттравматичного стресу та стратегією психотерапевтичної роботи для сприяння процесам позитивних посттравматичних змін.

Ключові слова: посттравматичне зростання, аксіологічний підхід, ціннісні орієнтації, традиційні цінності, травма війни.

Постановка проблеми. Проблема вивчення посттравматичного зростання (ПТЗ) – досвіду позитивних психологічних змін внаслідок травми, набуває особливої актуальності в контексті повномасштабної війни. Значна частина населення переживає гострі травматичні події. Механізми ПТЗ досі недостатньо досліджені, особливо серед фахівців, які, надаючи психологічну допомогу травмованим людям, самі знаходяться під постійним впливом стресових факторів. Травматичний досвід змушує переосмислювати ієрархію особистісних цінностей, і саме ця трансформація може стати ключовим каталізатором посттравматичних змін. Відтак, актуалізується важливість

розуміння того, як саме ціннісні орієнтації впливають на позитивні особистісні зміни в умовах війни. Це дозволить поглибити концептуальне розуміння механізмів ПТЗ й виявити можливості для прогнозування процесів зростання в кризових умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з концепцією ПТЗ Р. Тедескі та Л. Калхуна, ключовим механізмом посттравматичних змін виступає когнітивна обробка пережитого досвіду шляхом переосмислення травматичних подій, а одними з головних компонентів ПТЗ є підвищення цінності життя, посилення духовних цінностей, підвищення цінності соціальної взаємодії

[11]. Можна вважати, що інші компоненти ПТЗ, такі як усвідомлення сильних сторін особистості та поява нових можливостей в житті допомагають інтегрувати зміни в системі цінностей у повсякденне життя.

Відтак, ціннісні трансформації є важливою умовою ініціації позитивних особистісних змін. Динаміка цих процесів може бути визначена як зростання, що засноване цінностях [5, с. 84]. Апелюючи до ціннісної природи особистісного зростання, зокрема до аксіопсихологічної моделі ПТЗ [2, с. 29], ці процеси можна також назвати «аксіологічним посттравматичним зростанням» або «ціннісно орієнтованим посттравматичним зростанням».

Ш. Шварц визначив систему з десяти ціннісних орієнтацій, що є універсальними для більшості культур: конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека [7]. Ідеї Шварца, маючи широке наукове визнання та емпіричну обґрунтованість, все ж зумовлюють ряд невирішених питань, зокрема тих, які стосуються прояснення впливу конкретних ціннісних орієнтацій на процеси адаптації та зростання в умовах криз.

В умовах обмеженості числа емпіричних досліджень, прив'язаних даній проблемі, слід відмітити дослідження ПТЗ сирійських біженців, результати якого продемонстрували, що цінності є одним із ключових предикторів рівня ПТЗ [10]. У лонгitudному дослідженні китайських студентів під час пандемії COVID-19, вчені з'ясували, що ПТЗ позитивно корелює із задоволеністю життям, а ціннісні орієнтації опосередковують цей зв'язок [13]. Отже, можна припустити, що саме через призму домінуючих цінностей людина інтерпретує пережитий травматичний досвід, що в результаті може впливати на позитивні зміни в її житті.

Війна в Україні є травматичною подією, що спричинила неабиякі виклики для адаптаційних можливостей людей. Контекст війни безумовно має свій унікальний вплив на систему ціннісних орієнтацій українців. Відтак, важливо досліджувати ПТЗ в рамках культури, до якої належить індивід [6].

Метою статті є дослідити взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та посттравматичного зростання практикуючих психологів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення системи цінностей було використано опитувальник PVQ «Портрет цінностей» [3]. Отримані дані дали змогу виокремити 10 шкал ціннісних орієн-

тацій. З допомогою опитувальника посттравматичного зростання PTGI-X [1; 12] вдалось визначити загальний рівень ПТЗ серед респондентів. Запитання методик було внесено у Google-форми з подальшим опрацюванням отриманих результатів у програмі MS Excel та статистичним аналізом у програмі IBM SPSS Statistics 26. Методами статистичного опрацювання даних були аналіз показників описової статистики, кореляційний аналіз та регресійні моделі. Залучення респондентів тривало з березня 2024 року по березень 2025 року.

Основу вибірки дослідження склали українські практикуючі психологи, які є членами Української спілки психотерапевтів, Національної Психологічної Асоціації, Інституту розвитку символдрами та глибинної психології, зокрема працівники психологічних центрів та фахівці приватної психотерапевтичної практики. У дослідженні взяли участь 214 осіб (197 жінок та 17 чоловіків). Віковий діапазон респондентів варіювався в межах 22–72 роки (середній вік $M = 41,72$, стандартне відхилення $SD = 9,59$).

Здійснено відсотковий розподіл отриманих даних опитувальника PVQ, що дало змогу визначити особливості пріоритетизації ціннісних орієнтацій респондентів (табл. 1).

Серед вибірки українських практикуючих психологів найбільш вираженими виявились цінності самостійності, безпеки та універсалізму. Виявлена ієрархія частково схожа (за винятком цінності безпеки) з даними крос-культурного дослідження Ш. Шварца та А. Барді [8], які виявили тенденцію, що незмінно найважливішими цінностями є доброзичливість, самостійність та універсалізм, а найменш пріоритетними цінності влади, стимуляції та традиції.

Самостійність як найпоширеніша цінність може вказувати на домінуючу потребу в автономності, покладанні на власні психологічні ресурси в подоланні труднощів. Цінність безпеки, бажання вберегти власне життя в умовах численних загроз безумовно особливо сильно актуалізується у час війни в Україні. Універсалізм як домінуюча цінність може вказувати на прагнення миру всередині власної країни, досягнення соціальної справедливості, бажання працювати над поліпшенням якості свого життя, життя інших людей (клієнтів), дбати про навколишнє середовище загалом.

Натомість, традиція, влада та конформізм виявились найменш домінуючими цінностями серед вибірки. Це може свідчити про зменшення потреби слідувати усталеним суспільним нормам

Таблиця 1

Відсоткові показники домінування цінностей серед респондентів (N = 214)

Цінність	Кількість респондентів, для яких цінність займає першу позицію в рейтингу	Відсоток вибіркової сукупності	Кількість респондентів, для яких цінність займає останню сходинку рейтингу	Відсоток вибіркової сукупності
Конформізм	2	0,93%	49	22,9%
Традиція	2	0,93%	96	44,86%
Доброзичливість	21	9,81%	3	1,4%
Універсализм	42	19,63%	1	0,47%
Самостійність	93	43,46%	0	0,00%
Стимуляція	8	3,74%	19	8,88%
Гедонізм	17	7,94%	30	14,02%
Досягнення	8	3,74%	10	4,67%
Влада	11	5,14%	43	20,09%
Безпека	43	20,09%	3	1,4%

та культурним традиціям, які внаслідок війни зазнали значних суспільних трансформацій (по суті формуються вже нові традиції). Нівелювання влади як цінності може означати збільшення усвідомлення нездатності контролювати абсолютно усі аспекти життя, особливо в ситуаціях раптового військового конфлікту. Робота практикуючих психологів часто вимагає творчого підходу, гнучкості та індивідуального підходу до клієнта, що виключає тенденції до домінування конформізму як цінності. Додатковим поясненням тут також може бути ментальна особливість українського народу, для якого свобода і незалежність історично є критично важливими цінностями.

Шкали вираженості ціннісних орієнтацій та загального показника ПТЗ було проаналізовано на нормальність розподілу. Усі показники критерію Колмогорова-Смірнова перебували на рівні значущості меншому за 0,2, що свідчить про ненормальність розподілу шкал і доцільність

подальшого використання непараметричних статистичних методів. Середні значення ціннісних орієнтацій варіювались від $M = 2,6$ ($SD = 0,87$) для цінності «Традиція» до $M = 4,55$ ($SD = 0,78$) для цінності «Самостійність» (табл. 2).

Для дослідження взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями практикуючих психологів та загальним показником ПТЗ було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнтів кореляції Спірмена (табл. 3).

Дані кореляційної матриці демонструють, що усі ціннісні орієнтації, за винятком доброзичливості, мають прямопропорційний двосторонній зв'язок із загальним показником ПТЗ. Численні кореляційні зв'язки підтверджують аксіологічну природу феномену ПТЗ та важливість врахування аспектів ціннісних трансформацій в процесі посттравматичних змін.

Для дослідження того, чи є ціннісні орієнтації предикторами рівня посттравматичного зро-

Таблиця 2

Дані описової статистики для шкал ціннісних орієнтацій та ПТЗ

Шкала	Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Діапазон (min-max)
Конформізм		2,91	0,92	1–6
Традиція		2,60	0,87	1–5,75
Доброзичливість		3,76	0,79	2–5,75
Універсализм		4,14	0,86	2–6
Самостійність		4,55	0,78	2–6
Стимуляція		3,53	0,87	1–6
Гедонізм		3,60	1,06	1–6
Досягнення		3,59	0,91	1,25–6
Влада		3,25	0,91	1–6
Безпека		4,17	0,86	1,8–6
Посттравматичне зростання		67,48	24,83	6–125

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляції Спірмена між шкалами ціннісних орієнтацій та ПТЗ

Шкали	Посттравматичне зростання
Конформізм	0,184**
Традиція	0,192**
Доброзичливість	0,129
Універсалізм	0,204**
Самостійність	0,188**
Стимуляція	0,210**
Гедонізм	0,243**
Досягнення	0,229**
Влада	0,178**
Безпека	0,162*

Примітка: ** рівень значущості $p < 0,01$ (двосторонній), * рівень значущості $p < 0,05$ (двосторонній).

стання, було проведено множинний регресійний аналіз. Зважаючи на ненормальний розподіл даних, для оцінки статистичної значущості коефіцієнтів застосовувався метод бутстрепінгу (2000 вибірок). Регресійна модель, що включає 10 шкал ціннісних орієнтацій в якості предикторів, виявилася статистично значущою у прогнозуванні загального рівня посттравматичного зростання: значення F-критерію для 10 предикторів при кількості залишків 203 становило 3.336 ($p < 0.001$). Коефіцієнт Дарбіна-Уотсона на рівні 2,144 попадає в діапазон 1,5–2,5 і свідчить про відсутність автокореляції залишків. Коефіцієнт множинної кореляції R, який відображає зв'язок залежної змінної (ПТЗ) із сукупністю незалежних змінних (цінності), перебуває на рівні 0,376, а значення R^2 становить 0,141, тобто 14,1% дисперсії загального показника посттравматичного зростання практикуючих психологів зумовлена впливом ціннісних предикторів.

Внесок окремих предикторів аналізувався за допомогою індивідуальних коефіцієнтів регресії (табл. 4). Було виявлено, що найбільш значущою цінністю-предиктором загального рівня посттравматичного зростання є «Традиція» (коефіцієнт $B = 5.843$, довірчий інтервал 1.076–10.953, рівень значущості $p = 0.023$). Це означає, що посилення важливості серед практикуючих психологів традиційних цінностей, може прогнозувати збільшення загального рівня ПТЗ.

Незважаючи на те, що цінність «Традиція» є найменш домінуючою серед респондентів – у близько половини практикуючих психологів (44,86%) вона займає останнє місце в індивідуальній ієрархії ціннісних орієнтацій, результати регресійної моделі визначають саме «Традицію» як найбільш суттєвий предиктор ПТЗ серед українських практикуючих психологів.

Війна дійсно може суттєво впливати на зменшення пріоритетності традиційних цінностей,

Таблиця 4

Регресійна модель для загального показника посттравматичного зростання практикуючих психологів

Регресійна модель	Коефіцієнт B	Станд. похибка	Знач.	Довірчий інтервал	
				нижній	верхній
Константа	18,689	11,280	0,097	-2,944	41,517
Конформізм	1,926	2,487	0,435	-3,162	6,451
Традиція	5,843	2,611	0,023	1,076	10,953
Доброзичливість	-3,484	2,804	0,211	-8,985	2,677
Універсалізм	3,211	2,727	0,224	-2,000	8,441
Самостійність	2,425	2,689	0,355	-2,898	7,789
Стимуляція	1,809	2,598	0,487	-3,081	6,806
Гедонізм	3,620	2,023	0,063	-,195	7,631
Досягнення	,858	2,940	0,775	-5,183	7,435
Влада	1,562	2,533	0,540	-3,363	6,549
Безпека	-2,587	2,555	0,313	-7,466	2,392

адже звична рутинна життя кардинально порушена, однак традиції можуть виступати несвідомим, глибинним, більш фундаментальним ресурсом до змін. Ш. Шварц пов'язує традиційні цінності з питаннями національної ідентичності, де повага до культури та прийняття традицій є джерелом колективної солідарності, соціальної єдності й навіть виживання [9, с. 66].

Традиційні цінності в Україні набули особливо важливого значення після початку повномасштабного вторгнення. Актуалізувались питання захисту статусу української мови як державної, значно збільшилась частка україномовного населення. В системі освіти активізувалось використання засобів підтримки української національної ідентичності, оскільки вона передає цінності, традиції та культурні звичаї, сприяє розвитку громадянської свідомості. Культурні заходи теж зараз відіграють вагомий роль у формуванні національної свідомості, оскільки вони сприяють усвідомленню та цінуванню унікальності культурного спадку, мови, традицій та цінностей нації [4].

Висновки

1. Найбільш пріоритетною в ієрархії цінностей практикуючих психологів виявилась цінність самостійності, що свідчить про бажання автономно нести відповідальність за власний життєвий вибір, усвідомлення можливості управляти власним життям та рішеннями, реалізацію потреби в незалежності від впливу соціального середовища. В професії практикуючого психолога часто це саме ті цінності, які культивуються в роботі з клієнтами. Разом з цим, до трійки найбільш домінуючих цінностей увійшла цінність безпеки (що особливо гостро актуалізується

в умовах війни) та універсалізму (як домінуюче прагнення миру, справедливості та захисту благополуччя людей). Найменш пріоритетною цінністю серед вибірки респондентів виявилась цінність традиції, яка, очевидно в умовах війни зазнає стрімкої втрати актуальності, адже звичний для індивіда стан речей радикально змінюється. До трійки найменш домінуючих цінностей серед респондентів також увійшли конформізм (як діаметрально протилежна самостійності цінність) та влада (як наслідок усвідомлення неможливості повноцінного контролю життєвих обставин в умовах війни).

2. Виявлені численні прямі кореляційні взаємозв'язки ціннісних орієнтацій та ПТЗ можуть свідчити про аксіологічну природу посттравматичних змін особистості в умовах криз.

3. Традиційні цінності виявились найбільш суттєвим предиктором ПТЗ. Можна вважати, що для практикуючих психологів в умовах війни апелювання до традиційних цінностей може прогнозувати ПТЗ на різних рівнях: персональному (збереження усталеного устрою та рутини життя, яка дає відчуття стабільності), професійному (повернення до звичного режиму роботи, залучення до заходів професійної підтримки), міжособистісному (актуалізація сімейних, родинних традицій), національному (збереження власної етнічної, національної ідентичності). Розвиток та популяризація традиційних цінностей в українському суспільстві загалом може виступати одним з важливих напрямів просвітницької та психотерапевтичної роботи для профілактики посттравматичних стресових розладів та сприяння процесам позитивних посттравматичних змін.

Список літератури:

1. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 7. № 17. С. 121–135. <https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17>
2. Назар Ю. О. Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 13. С. 24–35. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.314999>
3. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 12–28.
4. Шарова Т., Коломоець Г., Малечко Т. Формування української національної ідентичності: засоби та ціннісні орієнтири. *Проблеми освіти*. 2024. Вип. 1(100). С. 328–347. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-100.2024.22>
5. Comeau T. Exploring growth through positive changes in values after violent trauma: doctoral dissertation. McGill University. Montreal, 2021. 197 p. URL: <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/6682x8532>
6. Kashyap S., Hussain D. Cross-Cultural Challenges to the Construct “Posttraumatic Growth”. *Journal of Loss and Trauma*. 2018. Vol. 23. № 1. P. 51–69. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1422234>
7. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
8. Schwartz S. H., Bardi A. Value Hierarchies Across Cultures: Taking a Similarities Perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2001. Vol. 32. № 3. P. 268–290. <https://doi.org/10.1177/0022022101032003002>

9. Schwartz S. H. Basic individual values: sources and consequences. In T. Brosch & D. Sander (eds). *Handbook of Value: Perspectives from Economics, Neuroscience, Philosophy, Psychology and Sociology*. Oxford University Press. 2016. P. 63–84. URL: <https://search.worldcat.org/title/1261862865>
10. Simsir Z., Dilmac B. Predictive Relationship Between War Posttraumatic Growth, Values, and Perceived Social Support. *Illness, Crisis & Loss*. 2021. Vol. 29. № 2. P. 95–111. <https://doi.org/10.1177/1054137318788655>
11. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
12. Tedeschi R. G., Cann A., Taku K., Senol-Durak E., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of traumatic stress*. 2017. Vol. 30. № 1. P. 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
13. Xie J. Q., Zhang H., Zhang X., Yin M. Z., Yang J., Chen K., Xiong J. R., Chen Y. Q. The mediating role of personal values between COVID-19-related posttraumatic growth and life satisfaction among Chinese college students: A two-wave longitudinal study. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13:926375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926375>

Nazar Yu.O. VALUE ORIENTATIONS AS PREDICTORS OF POSTTRAUMATIC GROWTH AMONG PRACTICING PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to the study of the phenomenon of posttraumatic growth (PTG) – the experience of positive personal changes as a result of trauma. In particular, the axiological (value) aspects of positive posttraumatic changes are revealed, which are key to understanding the mechanisms of initiating growth processes. It is emphasized that the problem of value transformations and PTG is especially relevant in conditions of military conflict and its consequences for the mental health of the population, where practicing psychologists are often the mediators in solving these problems: experiencing their own traumatic experience of war, specialists are actively involved in the processes of providing psychological assistance to the population. The aim of the article is to empirically investigate the relationship between value orientations and posttraumatic growth among practicing psychologists in conditions of war. 214 respondents participated in the study. The PVQ questionnaire «Portrait of Values» and the PTGI-X questionnaire of post-traumatic growth were used. Methods of statistical processing of the obtained survey data were applied, in particular descriptive statistics, correlation and regression analysis. It was found that the most dominant in the hierarchy of values among the sample are self-direction, universalism and security, and the least priority ones are tradition, conformity, power. It was established that value orientations are characterized by numerous direct correlations with the general score of PTG, which highlight the axiological nature of posttraumatic changes and expands the conceptual understanding of the PTG phenomenon. It was proved that the regression model of values as predictors of PTG was statistically significant: $F(10, 203) = 3.336$ ($p < 0.001$) and explained 14.1% of the variance. It was found that the most significant predictor of PTG is traditional values ($B = 5.843$, $SE = 2.611$, $p = 0.023$). According to the results obtained, it was determined that the prioritization of the value «Tradition» can predict PTG among practicing psychologists at the personal, professional, interpersonal and national levels. Therefore, the popularization of Ukrainian traditional values can serve as a means of educational work, a method of preventing posttraumatic stress and a strategy of psychotherapeutic work to promote the processes of positive posttraumatic changes.

Key words: posttraumatic growth, axiological approach, value orientations, traditional values, war-related trauma.

Дата надходження статті: 12.09.2025

Дата прийняття статті: 29.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Цімболинець В.О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ЛІКАРЕМ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ТА ПАЦІЄНТОМ

У цій статті представлено комплексний теоретичний аналіз психологічних детермінант, що лежать в основі ефективної комунікації між стоматологом і пацієнтом. Спираючись на сучасні міждисциплінарні дослідження в галузі клінічної психології, медичної комунікації та поведінкової медицини, в роботі розглянуто як на комунікативну ефективність у стоматології впливають когнітивні, емоційні та ситуативні чинники. Систематизовано теоретичні підходи до розуміння цієї взаємодії, включаючи моделі пацієнт-центрованої допомоги, теорію стрес-реакції та біопсихосоціальну парадигму. Особливу увагу приділено психологічним бар'єрам, таким як стоматологічна тривога, недовіра до медичного персоналу та попередній травматичний досвід, що формують сприйняття та поведінкову реакцію пацієнта під час стоматологічних процедур.

У роботі підкреслюється, що пацієнти з високим рівнем стоматологічної тривоги схильні неправильно інтерпретувати нейтральні або неоднозначні комунікативні сигнали від стоматолога, що посилює соматичне напруження і опір лікуванню. Водночас стоматологам часто бракує спеціалізованої психологічної підготовки, що призводить до емоційно нейтрального або директивного стилю спілкування, який ненавмисно посилює дистрес пацієнта.

У статті синтезовано дані останніх міжнародних та українських наукових джерел, які доводять, що емоційний інтелект, емпатія та вербально-невербальна конгруентність є ключовими психологічними компетенціями, які суттєво покращують якість комунікації. Акцент також робиться на ролі особистісних якостей стоматолога, включаючи когнітивну емпатію, психологічну стійкість і комунікативну гнучкість, у зменшенні тривожності пацієнта та побудові терапевтичного альянсу. Крім того, дослідження визначає культурні особливості стоматологічної комунікації, характерні для пострадянських систем охорони здоров'я.

Теоретичний аналіз підкреслює необхідність інтегративної комунікативної підготовки в рамках стоматологічної освіти та безперервного професійного розвитку. Таким чином, він сприяє розвитку розуміння психосоціальних детермінант в охороні здоров'я порожнини рота і пропонує концептуальну основу для майбутніх емпіричних досліджень.

Ключові слова: психологічні детермінанти, комунікація стоматолог-пацієнт, стоматологічна тривожність, емпатія, емоційний інтелект, психосоціальні фактори.

Постановка проблеми. Питання ефективної комунікації, як запоруки високоякісної допомоги та предиктора позитивних результатів лікування, між лікарями стоматологічного профілю та пацієнтами, стає все більш актуальним. Незважаючи на технологічні досягнення сучасної стоматології, значна частина пацієнтів продовжує уникати або відкладати візити до стоматолога через комунікаційні або емоційні бар'єри, а не через клінічну некомпетентність. Ця закономірність свідчить про те, що психологічні фактори, такі як емпатія, контроль тривоги, емоційний інтелект і міжособистісна довіра, є важливими у формуванні терапевтичного альянсу в стоматології. Як зазначає

М. А. Стюарт, «ефективна комунікація між лікарем і пацієнтом пов'язана з покращенням емоційного здоров'я, усуненням симптомів, функціональним станом і фізіологічними показниками» [18, с. 1424]. Хоча це припущення зазвичай стосувалося загальної медицини, нещодавні спеціалізовані дослідження показали, що подібні механізми існують і в умовах надання стоматологічної допомоги. Дж. М. Армфілд та ін. зазначають, що «страх перед стоматологією призводить до уникнення стоматологічної допомоги, що, в свою чергу, призводить до погіршення стану здоров'я порожнини рота і посилює страх – утворюється замкнене коло» [2, с. 2]. Ця психологічна тенден-

ція викликає як практичне, так і етичне занепокоєння, оскільки поведінка уникнення може призвести до більш серйозних проблем зі здоров'ям порожнини рота, які потребують інвазивного втручання, продовжуючи цикл страху та уникнення. З психологічної перспективи, взаємодія між стоматологом і пацієнтом є частиною складної динаміки, яка визначається когнітивними, емоційними та поведінковими факторами з обох сторін. Пацієнти часто приходять на прийом до стоматолога з попередніми побоюваннями, тривогами або негативним досвідом, які впливають на їхнє відчуття безпеки та довіри.

Дослідження в галузі психології здоров'я підкреслюють зростаючу потребу в навичках міжособистісного спілкування серед практикуючих лікарів в умовах високого стресу, особливо в стоматології, що як сфера характеризується здебільшого короткими контактами і є процедурно інвазивними. Комунікативні помилки, непорозуміння та нездатність розпізнати психологічний дистрес у пацієнтів можуть мати негативний вплив не лише на клінічну ефективність, але й на задоволеність пацієнтів, дотримання плану лікування та професійне вигорання серед лікарів-стоматологів [6; 19; 15]. Емоційна праця, визначена як контроль емоцій для задоволення професійних потреб, широко розглядається в медсестринстві та медицині, і її роль у стоматологічній комунікації не менш важлива. У відповідних клінічних обставинах Ван Дюсельдорп та ін. виявили, що «емоційний інтелект допомагає побудувати довіру і зрозуміти невисловлені потреби пацієнта, особливо під тиском» [19, с. 556].

На ширшому системному рівні акцент на особистісно-орієнтованій допомозі у сфері охорони здоров'я підняв комунікацію з другорядної проблеми до критично необхідного компонента професійного розвитку та оцінювання. Цей перехід знайшов своє відображення у світових керівних принципах політики охорони здоров'я та стандартах акредитації, які все частіше вимагають від фахівців психологічного розуміння поведінки пацієнта та емоційної чутливості. Проте історично склалося так, що в стоматологічній освіті пріоритет надається технічним компетенціям, а не міжособистісним і комунікативним. Це створює значний дефіцит професійної готовності до психологічно чутливої та емоційно комплексної взаємодії з пацієнтами. З. Громова, зокрема акцентує увагу на тому що ефективна комунікація між лікарем і тривожним пацієнтом передбачає майстерність емоційного реагування, активного слухання

та емпатії [5]. Таким чином, розвиток комунікативної компетентності є не просто бажаним – він необхідний для забезпечення як психологічного комфорту пацієнта, так і професійної ефективності лікаря. На практиці нездатність подолати психологічні бар'єри та неадекватність комунікації може призвести до більшої кількості скасування візитів, недотримання рекомендацій щодо гігієни порожнини рота та більших витрат на лікування. Неефективна комунікація також призводить до професійного незадоволення та емоційної втоми серед стоматологів.

Тож проблема неефективної комунікації між стоматологом і пацієнтом є не просто міжособистісною проблемою – це багатовимірний виклик, який перетинається з психологічною наукою, громадським здоров'ям, економікою охорони здоров'я та клінічною етикою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В останні десятиліття міждисциплінарний інтерес до психологічних аспектів спілкування стоматолога і пацієнта різко зріс, привернувши увагу медичних психологів, клініцистів і теоретиків комунікації. Ця увага відображає більш широку зміну парадигми надання медичної допомоги – від біологічної моделі, зосередженої на хворобі, до біопсихосоціальної моделі, яка враховує емоційні, когнітивні та поведінкові реакції пацієнтів на терапію. Численні емпіричні дослідження підтверджують ідею про те, що комунікація – це більше, ніж просто засіб передачі інформації; це також терапевтичний механізм, який впливає на тривожність, довіру, прихильність і клінічні результати [4; 18; 14].

Серед фундаментальних досліджень Л. М. Онг та ін. провели всебічний аналіз літератури і виявили, що якість взаємодії між лікарем і пацієнтом тісно пов'язана із задоволеністю пацієнта, запам'ятовуванням інформації та дотриманням медичних рекомендацій [4]. Хоча їхня робота була зосереджена в першу чергу на загальній медицині, теоретичні висновки тепер застосовуються і в стоматологічних дослідженнях. М. А. Стюарт зазначає, що «коли лікарі досліджують емоційні проблеми пацієнтів і надають чіткі, емпатичні пояснення, спостерігається помітне поліпшення як психологічних, так і фізіологічних результатів» [18, с. 1423].

У стоматології К. Сонделл та ін. розробили модель аналізу комунікації спеціально для ортодонтичного контексту. У своєму дослідженні вони підкреслили, що ефективна комунікація вимагає не лише технічної чіткості, але й здатності до вза-

ємного розуміння та коректної інтерпретації [16]. Вони виявили, що пацієнти, які отримували емпатичні пояснення і відчували щире увагу з боку стоматолога, з більшою ймовірністю мали сприятливе ставлення до лікування і кращу адаптацію до протезів.

Емпіричні дослідження також зосереджені на психологічних факторах, які впливають на поведінку пацієнтів у стоматологічних установах. Дж. М. Армфілд та ін. запропонували «деструктивне коло стоматологічного страху», в якому поганий минулий досвід, часто пов'язаний з поганим спілкуванням або незадоволеними емоційними потребами, призводить до поведінки уникнення, що погіршує проблеми зі здоров'ям порожнини рота [2]. Ця тривога не обмежується болем під час процедури; вона також включає в себе збентеження, сором і відсутність контролю – емоції, які можна полегшити за допомогою адекватних мовних навичок. Р. Мур та ін. підтвердили цю інтерпретацію, стверджуючи, що стоматологічна тривога часто «корениться в почуттях приниження, осуду і незрозуміння під час попередніх клінічних зустрічей» [11, с. 3].

Паралельно з цим підходом, орієнтованим на пацієнта, різні дослідження вивчали психологічні характеристики та комунікативні навички лікарів-стоматологів. Ван Дюсельдорп та ін. досліджували емоційний інтелект серед медичних працівників і виявили, що вищий емоційний інтелект пов'язаний з кращим управлінням стресом, підвищеним терапевтичним контактом і вищим рівнем задоволеності пацієнтів [19]. На думку дослідників здатність клініциста регулювати власні емоції та виявляти сигнали пацієнта має безпосередній вплив на комунікативну атмосферу» [19].

Гендерні відмінності в комунікативних звичках також були розглянуті. Ш. Різ і Ш. Шерд виявили, що студентки-медики постійно отримували вищі показники емпатії і мали більш чуйний стиль спілкування, ніж їхні колеги-чоловіки, що свідчить про те, що стать (дослідження не пропонує результатів дослідження гендерної самоідентифікації досліджуваних) може відігравати стримуючий вплив на динаміку відносин між стоматологом і пацієнтом [13]. Ці висновки підтверджуються дослідженнями Дж. Холл та Д. Ротер, які провели мета-аналіз контактів пацієнтів з лікарями-чоловіками та жінками і виявили, що пацієнти надають більше інформації та повідомляють про більшу задоволеність, коли лікар демонструє афективну чуйність [7]. З. Громова також підкреслює, цінність успішної комунікації, що передба-

час оволодіння емоційною чуйністю, активним слуханням та емпатійним віддзеркаленням, особливо в емоційно навантажених ситуаціях, таких як страх і недовіра [5].

Крім того, дослідники все більше цікавляться невербальною стороною комунікації. М. Шмід Маст та ін. припускають, що поза мовою тіла лікаря, зоровий контакт і тон голосу мають значний вплив на емоційний стан пацієнта і сприйняття ним професіоналізму. Їхні висновки демонструють, що невербальна поведінка є не просто фоновою змінною, а центральною детермінантою комунікативного успіху [15]. Лангевіц та ін. зробили суттєве доповнення, вимірявши час спонтанної розмови на початку клінічних консультацій. Вони виявили, що надання пацієнтам часу для обговорення їхніх проблем – в середньому не більше двох хвилин – сприяло більш цілеспрямованим і ефективним консультаціям [8]. Це підкреслює важливість не лише того, що сказано, але й того, як і коли відбувається слухання під час клінічного дискурсу. Ці дослідження в сукупності підкреслюють зростаючий консенсус у науковій літературі: ефективна комунікація в стоматологічній практиці – це багатогранне явище, на яке впливають психологічні, міжособистісні та середовищні фактори.

Метою статті є визначити та проаналізувати психологічні характеристики, які підтримують ефективну комунікацію між стоматологами та пацієнтами, з акцентом на емоційних, когнітивних та поведінкових аспектах, що впливають на взаємовідносини, а також систематизувати наявні емпіричні дані та теоретичні моделі.

Цілями цієї статті є проаналізувати наукові дослідження, присвячені феноменам стоматологічної тривоги, професійного вигорання лікарів, а також практичним комунікативним стратегіям у стоматологічній практиці.

Виклад основного матеріалу. Комунікація в галузі стоматології – це більше, ніж просто усні інструкції чи клінічні пояснення; це складний психологічний процес з афективними, когнітивними та соціальними елементами. З психологічної точки зору, ця взаємодія регулюється динамічним обміном ролей та очікувань, на який впливають як професійна ідентичність стоматолога, так і суб'єктивне відчуття вразливості, болю та страху пацієнта. Розуміння того, як встановити та підтримувати ефективну взаємодію між стоматологом і пацієнтом, ґрунтується на теоретичних підходах з клінічної психології, психології здоров'я та теорії комунікації.

Перш за все, біопсихосоціальна модель Дж. Л. Енгеля слугує основою для концептуалізації комунікації як багатогранного процесу, що включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти [4]. У цьому контексті ефективна комунікація повинна враховувати не лише об'єктивний стан порожнини рота пацієнта, але й його психічний стан, емоційне регулювання та сприйняття допомоги. М. Стюарт стверджує, що «глибоке розуміння досвіду хвороби пацієнта, а не тільки його хвороби, має вирішальне значення для ефективного терапевтичного результату» [18, с. 1424].

Не менш важливою є когнітивно-поведінкова перспектива, згідно з якою на поведінку пацієнта в стоматологічному кріслі впливають глибинні когнітивні схеми, такі як переконання про біль, недовіра, відчуття контролю та попередній травматичний досвід [2]. Дж. Армфілд та ін. підкреслюють, що негативний стоматологічний досвід може призвести до формування дисфункціональних когнітивних схем, які пролонгують тривожність та поведінку уникнення. Згідно з цим дослідженням: такі переконання, як «стоматолог мене засудить» або «я не зможу втекти, якщо щось піде не так» є центральними в когнітивно-емоційному циклі стоматологічного страху [2, с. 4].

У свою чергу, гіпотеза емоційного контролю описує, як і стоматолог, і пацієнт мають керувати своїми емоціями під час контакту. Стоматологи повинні керувати напругою, незадоволенням і тривогою в умовах обмеженого часу і невизначеності процедури, тоді як пацієнти часто відчують страх і збентеження, що випереджають події. Ван Дюсельдорп та ін. виявили, що стоматологи з вищим емоційним інтелектом мають більш ефективний контроль емоцій і краще взаєморозуміння з пацієнтами [19, с. 556].

Крім того, гуманістична психологія наголошує на емпатії, конгруентності та безумовному позитивному ставленні як важливих компонентах терапевтичної комунікації. Карл Роджерс стверджував, що емпатія – це більше, ніж просто корисний жест; це психологічний механізм, який допомагає клієнтам відчувати себе почутими і в безпеці. Ця гіпотеза підтверджується стоматологічними дослідженнями, які визначають емоційну чуйність як важливу характеристику якості стосунків [13]. На думку Дж. А. Холл і Д. Л. Ротер, «емпатична позиція створює комунікативний простір, в якому пацієнти можуть розповісти про свої проблеми, які в іншому випадку приховуються в більш авторитарних взаємодіях» [7, с. 224].

Емпатія особливо важлива в стоматології через незбалансовану динаміку влади між лікарем і пацієнтом. З. Громова, зокрема, підкреслює, що емпатична чуйність допомагає відновити почуття суб'єктності пацієнта та зменшити його безпорадність під час клінічної зустрічі [5]. Це узгоджується з висновками Ш. Різ та Ш. Шерд, які виявили, що медичний персонал із сильними емпатійними здібностями краще розуміє невербальні сигнали та емоційні стани пацієнтів, що підвищує точність діагностики та довіру.

З соціально-психологічної точки зору, на комунікацію впливають рольові очікування та соціальні сценарії. Пацієнти можуть прийти в терапевтичне середовище з упередженими уявленнями про покірність і довіру, тоді як стоматологи можуть ненавмисно перейняти авторитарні тенденції, які стримують вільне спілкування. На думку Р. П. Левіна, «стоматологи часто переоцінюють обсяг інформації, яку розуміють пацієнти, і недооцінюють, наскільки залякуючими можуть здаватися клінічні умови» [9]. Ці розбіжності можуть перешкоджати створенню терапевтичного зв'язку, якщо їх не усунути за допомогою цілеспрямованих лінгвістичних модифікацій. Невербальна комунікація також важлива. Шмід Маст та ін. стверджують, що пацієнти формують враження про компетентність та емпатію свого лікаря протягом декількох секунд, ґрунтуючись насамперед на невербальних сигналах. Пацієнти оцінюють зоровий контакт, позу, тон мови і навіть незначні мімічні жести як сигнали уваги, емпатії чи відсторонення.

Зрештою, теорії обробки інформації дають когнітивні пояснення того, як пацієнти розуміють і запам'ятовують медичну інформацію під час візитів до стоматолога. Через емоційну стимуляцію, яка зазвичай супроводжує візит до стоматолога, пацієнти можуть мати погіршену робочу пам'ять, що призводить до поганого запам'ятовування інструкцій або виникнення потенційно небезпечних ситуацій. На думку В. Лангевітца та ін., організація консультації на ранній стадії і надання пацієнтові можливості сформулювати свою розповідь зменшує тривогу і покращує розуміння [8].

Ефективна комунікація між стоматологом і пацієнтом – це багатовимірний процес, на який впливають різноманітні психологічні, поведінкові та контекстуальні фактори. Дослідження постійно підкреслюють важливість не лише клінічного досвіду, але й психологічної обізнаності та міжособистісної чутливості в стоматологічній допомозі, особливо з огляду на високу поширеність

страху перед стоматологією та поведінки уникнення пацієнтами стоматолога.

Згідно з емпіричними дослідженнями, психологічний стан як пацієнтів, так і лікарів-стоматологів загострює проблеми комунікації. Р. Мур та І. Бродсгард виявили, що лікування пацієнтів з високим рівнем тривожності значно підвищує рівень стресу, про який повідомляють стоматологи, що вказує на взаємну емоційну взаємодію, яка може впливати як на якість лікування, так і на благополуччя лікаря. Це схоже на висновки Р. Гортер та ін., які підкреслили, що погана комунікація та емоційний стрес від спілкування з пацієнтами є основними факторами вигорання серед голландських стоматологів [12].

Тривога і страх, за словами пацієнта, є скоріше глибоко вкоріненими психологічними патернами, ніж емоційними реакціями. Дж. Армфілд та ін. характеризують це явище, як таке, в якому поведінка уникнення призводить до погіршення стану здоров'я порожнини рота, що посилює тривогу і робить майбутні візити ще більш дискомфортними. Абрахамссон та ін. доповнюють це розуміння, досліджуючи амбівалентність, яку відчувають пацієнти зі ортофобією, зазначаючи, що багато пацієнтів свідомо хочуть звернутися за допомогою, але їм заважають глибинні страхи, які часто є результатом попереднього негативного досвіду та відсутності емпатійного спілкування з боку клініцистів.

Було виявлено, що психологічний профіль пацієнта, який включає такі характеристики, як сумнівність і чутливість до відризи, тісно корелює з рівнем стоматологічної тривожності. Спираючись на дослідження Стівенса та ін. можна припустити, що пацієнти з високим ступенем чутливості до відризи взагалі пропускають візити до стоматолога, що ускладнює комунікацію через обмежену взаємодію та погані стосунки з лікарями [17]. Здатність стоматологів розшифровувати та адаптуватися до цих унікальних психологічних профілів є важливим фактором ефективності комунікації. На думку Ротер і Холл, ефективна медична комунікація залежить від синхронізації вербальних, паравербальних і невербальних каналів, які повинні бути адаптовані до емоційного стану та когнітивних можливостей пацієнта. Це особливо важливо в стоматології, де пацієнти часто перебувають у вразливому та фізично обмеженому положенні під час лікування.

Комунікативна підготовка набуває все більшого значення в освітньому контексті. Дж. А. Керрі та інші, проаналізували літературу з комунікативної

підготовки в стоматологічній освіті і виявили, що навчання на основі симуляцій, рефлексивні вправи та системи зворотного зв'язку можуть значно покращити комунікативні навички студентів [3]. Аналогічно, Дж. Ха та Н. Лонгнекер вказують на те, що таке навчання покращує взаєморозуміння між лікарем і пацієнтом, особливо коли комунікація будується як емпатична взаємодія, а не просто передача інформації.

Мур та ін. підкреслюють, що раннє виявлення пацієнтів з високим рівнем стоматологічної тривожності за допомогою встановлених методів скринінгу та відповідної адаптації комунікації може значно зменшити кількість скасованих візитів та покращити результати лікування. Такий підхід знаменує собою перехід до пацієнтоорієнтованої допомоги, яку Дж. Ха і Н. Лонгнекер характеризують як «динамічну, чуйну та етично обґрунтовану взаємодію» [6, с. 40].

Емпірична література переконливо свідчить про важливість психологічного профілю та цілеспрямованої комунікації для розвитку успішної взаємодії між стоматологом і пацієнтом. Всебічна обізнаність про психологію як пацієнта, так і лікаря, заснована на етичній практиці та емоційній компетентності, має вирішальне значення для зниження страху перед стоматологією, зменшення професійного вигорання лікарів та забезпечення високоякісної стоматологічної допомоги.

Висновки. Теоретичне дослідження виявило, що на комунікацію між стоматологом і пацієнтом значною мірою впливають психоемоційний стан обох сторін, рівень тривожності пацієнта, особистісні особливості лікаря, його здатність до рефлексії та управління емоціями. Страх болю, втрата контролю та вразливість у пацієнтів, а також професійне вигорання та стрес у стоматологів є найбільш значущими психологічними бар'єрами у спілкуванні. Емпатія, навички активного слухання, емоційна регуляція та здатність адаптивно реагувати в стресових ситуаціях є важливими компонентами ефективної комунікації. Розуміння цих психологічних факторів має вирішальне значення для підвищення якості стоматологічної допомоги, встановлення довіри з боку пацієнта, зниження рівня тривожності та уникнення клінічних конфліктів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення ефективності різних форматів навчання для розвитку комунікативної компетентності у студентів-стоматологів, дослідження впливу культурних особливостей на стиль взаємодії з пацієнтами, розробку адаптованих

психокорекційних програм для зниження тривожності у пацієнтів. Також актуальним є міждисциплінарне дослідження взаємозв'язку між

психосоціальними якостями лікарів та рівне стоматологічної допомоги під час кризових ситуацій, пандемії чи війни.

Список літератури:

1. Abrahamsson K. H. et al. Ambivalence in Coping with Dental Fear and Avoidance: A Qualitative Study. *Journal of Health Psychology*. 2002. Т. 7, № 6. С. 653–664. URL: <https://doi.org/10.1177/1359105302007006869> (дата звернення: 13.07.2025).
2. Armfield J. M., Stewart J. F., Spencer A. J. The vicious cycle of dental fear: exploring the interplay between oral health, service utilization and dental fear. *BMC Oral Health*. 2007. Т. 7, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/1472-6831-7-1> (дата звернення: 11.07.2025).
3. Carey J. A., Madill A., Manogue M. Communications skills in dental education: a systematic research review. *European Journal of Dental Education*. 2010. Т. 14, № 2. С. 69–78. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2009.00586.x> (дата звернення: 17.07.2025).
4. Doctor-patient communication: A review of the literature / L. M. L. Ong та ін. *Social Science & Medicine*. 1995. Т. 40, № 7. С. 903–918. URL: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)00155-m](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)00155-m) (дата звернення: 12.07.2025).
5. Gromova Z. Psychological defence mechanisms and emotional stability as individual antecedents of resistance to changes. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, № 1. С. 50–60. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.5> (дата звернення: 12.07.2025).
6. Ha J. F., Longnecker N. Doctor-patient communication: a review. *Ochsner J*. 2010. Т. 1, № 10. С. 38–43. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3096184/> (дата звернення: 10.07.2025).
7. Hall J. A., Roter D. L. Do patients talk differently to male and female physicians?. *Patient Education and Counseling*. 2002. Т. 48, № 3. С. 217–224. URL: [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(02\)00174-x](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(02)00174-x) (дата звернення: 14.07.2025).
8. Langewitz W. Spontaneous talking time at start of consultation in outpatient clinic: cohort study. *BMJ*. 2002. Т. 325, № 7366. С. 682–683. URL: <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7366.682> (дата звернення: 16.07.2025).
9. Levin R. P. Patient communication. *Dental Economics*. URL: <https://www.dentaleconomics.com/practice/article/16390106/patient-communication> (дата звернення: 16.07.2025).
10. Mohamed A. Soft Skills of Dental Students' Competence: What is Important for Patients and How do Students Fare?. *World Journal of Dentistry*. 2017. Т. 8, № 3. С. 157–163. URL: <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10015-1431> (дата звернення: 12.07.2025).
11. Moore R., Brødsgaard I., Rosenberg N. The contribution of embarrassment to phobic dental anxiety: a qualitative research study. *BMC Psychiatry*. 2004. Т. 4, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/1471-244x-4-10> (дата звернення: 17.07.2025).
12. Professional burnout among Dutch dentists / R. C. Gorter et al. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*. 1999. Vol. 27, no. 2. P. 109–116. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0528.1999.tb01999.x> (date of access: 21.07.2025).
13. Rees C., Sheard C. The relationship between medical students' attitudes towards communication skills learning and their demographic and education-related characteristics. *Medical Education*. 2002. Т. 36, № 11. С. 1017–1027. URL: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2002.01333.x> (дата звернення: 12.07.2025).
14. Roter D. L., Hall J. A. Doctors talking with patients/patients talking with doctors: Improving communication in medical visits. 2-ге вид. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 2006. 257 с. URL: https://www.academia.edu/34326725/Doctors_Talking_with_Patients_Patients_Talking_with_Doctors_IMPROVING_COMMUNICATION_IN_MEDICAL_VISITS (дата звернення: 12.07.2025).
15. Schmid Mast M., Kindlimann A., Langewitz W. Recipients' perspective on breaking bad news: How you put it really makes a difference. *Patient Education and Counseling*. 2005. Т. 58, № 3. С. 244–251. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.05.005> (дата звернення: 12.07.2025).
16. Sondell K., Söderfeldt B., Palmqvist S. A method for communication analysis in prosthodontics. *Acta Odontologica Scandinavica*. 1998. Т. 56, № 1. С. 48–56. URL: <https://doi.org/10.1080/000163598423063> (дата звернення: 12.07.2025).
17. Stevens E. S., Behar E., Siev J. The roles of disgust sensitivity and anxiety sensitivity in attentional bias in dental anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 2021. Т. 83. С. 102450. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2021.102450> (дата звернення: 12.07.2025).
18. Stewart M. A. Effective physician-patient communication and health outcomes: a review. *Canadian Medical Association Journal*. 1995. Т. 9, № 152. С. 1423–1433. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1337906/> (дата звернення: 10.07.2025).

19. Van Dusseldorp L. R., Van Meijel B. K., Derksen J. J. Emotional intelligence of mental health nurses. *Journal of Clinical Nursing*. 2011. Т. 20, № 3–4. С. 555–562. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03120.x> (дата звернення: 11.07.2025).

Tsimbolynets V.O. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EFFECTIVE COMMUNICATION BETWEEN A DENTIST AND A PATIENT

This article presents a comprehensive theoretical analysis of the psychological determinants underlying effective communication between dentist and patient. Drawing on current interdisciplinary research in clinical psychology, medical communication, and behavioral medicine, the paper discusses how communication effectiveness in dentistry is influenced by cognitive, emotional, and situational factors. Theoretical approaches to understanding this interaction are systematized, including patient-centered care models, stress response theory, and the biopsychosocial paradigm. Particular attention is paid to psychological barriers, such as dental anxiety, distrust of medical personnel, and previous traumatic experiences that shape the patient's perception and behavioral response during dental procedures.

The paper emphasizes that patients with high levels of dental anxiety tend to misinterpret neutral or ambiguous communication signals from the dentist, which increases somatic stress and resistance to treatment. At the same time, dentists often lack specialized psychological training, which leads to an emotionally neutral or directive style of communication that inadvertently increases patient distress.

The article synthesizes data from recent international and Ukrainian scientific sources that prove that emotional intelligence, empathy, and verbal – non-verbal congruence are key psychological competencies that significantly improve the quality of communication. Emphasis is also placed on the role of the dentist's personal qualities, including cognitive empathy, psychological resilience, and communicative flexibility, in reducing patient anxiety and building a therapeutic alliance. In addition, the study identifies the cultural specifics of dental communication that are characteristic of post-Soviet health care systems.

The theoretical analysis emphasizes the need for integrative communication training as part of dental education and continuing professional development. Thus, it contributes to the development of an understanding of psychosocial determinants in oral health care and offers a conceptual framework for future empirical research.

Key words: psychological determinants, dentist-patient communication, dental anxiety, empathy, emotional intelligence, psychosocial factors.

Дата надходження статті: 28.07.2025

Дата прийняття статті: 24.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 316.346.32-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/08>

Зубіашвілі І.К.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Лапіна І.Г.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті аналізуються проблеми та чинники, що впливають на споживчу поведінку студентської молоді. Обґрунтовується пріоритетність дослідження споживчих настанов молоді як інноваційної групи суспільства, яка формує попит на товари-новинки та закладає споживчі стандарти майбутнього через соціалізацію підростаючого покоління. Зроблено висновки щодо досить нових тенденцій у споживчій поведінці молоді на підставі даних, отриманих під час проведення авторами соціально-психологічного дослідження. Для вивчення цієї проблеми була обрана комплексна дослідницька стратегія, що включає кількісні та якісні методи збору інформації. Проведено анкетне опитування студентської молоді та фокус-група з магістрантами. Стверджується, що молодь – це не лише соціально-демографічна, а насамперед соціокультурна спільність, пов'язана з реалізацією двох основних функцій: інноваційним перетворенням суспільства та збереженням його культури, що відрізняється специфічними характеристиками, детермінованими базовими потребами та інтересами.

Спираючись на дані соціально-психологічного дослідження, авторами підтверджено припущення про вплив екологічної свідомості на вибір продуктів харчування. Робиться висновок про суперечливі патерни споживчої поведінки та амбівалентність екологічної свідомості студентської молоді. Виявлено нові тенденції в моделі споживчої поведінки молоді: осуд деструктивних практик та орієнтація респондентів на здоровий спосіб життя, неодмінним елементом якого є збільшення попиту на послуги фітнес-центрів, товарів для спорту, натуральних та екологічно чистих продуктів харчування; усвідомлення респондентами гостроти екологічних проблем та бажання включитися в акції із захисту природи. Обґрунтовується висновок, що студентська молодь все частіше робить інвестиції у власний розвиток та набуття стійких навичок екологічної свідомості та поведінки. «Екологічна свідомість» визначена як інтегративний ментальний стан людини, який забезпечує різноманіття форм соціальної поведінки стосовно природного та соціального середовища.

Ключові слова: *молодь, споживча поведінка, споживче суспільство, дослідження, екологічна свідомість.*

Постановка проблеми. Споживче суспільство, що формується в нашій країні, призводить до появи цілої низки соціально – економічних та ціннісних змін у поведінці людей, які викликають дослідницький інтерес вчених – психологів соціологів, філософів, економістів. Специфіка спожив-

чої поведінки в Україні визначається ментальністю українського соціуму. Багато феноменів, добре вивчених у країнах зі стабільною економікою, в Україні донедавна взагалі не було. Ціла низка феноменів зараз лише виникає, і вони, формуючись в умовах кризового суспільного періоду,

набувають додаткового змісту. Серед них важливе місце посідають споживчі уподобання.

Але у вітчизняній науці поняття «споживчі уподобання» поки що малопопулярне, оскільки «споживач» сприймається лише як соціальне явище. Разом з тим, уподобання – поняття, що активно використовується в різних розділах психології («професійні уподобання», «естетичні уподобання», «політичні уподобання» та ін.).

Актуальність теми нашого дослідження обумовлена необхідністю розв'язання проблеми культурної специфіки соціально-психологічних властивостей споживчих уподобань, які є предметом активного прикладного інтересу фахівців різних галузей знання. Важливість дослідження визначається потребою, з одного боку, розробляти у новій галузі науки «соціальна психологія споживання» відповідний категоріальний апарат, і, з іншого боку, виявляти загальні закономірності психічних явищ, що детермінують споживчу поведінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме споживчі уподобання вітчизняні та зарубіжні психологи Ю. Пачковський і А. Максименко [2], Е. Пахуча [3], Д. Канеман і А. Тверські [11], с. Камерон [8], с. Пауелл [5], П. Словік [1], Г. Лейбенштейн [4] вважають головною детермінантою споживчої поведінки – купівлі та використання товарів.

Споживчі уподобання активно вивчали англійські психологи – С. Кемп, Ф. Болл [1], американці – Дж. Лоуенштейн, с. Лі, Дж. Бакстер, Р. Еліот, В. Хайнс [4], італійський психолог М. Б'янчі [14], норвежці І. Хеньесанд, Т. Огаард [10], голландець Ф. Ван Райя, польські дослідники Т. Тишка, Й. Соколовська [1]. Лише деякі з цих робіт мають глибокий теоретичний характер. В основному вони або описові, або присвячені приватному малозначному ефекту, або мають прикладний характер.

Серед ключових досліджень останнього часу, на які ми спиралися в нашому дослідженні, зауважимо такі: порівняльний аналіз споживачів продуктів харчування різних вікових аудиторій, реалізований на трьох ринках – у США, Великій Британії та Німеччині, проведений вченими Техаського технічного університету та університету Гейзенхайма [14]; дослідження чинників, що впливають на купівлю екологічних чистих продуктів, що здійснено в Литві вченими Вільнюського університету [1]; опис моделі прийняття рішення про вибір екологічно чистої продукції тайванськими вченими [3] та ін.

Метою дослідження є виявлення нових тенденцій у споживчих уподобаннях молоді.

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на те, що термін «споживче суспільство» з'явився в середині минулого століття, про феномени трансформації споживчих практик у ринкових умовах писали багато соціологів класичного етапу: К. Маркс [12], М. Вебер [16], Г. Зіммель [15], Т. Веблен [9] та ін. Методологічною основою аналізу споживчої поведінки сучасної молоді ми вважаємо такі концепції: теорія товарного фетишизму та закон зростання потреб у міру їхнього задоволення К. Маркса [12]; ідея «демонстративного» споживання Т. Веблена [9]; соціологія моди Г. Зіммеля [15], згідно з концептами яких споживання розглядається в контексті соціальної приналежності людини та є мірилом її успішності. Ці теорії вже враховували індивідуально-психологічні особливості індивіда

З погляду зазначених авторів, ринкове суспільство неминуче формує систему соціальних відносин, що фетишизують товари і перетворюють споживчі практики на маркер соціальної презентації статусу особистості. У сучасній соціології ці ідеї розвивалися французьким соціологом П. Бурдьє. Критикуючи економічний детермінізм К. Маркса, він насамперед наголошував на значущості культурно-символічних чинників, що впливають на процес соціалізації особистості та формують «габітус» як стійку систему «придбаних схем, що діють на практиці як категорії сприйняття та оцінювання або як принцип розподілу за класами, водночас як організаційний принцип дії» [7, с. 21]. Саме габітус, на думку П. Бурдьє, є основою для економічної поведінки та впливає на споживчий вибір людини.

У роботах іншого французького філософа та соціолога Ж. Бодрійяра проаналізовано сутнісні характеристики споживчого суспільства, в якому з'являється нова форма експлуатації сучасної людини. В інтересах виробників і продавців, орієнтованих на прибуток, у суспільстві створюються та підтримуються інститути (ЗМІ, реклама, піар, мода та ін.), що нав'язують людям штучні потреби та формують тим самим особистість «ненаситного споживача» [6, с. 16]. Ж. Бодрійяр описує процес перетворення «знакового» споживання в сучасному суспільстві на нову міфологію, яка може призвести до марнотратства ресурсів, що загрожує серйозними руйнівними наслідками. Саме споживання вчений розглядає у широкому сенсі слова, поширюючи його не лише на речі, а й на час, простір, природу, взаємини між людьми та їх

емоційний стан, зорові і звукові образи [6, с. 45]. Справжнє благополуччя і щастя людини, на його думку, пов'язані не з виробництвом і споживанням речей, а, передусім, виражаються як соціальні відносини та спілкування людей, у позитивному світосприйнятті людини; у впевненості, що засобів для задоволення її базових потреб достатньо.

Спираючись на ідеї П. Бурдьє та Ж. Бодрійяра, ми спробували в процесі дослідження перевірити припущення про вплив екологічної свідомості молоді на вибір продуктів харчування та навколишнє середовище в цілому. Молодь ми розглядаємо як креативну соціальну спільність, яка залучається до символічної роботи з розвитку інноваційних переваг у виборі товарів, апробує товари-новинки та затверджує особливий (розкутий, екстремальний, вільний) стиль життя, свої напрями розвитку моди та власні споживчі стандарти. У цьому сенсі молодь стає референтною групою суспільства та основним споживачем товарів та послуг. Не випадково більшість новинок на ринку товарів і послуг орієнтовані саме на молодь, які відкриті новому і не бояться експериментувати. Споживча ідеологія молоді формує не лише попит та розвиток окремих галузей народного господарства у теперішньому, а й закладає споживчі стандарти майбутнього через соціалізацію підростаючого покоління [2, с. 125]. Цими обставинами викликано дослідницький інтерес до вивчення ставлення молоді до споживання екологічно чистої продукції. Чи є цінністю для молодого покоління певний вид товарів і яка міра розвитку екологічної свідомості молоді? Чи є кореляція між цими змінними? На ці питання ми намагалися відповісти у ході проведеного за авторською методикою соціально-психологічного дослідження.

Незважаючи на те, що проблема екологічної свідомості досить добре вивчена у вітчизняній та зарубіжній літературі, цей феномен як регулятор споживчої поведінки та основа вибору екологічно чистих продуктів представниками молоді, досліджено недостатньо глибоко. Особливого інтересу в сучасних умовах воєнного стану, на нашу думку, набувають дослідження, що дозволяють побачити загальне і особливе у способі життя та уподобаннях молодих споживачів як найбільш динамічної групи в країні.

Методологічною основою дослідження є теорія взаємозв'язку людини та природи П. Тейяра де Шардена [14], соціально-екологічна теорія Р. Парка [13]. Для вивчення цієї проблеми нами була обрана комплексна дослідницька стратегія,

що включає кількісні та якісні методи збору соціальної інформації. На першому етапі було проведено анкетне опитування студентської молоді двох київських університетів – Європейського та Авіаційного (N=91). Чоловіки становили 70%, жінки – 30%.

Як другий метод на завершальному етапі дослідження було обрано фокус-групу з магістрантами Авіаційного університету, проведену для уточнення мотивації екологічної поведінки молоді.

Основною метою дослідження була перевірка припущення про вплив екологічної свідомості на поведінку молодих споживачів під час виборів продуктів харчування.

Категорія «екологічна свідомість» має у науковій літературі багато тлумачень та дефініцій [1, с. 1223]. З нашого погляду, це поняття можна визначити як інтегративний ментальний стан, сукупність психічних процесів людини, що забезпечують різноманіття форм соціальної поведінки по відношенню до природного та соціального середовища проживання.

Екологічна свідомість включає мислення, почуття, відчуття, сприйняття, уяву, пам'ять і самосвідомість («Я-концепцію»), за допомогою якої людина набуває можливість не лише відображати об'єктивну і суб'єктивну реальність, але і перетворювати її.

Ми розглядаємо екологічну свідомість як основу екологічної поведінки, яка не завдає шкоди природі, самому собі, навколишнім людям та соціуму, соціально відповідальної поведінки, побудованої на балансі інтересів людини як біосоціальної істоти.

Екологічна поведінка, з нашого погляду, це модель етичної поведінки особистості, яка бере на себе відповідальність за вибір власного способу життя та поведінки по відношенню до природного та соціального середовища проживання, об'єктивну та суб'єктивну реальність, її перетворення.

Отримані під час опитування дані дозволили зробити висновок про те, що становлення екологічної свідомості особистості – складний і суперечливий процес, пов'язаний з індивідуальним розвитком і реалізацією людини як суб'єкта соціальної дії, що перебуває в тісній взаємодії із середовищем проживання, інститутами соціалізації особистості, соціальною адаптацією, засвоєнням норм, принципів, правил, законів суспільства та мікросередовища, вибором власної системи цінностей.

Молодь – соціально-демографічна група суспільства, що виокремлюється на основі сукуп-

ності вікових та соціально-статусних характеристик, особливостей життєдіяльності, культури та ментальності. Молоде покоління ми розглядаємо як елемент природно-історичного процесу соціальної спадкоємності, призваний одночасно і зберігати соціально-культурні цінності, і оновлювати їх під впливом умов, що змінилися [3, с. 22]. Перервність та безперервність розвитку суспільства багато в чому залежить від соціальних дій представників цієї групи. На наш погляд, молодь – це не лише соціально-демографічна, а насамперед соціокультурна спільність, пов'язана з реалізацією двох основних функцій: інноваційним перетворенням суспільства та збереженням його культури, спадкоємності, що відрізняється специфічними характеристиками, детермінованими базовими потребами та інтересами, особливостями соціокультурного освоєння світу, багаторольовими функціями та певним перехідним статусом [4, с. 57].

Однією з дослідницьких завдань було виявлення ієрархії цінностей респондентів, оскільки ціннісні орієнтації безпосередньо впливають на мотиваційно-поведінкову структуру діяльності особистості, спосіб життя, отже, і на соціальну поведінку загалом.

Наведемо в порядку зменшення домінуючі цінності респондентів. *Серед пріоритетних цінностей молоді – універсальні вітальні цінності: сім'я та здоров'я, що є стійким трендом сучасності.*

Третю та четверту рангові позиції становлять універсальні цінності міжособистісного спілкування (любов, дружба). Перебуваючи на важливій стадії соціалізації, молодь особливо чуйно ставиться до задоволення базових соціальних потреб – у коханні та емоційній причетності.

На п'ятому місці сенсожиттєва цінність, пов'язана з можливістю особистісного розвитку, реалізацією здібностей; на 6-му місці у ієрархії цінностей респондентів орієнтація прагматичного характеру – гроші; на 7-му досягнення успіху у професійній діяльності; на 8-му – відпочинок, задоволення та розваги; на 9-му – екологічно чисте середовище та продукти харчування; на останньому 10-му місці – навчання.

Цінність екологічно чистого середовища та продуктів харчування не усвідомлюється як значуща, вона поставлена респондентами на передостаннє 9-е місце, що дозволяє зробити висновок про характер формування екологічної свідомості опитаних нами молодих людей. Щоденні покупки продуктів харчування, опитані нами студенти здійснюють у звичайних магазинах та супермар-

кетах. Так відповіли 95,9% респондентів. При цьому 10% додатково здійснюють покупки на ринках, 3,6% купують продукти у фермерів у спеціалізованих магазинах, які торгують екологічно чистою продукцією. Останні дві позиції є статистично значимими і свідчать про відсутність у респондентів настанов на систематичні цільові купівлі екологічно чистої продукції.

При цьому 70% респондентів, купуючи продукти харчування, звертають увагу на міру їх екологічності та натуральності, а більше половини опитаних (56,1%) час від часу купують товари з еко-маркуванням: 40% приблизно раз на тиждень, 30,7% – раз на місяць, 25,1% – кілька разів на рік з сертифікацією щоденно.

Відсутність практики цілеспрямованих покупок екологічно чистих продуктів харчування респонденти пояснили так: 37,2 % послалися на відсутність часу на пошук еко-продуктів; 13,5% не купують через високу ціну; 5% не довіряє еко-маркуванню, 4,5% не купують еко-продукцію через низький термін зберігання. 76,5% відповіли, що вони не обізнані про закони України, що регламентують виробництво екопродуктів.

Отримані дані можна проінтерпретувати як підтвердження раніше висловлених ідей про початковий етап формування екологічної свідомості навіть у молоді. Проведена фокус-група із магістрами Авіаційного університету дозволила зафіксувати кілька тенденцій.

По-перше, протиріччя між тим, що повинно бути і тим, що є, відображає розрив між знанням, усвідомленням цінності екологічної поведінки молодими людьми та реальними повсякденними вчинками. Усі учасники фокус-групи (7 осіб) відповіли, що знають про шкідливість поліетиленових пакетів для природи та людини як про серйозну глобальну проблему, при цьому всі респонденти наголосили на тому, що щодня використовують, купують їх у магазинах і зберігають у них продукти харчування. Опитані знають про негативні наслідки вживання забруднених хімікатами продуктів харчування, але, не замислюючись, купують їх і вживають, орієнтуючись переважно на ціну та зовнішній вигляд, а не склад та умови виробництва чи вирощування продукту. Амбівалентність поведінки респондентів була виявлена і при їх самооцінках власної поведінки щодо сортування сміття. Знаючи про його необхідність, на практиці опитані молоді люди цього не роблять з різних причин (відсутність маркованих для різних видів сміття контейнерів, відсутність сміттєпереробних заводів у регіоні, слабе стимулювання та мотивування цієї

діяльності з боку значимих інших, дефіцит часу та банальна лінь).

По-друге, виявлено досить широке трактування поняття «екологічна поведінка» респондентами, які вкладають у цю дефініцію не лише такі очевидні аспекти як забруднення природи та навколишнього середовища, але й такі аспекти, що не лежать на поверхні, як «токсичні взаємини» для людей: у сім'ї, на роботі, у побуті, на міжособистісному, організаційному та інституційному рівнях.

Так, наприклад, неекологічними учасники фокус-групи назвали такі поведінкові стилі: споживання як маркер надмірного споживання; демонстративне споживання престижних продуктів та товарів; саморуйнівне споживання, зокрема куріння, вживання міцних алкогольних напоїв, наркотиків, екологічно брудної продукції; делінквентна (антисупільна, протиправна) та адиктивна (залежна) поведінка; агресивність; маніпулятивний стиль та інші види деструктивних практик, із якими стикалися у житті респонденти. Тоді як екологічна поведінка, на думку опитаних, пов'язана із практикою здорового харчування, фізичною культурою, саморозвитком, ненанесенням шкоди природі.

По-третє, незважаючи на те, що проблема екологічної свідомості досить добре розроблена в науковій літературі, є відсутність систематичного екологічного виховання в освітніх організаціях та інших інститутах соціалізації особистості (сім'ї, групах однолітків). Опитані зазначили, що організація екологічних акцій, позитивний приклад близьких та значущих людей був би ефек-

тивним способом розвитку екологічної культури підростаючого покоління.

Висновки. Аналіз отриманих у ході дослідження даних дозволяють зробити висновок про суперечливі екологічні патерни поведінки та амбівалентність екологічної свідомості студентської молоді, що позначається на їх настановах щодо покупок екологічно чистих продуктів харчування.

У ході дослідження ми виявили розриви когнітивної, аксіологічної та діяльнісної рівнів екологічної поведінки опитаних студентів, що актуалізує проблему екологічного виховання.

Дослідження виявило відносно нові тенденції у споживчих уподобаннях молоді. По-перше, осуд деструктивних і саморуйнівних практик споживання та орієнтація респондентів на здоровий спосіб життя, неодмінним елементом якого є збільшення попиту на послуги фітнес-центрів, товарів для спорту, натуральні та екологічно чисті продукти харчування. По-друге, усвідомлення респондентами гостроти екологічних проблем та бажання включитися до акцій із захисту природи.

Можна зробити висновок, що студентська молодь нині все частіше робить інвестиції у власний розвиток та набуття стійких навичок екологічної свідомості та поведінки.

Перспективою подальшого дослідження є необхідність вивчення сучасних форм впливу на споживчі рішення та виявлення, наскільки соціальні інститути впливають на споживчі рішення молоді різних вікових груп. Це дасть змогу враховувати їх інтереси при формуванні соціальної політики.

Список літератури:

1. Окландер М.А., Яшкіна О.І., Чукурна О.П. Маркетингові технології економічного зростання : монографія. Одеса : Астропринт. 2020. 376 с.
2. Пачковський Ю. Ф., Максименко А. О. Споживча поведінка українських домогосподарств : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 292 с.
3. Пахуча Е. В. Поведінка споживача: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 075 «Маркетинг». Державний біотехнологічний університет. Х., 2023. 126 с.
4. Язвінська О. М. Історія консюмеризму : навч. посібник. 2-ге доп. й перероб. вид. К. : Київський національний торговельно-економічний університет, 2013. 364 с.
5. Ahmad, S. N. B., Juhdi, N. Organic Food: A Study on Demographic Characteristics and Factors Influencing Purchase Intentions among Consumers in Klang Valley, Malaysia. *International Journal of Business and Management*, 2010. Vol. 5. № 2.
6. Baudrillard, J. *Lexico UK English Dictionary*. Oxford University Press, 2021.
7. Bourdieu, P. *Distinction: Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard. University Press, Cambridge, 1984.
8. Cameron The economics of preference change: The case of arts therapy *Journal of Economic Psychology*, Volume: 18 (4) 1997, pp. 453–463.
9. Veblen T. *Absentee Ownership and Business Enterprise in Recent Times: The Case of America*. New York: B. W. Huebsch, 2000.

10. Monika Kavaliauske, Simona Ubartaite Ethical behaviour: factors influencing intention to buy organic products in lithuania. *Economics and management*, 2019. № 19 (1). URL: <https://www.researchgate.net>
11. Kahneman, Tversky, Amos. Choices. Values and Frames. Cambridge University Press, 2000.
12. Marx Karl. Theories of Surplus-Value: «Volume IV» of Capital. Vol. 2. London: Lawrence & Wishart, 1969. Pp. 495–96.
13. Park R.E. Human Ecology. *On Social Control and Collective Behavior. Selected Papers*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1999.
14. Papp-Bata A., Csiki Z., Szakaly Z. Consumer behavior toward functional foods. The role of authentic information. *J. Orvosi Hetilap*. 2018. Vol. 159 (30). P. 1221–1225.
15. The Sociology of Georg Simmel. New York: Free Press, 2020.
16. Weber Max. Swedberg, Richard (ed.). *Essays in Economic Sociology*. Princeton University Press, 1999. doi:10.1515/9780691218168. ISBN 978-0-691-00906-3. JSTOR j.ctv1416446. OCLC 40714136. S2CID 141823487

Zubiashvili I.K., Lapina I.G. NEW TRENDS IN CONSUMER BEHAVIOR OF YOUNG STUDENTS

The article analyzes the problems and factors that influence the consumer behavior of student youth. The priority of researching the consumer attitudes of youth as an innovative group of society that forms demand for new products and establishes consumer standards of the future through the socialization of the younger generation is justified. Conclusions were drawn regarding fairly new trends in youth consumer behavior based on data obtained during the authors' socio-psychological study. To study this problem, a comprehensive research strategy was chosen, including quantitative and qualitative methods of collecting information. A questionnaire survey of student youth and a focus group with master's students were conducted. It is argued that youth is not only a socio-demographic, but primarily a socio-cultural community, associated with the implementation of two main functions: innovative transformation of society and preservation of its culture, which is distinguished by specific characteristics determined by basic needs and interests.

Based on the data of a socio-psychological study, the authors confirmed the assumption about the influence of environmental awareness on the choice of food products. The conclusion is drawn about the contradictory patterns of consumer behavior and the ambivalence of environmental awareness among student youth. New trends in the model of consumer behavior of young people were identified: condemnation of destructive practices and orientation of respondents towards a healthy lifestyle, an indispensable element of which is an increase in demand for fitness center services, sports goods, and natural and environmentally friendly food products; awareness by respondents of the severity of environmental problems and the desire to join nature protection actions. The conclusion is substantiated that young students are increasingly investing in their own development and acquiring sustainable skills of environmental awareness and behavior. "Ecological consciousness" is defined as an integrative mental state of a person that provides a variety of forms of social behavior in relation to the natural and social environment.

Key words: youth, consumer behavior; consumer society, research, environmental awareness.

Дата надходження статті: 03.09.2025

Дата прийняття статті: 18.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Kravchuk S.L.

Taras Shevchenko National University of Kyiv

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRUE SELF-FORGIVENESS

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the features of true self-forgiveness. It is shown that self-forgiveness goes beyond simply ridding a person of personal discomfort and moving towards a good attitude towards oneself. Models of self-forgiveness are analyzed. It is determined that according to the latest results of research on the issue of self-forgiveness, there is a movement from hedonic to eudaimonic conceptualization of it. It is shown that self-forgiveness appears as a process of personal development, growth and change. It is shown that dispositional self-forgiveness is considered by scientists as a general tendency of an individual to forgive himself for his own mistakes and misdeeds that cause harm to others. The conceptualization of self-forgiveness as a specific coping strategy is analyzed. It is shown that true self-forgiveness is a multidimensional construct that is different from pseudo-self-forgiveness. True self-forgiveness is defined as the process of recognizing oneself as the perpetrator of one's transgression without condoning or justifying one's actions, accepting one's responsibility for the transgression, releasing oneself from self-judgment with the associated emotional, cognitive, motivational, and conative consequences, including a reduction in negative emotional experiences related to this transgression and the emergence of greater self-kindness, greater compassion, restored self-esteem, and a positive self-image. It is shown that in true self-forgiveness, the offender acknowledges his own guilt and the value of the victim, demonstrates remorse, experiences the emotions that arise, analyzes the relationships and behavior that led to the transgression, demonstrates a willingness to restore the relationship, tries to correct the situation and, in the process of such correction, restores his moral "I". It is shown that in true self-forgiveness, a fundamental, constructive shift in the attitude towards himself occurs. It is analyzed that the key indicators of self-forgiveness are a decrease in the motivation to avoid and a decrease in the need for self-punishment. It is shown that pseudo-self-forgiveness appears as a release of oneself from guilt and an increase in positive emotions without acknowledging the transgression and accepting one's own responsibility for it. It is shown that true self-forgiveness has both interpersonal and intrapersonal restorative benefits.

Key words: self-forgiveness, true self-forgiveness, pseudo-self-forgiveness, forgiveness, dispositional self-forgiveness.

Statement of the problem. The problem of studying self-forgiveness, first of all, attracted the attention of philosophers, which was reflected in particular in phenomenological studies of self-forgiveness (for example, [2; 13; 19]).

In psychology, there are still serious disagreements among scientists regarding the definition of the concept of self-forgiveness. The question of the model of self-forgiveness remains open.

The process that a person experiences in psychotherapy, counseling, often differs significantly from the natural development of the phenomenon. That is why it is advisable to distinguish between the «natural» process of self-forgiveness and the «clinical» process (for example, [40]). The first refers to the natural and spontaneous process that a person will follow to forgive themselves after committing

a transgression, without any intervention. The second refers to a set of psychotherapeutic interventions that professionals would use to help patients forgive themselves.

It should be noted that a significant difference between these two processes is that in the «clinical» process there is a certain order of steps that patients must follow (for example, [21]).

It is interesting to note that there is currently no clear dominant model of psychotherapy for self-forgiveness. Several models have been tested in controlled experiments [6; 15; 33].

In the «natural» process, it is unclear, on the one hand, how long it takes a person to forgive themselves after committing a transgression, and on the other hand, what the stages of the self-forgiveness process are.

The question of the differences between true self-forgiveness and pseudo-self-forgiveness, as well as the role of true self-forgiveness in mental health and psychological well-being of an individual, remains debatable.

Analysis of recent research and publications.

Models of self-forgiveness reflected in the works of scientists R. Enright, J. Hall, F. Fincham, B. Griffin, E. Worthington, D. Davis, L. Woodyatt, M. Wenzel, M. Ferber, J. Webb, D. Bumgarner, E. Conway-Williams, T. Dangel, B. Hall.

Indicators of self-forgiveness highlighted by scientists J. McConnell, A. Bryan, M. Cornish, N. Wade, J. Webb, D. Bumgarner, E. Conway-Williams, T. Dangel, B. Hall, B. Griffin, E. Worthington, L. Woodyatt, M. de Vel-Palumbo, A. Barron, C. Harous, M. Wenzel, S. de Silva.

At the same time, the issue of comparing pseudo-self-forgiveness and true self-forgiveness, as well as determining the psychological characteristics of true self-forgiveness, requires careful study and analysis.

Task statement. The purpose of the article is to determine the psychological characteristics of true self-forgiveness compared to pseudo-self-forgiveness.

Outline of the main material of the study. In philosophical literature, self-forgiveness has been conceptualized as a manifestation of goodwill toward oneself, whereby a person purifies the mind of self-hatred and self-contempt that result from harming another (for example, [20]).

According to some philosophers, self-forgiveness involves restoring self-respect, that is, during self-forgiveness, the offender recognizes his or her own intrinsic value (for example, [8; 19]). Self-forgiveness consists of the following three elements: first, self-forgiveness requires the existence of an objective guilt or transgression; second, the negative feelings caused by this transgression must be overcome; and third, it is necessary to achieve internal acceptance of oneself [19]. Forgiving oneself does not mean saying that the person's behavior was acceptable or should be ignored [9]. Furthermore, as with interpersonal forgiveness, self-forgiveness is a conscious effort that does not occur unintentionally [20].

It is interesting to note that the prelude to empirical psychological research on self-forgiveness was a conceptual article written by human development scholar R. Enright [10]. R. Enright's article sparked scientific interest in forgiveness. It describes the triad of forgiveness, which the author considers to be three interrelated aspects. The scientist describes self-forgiveness as a willingness to let go of resentment

towards oneself in the face of recognized objective injustice, while developing compassion, generosity, and love for oneself [10, p. 116]. According to R. Enright, self-forgiveness is the release from the resentment that a person feels towards themselves for their own actions.

It is important to note that R. Enright's emphasis was on psychotherapy aimed at helping the individual forgive others, receive forgiveness from others, and forgive themselves. The psychotherapy process guided patients through a series of steps to reach the end point of therapy. Self-forgiveness, according to R. Enright, was conceptualized using a model according to which a person moves through a disclosure phase (for example, denial, guilt, shame), a decision phase (for example, changing one's mind), a work phase (for example, self-awareness, compassion), and finally an outcome phase (for example, finding meaning, a new purpose) [10].

It should be noted that the definition of self-forgiveness by R. Enright and his colleagues was fundamental. This is reflected in much of the psychological literature, with nuances that researchers have occasionally integrated in an attempt to specify self-forgiveness (for example, [16; 37]).

It should be noted that the definition of self-forgiveness by R. Enright and his colleagues was a source of debate, in response to which many scholars proposed their own alternative definitions (for example, [41]).

It is worth noting that self-forgiveness is often viewed by researchers as a positive change in emotions, behavior, and attitude toward oneself after a mistake or offense has been made [16; 42].

Some researchers view self-forgiveness as an adaptive mechanism that helps restore a person's self-esteem and protects against the toxic effects of guilt, shame, and regret [8; 11; 24]. Self-forgiveness allows the negative emotions associated with the transgression to diminish to the point where they are no longer dominant [8]. Self-forgiveness can be considered as one of the ways to recover from "moral and emotional falls" [5].

It should be noted that the tendency to forgive oneself has also been studied as a stable personality trait (for example, [3; 23]). Dispositional self-forgiveness is viewed as an individual's general tendency to forgive oneself for one's own mistakes and transgressions that cause harm to others [16].

L. Bauer and colleagues [2] offer a more abstract definition, viewing self-forgiveness as a transition from self-alienation to a feeling of being comfortable and at ease. Self-forgiveness involves consider-

ing guilt in a broader perspective and realizing that a person is simply a person [2]. Even more broadly, self-forgiveness has been described as “an act of generosity and kindness toward oneself after perceiving a transgression” [4, p. 40].

It is also important to take into account that some researchers consider self-forgiveness as a certain coping strategy. Thus, D. Davis and colleagues define self-forgiveness as “an emotionally oriented coping strategy that involves reducing negative and increasing positive thoughts, emotions, motivations, and behaviors about oneself” [7].

It should be noted that some researchers interpret self-forgiveness as a specific coping strategy. In particular, D. Davis and colleagues describe it as an emotionally oriented coping strategy that helps reduce the intensity of negative experiences and simultaneously enhance positive thoughts, emotions, motivation and behavioral responses aimed at improving one’s attitude towards oneself [7, p. 329].

Scientists J. Hall and F. Fincham define self-forgiveness as “a set of motivational changes in which, first, a person becomes less motivated to avoid stimuli associated with neglect, second, the motivation to take revenge on oneself, in particular punishing oneself, decreases, and, third, the person becomes increasingly motivated to act benevolently towards oneself” [16, p. 622].

Summarizing the above, we note that important indicators of self-forgiveness are a decrease in avoidance motivation and the desire for self-punishment.

It is interesting to note that one of the most well-known models of self-forgiveness is the model of J. Hall and F. Fincham, according to which the following components are distinguished: recognition of responsibility; perception of the severity of the transgression; feelings of guilt and shame; empathy; conciliatory behavior and perception of forgiveness by others [16]. It is worth adding that some scholars also point to the acceptance of responsibility, management of feelings of guilt and shame, and conciliatory behavior as necessary components of self-forgiveness [40].

In this regard, it is also worth mentioning that the concept of self-forgiveness, proposed by J. Hall, F. Fincham [16], is rooted in the tradition of cognitively oriented approaches to motivation.

In an empirical longitudinal study by J. Hall and F. Fincham, respondents who reported interpersonal transgressions in the past three days were interviewed over a seven-week period [16]. The results showed that self-forgiveness was linearly related over time,

and as people forgave themselves, guilt decreased and conciliatory behavior increased.

Separately, we note that for a long time the model of J. Hall, F. Fincham [16] had ambiguous empirical support (for example, [24]).

In our opinion, special attention should be paid to the dual-process model of forgiveness proposed by B. Griffin and E. Worthington together with their colleagues [14]. According to the presented model, the process of self-forgiveness consists of two key processes. The first involves a cognitive shift, which consists of recognizing personal responsibility for the mistake made and deciding to align one’s behavior with one’s values in the future. The second process is aimed at restoring a sense of self-worth, which is achieved by replacing self-condemning emotions with positive emotions that support self-affirmation.

The results of theoretical analysis of scientific sources allow us to conclude that recent research on self-forgiveness shows a movement towards a eudaemonic conceptualization of it. Thus, scientists L. Woodyatt, M. Wenzel and M. Ferber conceptualize self-forgiveness as something more than a hedonic outcome [40]. As you can see, according to foreign research, self-forgiveness is more than just freeing yourself from feeling bad and helping yourself feel good. Self-forgiveness is a process of personal development, growth, and change [40, p. 524].

We would like to separately note the conceptualization of self-forgiveness by scientists J. Webb and D. Bumgarner and colleagues, according to whom “self-forgiveness is a deliberate, volitional process initiated in response to one’s own negative emotional experiences in the context of personally recognized wrongdoing, which leads to a willingness to take responsibility for the specified mistake and to a fundamental, constructive shift in one’s attitude towards oneself, reconciliation and acceptance of oneself through human connections and a desire for change” [35].

In the context of this problem, the point of view of the scientist N. Horsbrugh [20] deserves special attention, who claims that one can forgive oneself only for the wrong and for the pain that has been caused to another person. According to the scientist, the pain caused to oneself is real, but it is not the goal of self-forgiveness. N. Horsbrugh notes that most often a person regrets the actions that led to the pain inflicted on oneself [20].

It should be noted that one of the challenges of self-forgiveness and research on this issue is the following question: how the experience of experiencing a bad deed helps to overcome the experience

of self-condemnation (for example, [6]) so that one can live on in the future [30]. Scholar T. Jenkins [22] believes that self-forgiveness is a sequential process, as some offenders have recognized that before forgiving themselves, they must first stop hurting others and they need to make a positive contribution to the community.

Special attention deserves the assumption of scientists J. Hall and F. Fincham, according to which, awareness of the transgression and acceptance of responsibility usually causes feelings of guilt and regret, which must be fully experienced before one can move towards self-forgiveness [16, p. 626].

According to M. Holmgren [19], true self-forgiveness should be considered as a process by which the offender acknowledges his own guilt and the value of the victim, experiences the emotions that arise, analyzes the relationships and behavior that led to the transgression, tries to correct the situation and, in the process of correction, restores moral "I".

It is interesting to note that, according to scholars, self-forgiveness primarily requires taking responsibility for one's own transgression (for example, [16; 19; 36]). For self-forgiveness to be genuine, the offender must acknowledge what he or she has done to the victims, as well as demonstrate remorse and a willingness to repair the relationship.

E. Gamlund [13] believes that self-forgiveness is morally permissible only when the offender acknowledges his guilt and demonstrates sincere remorse. The offender should also, as far as possible, ask the victim for forgiveness before thinking about self-forgiveness [13, p. 241].

Self-forgiveness can be presented as a process of regulating emotions that begins when a person takes responsibility for their actions, feels remorse and guilt, and begins to free themselves from the negativity directed at them, begins to heal themselves [10; 37].

T. Jenkins [22], based on her own research using interviews with offenders who committed a variety of offenses, including petty theft, sexual assault, drug trafficking, armed robbery, and first-degree murder, defines self-forgiveness as a process and "long journey" of self-reflection and self-acceptance, during which offenders continually "revise" their notions of personal significance in light of their offending actions.

According to L. Thompson and colleagues [32], self-forgiveness leads to a reframing, that is, a new understanding of oneself and the transgression committed, which helps to restore a positive self-image without justifying the transgression. Self-forgiveness is a psychological process through which the offender

acknowledges his transgression without condoning or justifying his actions, overcomes negative emotional experiences associated with this transgression, and reconciles with himself [32, p. 316]. In this sense, self-forgiveness can be considered a restoration of a positive self-image (for example, [2]), rather than a narcissistic process of self-justification.

It should be noted that self-forgiveness often leads to a decision to change [10] and behave differently in the future. Ultimately, it is a process of personal growth and change [40]. Self-forgiveness allows a person to have a positive attitude towards themselves, experience personal growth and find meaning in their behavior [37]. Self-forgiveness is a process of, first, releasing negative experiences, including negative thoughts, feelings and behaviors associated with the transgression, and, second, increasing self-acceptance, generosity and self-love [40].

Self-forgiveness has been found to be associated with various personal and interpersonal adaptive characteristics, such as developed emotion regulation [12], high levels of positive relationships and social support [17].

Some scholars emphasize that true self-forgiveness is similar to problem-oriented coping, in which the offender tries to change the situation that causes negative emotional experiences [26].

Research has shown that self-forgiveness is often defined by researchers as the reduction or elimination of self-condemning emotions such as shame and guilt. For example, researchers have found that individuals who practice self-forgiveness experience a reduction in negative emotions such as shame, guilt, and anger toward themselves (for example, [23; 38]). Empirical research has shown that factors such as acceptance of responsibility and remorse for transgressions are associated with increased self-regulation (for example, [11; 38]).

It should be noted that empirical studies have found a positive relationship between anger directed at oneself and suicide. For example, scientists R. O'Connor, N. Sheehy and D. O'Connor found that 64.3% of respondents who attempted suicide had previously expressed anger directed at themselves in their suicide notes [27]. Scientists J. Hirsch, J. Webb and E. Jeglic found that self-forgiveness moderated the relationship between inwardly directed anger and suicidal behavior [18].

It should be noted that self-inflicted injuries can be caused without any specific overt behavioral transgressions. Incidentally, a person's self-concept can be damaged by inappropriate thoughts, feelings, or desires [8]. Scholar R. Dillon provides examples of

behaviors that may require self-forgiveness, such as racist thoughts or fears, wishing a sick relative dead, or sexual arousal through violence [8, p. 61]. J. Hall and F. Fincham argue that the problem of self-forgiveness can also apply to situations where the only victim of the behavior is the person himself [16].

It is also worth noting that there are several differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness.

Self-forgiveness differs from forgiveness in terms of the vectors of direction of this process: forgiving another is an interpersonal process, self-forgiveness is a self-directed process, which emphasizes the intrapersonal dimension of this construct (for example, [35]). According to scientists M. Fisher and J. Exline, self-forgiveness occurs only when a person in the role of the offender can forgive himself [11].

It should also be noted that self-forgiveness differs from interpersonal forgiveness in terms of the presence/absence of conditions for forgiveness. While interpersonal forgiveness can be both unconditional and conditional, as it depends on the victim's willingness to forgive their offenders, self-forgiveness is unconditional, as it is associated with a process of self-reflection carried out by the offender, which is focused on his own transgression. Such a process of self-forgiveness is carried out without complete dependence on the assessments of others.

A review of the literature suggests that there is limited evidence on the relationship between self-forgiveness and interpersonal forgiveness (for example, [23]). Some scholars have suggested that self-forgiveness is weakly or not at all related to forgiveness of others [32]. At the same time, some scholars have suggested that self-forgiveness facilitates interpersonal forgiveness by allowing one to identify with one's offender (for example, [30]). Scholar J. Mills [25] believes that interpersonal forgiveness is more authentic and meaningful when it follows self-forgiveness.

It should be noted that interpersonal forgiveness and self-forgiveness also differ in that interpersonal forgiveness does not involve reconciliation with the offender, whereas self-forgiveness requires reconciliation with oneself (for example, [10]).

Thus, self-forgiveness can be viewed as a process through which self-reconciliation occurs. Incidentally, philosophers, emphasizing the importance of restoring self-esteem in self-forgiveness, have reconciliation in mind [8; 19]. Self-forgiveness promotes inner peace [31].

It is interesting to note that true self-forgiveness differs from pseudo-self-forgiveness.

A review of the scientific literature suggests that in pseudo-self-forgiveness, the offender claims to have forgiven himself but actually denies having done anything wrong, minimizing both guilt and personal responsibility [11; 16; 36].

Pseudo-self-forgiveness is the act of excusing oneself from guilt without admitting the fact of the transgression, in essence, absolving oneself of responsibility [16].

In order to truly forgive oneself, one must acknowledge that one's behavior was wrong and accept responsibility or blame for that behavior [8; 19]. Research by M. Wenzel and colleagues [36] has shown that the difference between true self-forgiveness and pseudo-self-forgiveness lies in the degree of acceptance of responsibility. According to the results of the study, pseudo-self-forgiveness occurred when offenders minimized their responsibility in order to maintain their self-esteem [36, p. 623].

As scholars J. Hall and F. Fincham point out, attempts to forgive oneself without cognitively and emotionally processing the transgression and its consequences are likely to lead to denial, repression, or pseudo-self-forgiveness [16]. Note that pseudo-self-forgiveness is similar in essence to the phenomenon of "shame repression," described by scholars E. Ahmed and V. Braithwaite [1]. With "shame repression," the offender denies wrongdoing or denies emotions associated with the transgression [1, p. 352]. Incidentally, to continue to maintain this denial, the offender needs to avoid the victim and situations that may remind him/her of the transgression.

According to scholars J. Hall and F. Fincham [16], true self-forgiveness is often a long and difficult process, requiring careful introspection and can be very uncomfortable for the person themselves.

It is interesting to note that, according to research, the inability of the offender to acknowledge the offense reduces the likelihood of the offender changing in the future. The offender tries to minimize the emotional reaction to the offense by changing his feelings about the event (for example, [12; 26]).

Researcher M. Holmgren [19] emphasizes that pseudo-self-forgiveness can be achieved through self-deception and/or rationalization, when the offender cannot "come to terms" with his or her behavior and its consequences.

Scientists L. Woodyatt and M. Wenzel note that pseudo-self-forgiveness is negatively associated with the restoration of interpersonal relationships [39]. By reducing negative emotions associated with the offense itself, the motivation that may prompt the offender to repair the harm caused to

the victim is eliminated [11]. It should be noted that foreign studies have shown that self-punishment or self-condemnation reactions are associated with avoidance, egocentrism, and negative outcomes in relationships [39]).

It should be noted that one of the reactions of a person after a transgression is self-punishment or self-condemnation.

Scientists L. Woodyatt and M. Wenzel found that self-punishment was significantly negatively associated with self-esteem and future hopes [39]. The studies also found that when self-punishment was low, empathy did not change significantly over time, but when self-punishment was high

It is interesting to note that if the offender engages in self-punishment, it may reflect depressive tendencies or negative ruminations, but self-punishment is not necessarily associated with responsibility or efforts to change [11].

Some scholars believe that self-punishment can also play positive functions. Thus, according to E. Worthington [42], self-punishment can reduce the gap in injustice after the transgression and, thus, help the offender avoid punishment and/or promote forgiveness. Scholar R. Dillon notes that self-punishment can deter the offender from violating values again and repeating the transgression [8]. Self-punishment as a way to express remorse can be an important factor influencing the forgiveness of the victim [28].

It is also noteworthy that self-forgiveness and pseudo-self-forgiveness have different psychological benefits.

According to J. Hall and F. Fincham, forgiveness requires greater inner strength, and therefore pseudo-self-forgiveness can be an attractive alternative that, at first glance, has the same benefits as true self-forgiveness [16]. Scientists J. Hall and F. Fincham believe that it is rather doubtful that pseudo-self-forgiveness brings the same psychological benefits as true self-forgiveness. L. Woodyatt and M. Wenzel found that pseudo-self-forgiveness was indeed significantly negatively associated with empathy, but was not associated with intrapersonal recovery, in particular self-esteem [41]. No significant relation-

ships were found between pseudo-self-forgiveness and self-esteem, self-confidence, and future hope [41, p. 228]. Scientists L. Woodyatt and M. Wenzel noted that pseudo-self-forgiveness was also not significantly associated with a desire for reconciliation.

It is also interesting to note the consequences of not forgiving oneself.

Scientists J. Hall and F. Fincham note that the consequences of not forgiving oneself can usually be more serious than the consequences associated with the lack of interpersonal forgiveness [16]. The inability to forgive oneself has been recognized by researchers as an intrapersonal and predictive cause of low self-esteem [23], higher levels of neuroticism [29] and feelings of guilt [43]. It has also been empirically established that unforgiveness is associated with negative emotions in interpersonal communication, such as shame, guilt, anger and regret [34].

Conclusions. Thus, self-forgiveness goes beyond simply getting rid of personal discomfort and moving towards a good attitude towards oneself. True self-forgiveness is a multidimensional construct that is different from pseudo-self-forgiveness. True self-forgiveness can be defined as the process of recognizing the offender for one's transgression without condoning or justifying one's actions, accepting one's responsibility for the transgression, releasing oneself from self-judgment with the associated emotional, cognitive, motivational and conative consequences, including a reduction in negative emotional experiences in connection with this transgression and the manifestation of greater kindness towards oneself, greater compassion, restoration of self-esteem and a positive self-image.

True self-forgiveness involves a fundamental, constructive shift in how we view ourselves.

Key indicators of self-forgiveness include a decrease in motivation to avoid and a decrease in the need for self-punishment.

Self-forgiveness, as the act of releasing oneself from guilt and increasing positive emotions without acknowledging the transgression and accepting one's own responsibility for it, is pseudo-self-forgiveness.

True self-forgiveness has both interpersonal and intrapersonal restorative benefits.

Bibliography:

1. Ahmed E., Braithwaite V. Forgiveness, reconciliation, and shame: Three key variables in reducing school bullying. *Journal of Social Issues*. 2006. № 62(2). P. 347–370.
2. Bauer L., Duffy J., Fountain E., Halling S., Holzer M., Jones E., Leifer M., Rowe J. Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion & Health*. 1992. № 31(2). P. 149–160. DOI: 10.1007/BF00986793.
3. Brown R. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. № 29(6). P. 759–771.

4. Bryan A. O., Theriault J. L., Bryan C. J. Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans. *Traumatology*. 2015. № 21. P. 40–46. DOI: 10.1037/trm0000017.
5. Care N. S. Living with one's past: Personal fates and moral pain. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 1996. 201 p.
6. Cornish M. A., Wade N. G. A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*. 2015. № 93(1). P. 96–104. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x.
7. Davis D. E., Ho M. Y., Griffin B. J., Bell C., Hook J. N., Van Tongeren D. R., DeBlaere C., Worthington E. L., Westbrook C. J. Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. № 62(2). P. 329–335. DOI: 10.1037/cou0000063.
8. Dillon R. S. Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*. 2001. № 112. P. 53–83.
9. Downie R. S. Forgiveness. *Philosophical Quarterly*. 1965. № 15. P. 128–134.
10. Enright R. D. Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996. Vol. 40. P. 107–126.
11. Fisher M. L., Exline J. J. Moving toward Self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Psychology Compass*. 2010. № 4(8). P. 548–558.
12. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., & Gruen R. J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 50. P. 992–1003.
13. Gamlund E. Ethical Aspects of Self-forgiveness. *SATS Northern European Journal of Philosophy*. 2014. № 15(2). P. 237–256.
14. Griffin B. J., Worthington E. L. Jr., Davis D. E., Hook J. N., Maguen S. Development of the self-forgiveness dual-process scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2018. № 65. P. 715–726. DOI: 10.1037/cou0000293.
15. Griffin B. J., Worthington E. L. Jr., Lavelock C. R., Greer C. L., Lin Y., Davis D. E., & Hook J. N. Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. № 62(2). P. 124–136.
16. Hall J. H., Fincham F. D. Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. № 24(5). P. 621–637. DOI: 10.1521/jscp.2005.24.5.621.
17. Hill P. L., Allemand M., Heffernan M. E. Placing dispositional forgiveness within theories of adult personality development. *European Psychologist*. 2013. № 18(4). P. 273–285. DOI: 10.1027/1016-9040/a000145.
18. Hirsch J. K., Webb J. R., Jeglic E. L. Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental Health, Religion & Culture*. 2012. № 15(3). P. 279–300.
19. Holmgren M. R. Self-forgiveness and responsible moral agency. *Journal of Value Inquiry*. 1998. № 32. P. 75–91.
20. Horsbrugh H. J. Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*. 1974. № 4(2). P. 269–282.
21. Jacinto G. A., & Edwards B. L. Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011. № 21(4). P. 423–437. DOI: 10.1080/15433714.2011.531215.
22. Jenkins T. Offence-related effects and perceptions of forgiveness: Experiences of victims and offenders. Brisbane, Australia: Griffith University, 2018. 112 p.
23. Mauger P. A., Perry J. E., Freeman T., Grove D. C., McBride A. G., & McKinney K. E. The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*. 1992. № 11(2). P. 170–180.
24. McConnell J. M. A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*. 2015. № 37(3). P. 143–164.
25. Mills J. K. On self-forgiveness and moral self-representations. *The Journal of Value Inquiry*. 1995. № 29. P. 405–406.
26. Nes L. S., Segerstrom S. C. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. № 10. P. 235–251.
27. O'Connor R. C., Nock M. K. The Psychology of Suicidal Behaviour. *The Lancet*. 2014. № 1(1). P. 73–85.
28. Philpot C. R., Hornsey M. J. What happens when groups say sorry: The effect of intergroup apologies on their recipients. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. № 34. P. 474–487.
29. Ross S. R., Kendall A. C., Matters K. G., Wrobel T. A., Rye M. S. A personological examination of self and other-forgiveness in the Five factor model. *Journal of Personality Assessment*. 2004. № 82(2). P. 207–214.
30. Snow N. E. Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*. 1993. № 27. P. 75–80.
31. Stump E. Love, by all accounts. *Proceedings and Addresses*. 2006. № 80. P. 25–43.
32. Thompson L. Y., Snyder C. R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H. N., Billings L. S., Heinze L., Neufeld J. E., Shorey H. S., Roberts J. C., Roberts D. E. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 2005. № 73(2). P. 313–359.

33. Toussaint L., Barry M., Bornfriend L., & Markman M. Restore: The Journey Toward Self-Forgiveness: A randomized trial of patient education on self-forgiveness in cancer patients and caregivers. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 2014. № 20(2). P. 54–74.
34. Toussaint L., Webb J. R. Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 145. P. 673–685.
35. Webb J. R., Bumgarner D. J., Conway-Williams E., Dangel T., & Hall B. B. A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality in Clinical Practice*. 2017. № 4(3). P. 216–227.
36. Wenzel M., Woodyatt L., Hedrick K. No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*. 2012. № 42(5). P. 617–627. DOI: 10.1002/ejsp.1873.
37. Wohl M. J., DeShea L., Wahkinney R. L. Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2008. № 40(1). P. 1–10.
38. Wohl M. J., Pychyl T. A., Bennett S. H. I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 803–808.
39. Woodyatt L., Wenzel M. A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2014. № 50. P. 125–135.
40. Woodyatt L., Wenzel M., Ferber M. Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*. 2017. № 56(3). P. 515–536. DOI: 10.1111/bjso.12194.
41. Woodyatt L., Wenzel M. Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2013. № 32. P. 225–259. DOI: 10.1521/jscp.2013.32.2.225.
42. Worthington E. L. Handbook of Forgiveness. New York: Routledge, 2007. 347 p.
43. Zechmeister J. S., Romero C. Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. № 84. P. 675–686.

Кравчук С.Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРАВЖНЬОГО САМОПРОЩЕННЯ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей справжнього самопрощення. Показано, що самопрощення виходить за межі простого позбавлення особи від особистого дискомфорту і переходу до доброго ставлення до себе. Проаналізовано моделі самопрощення. Визначено, що за останніми результатами досліджень з проблематики самопрощення відмічається рух від гедонічної до евдемонічної його концептуалізації. Показано, що самопрощення постає процесом особистісного розвитку, зростання і змін. Показано, що диспозиційне самопрощення розглядається вченими як загальна тенденція індивіда до прощення себе за власні помилки та проступки, що спричиняють шкоду іншим. Проаналізовано концептуалізацію самопрощення як специфічної копінг-стратегії. Показано, що справжнє самопрощення є багатовимірним конструктом, який відмінний від псевдосамопрощення. Визначено справжнє самопрощення як процес визнання кривдником свого переступу, не потураючи і не виправдовуючи своїх дій, визнання своєї відповідальності за переступ, звільнення від самоосудження з пов'язаними емоційними, когнітивними, мотиваційними і конативними наслідками, зокрема зменшення негативних емоційних переживань у зв'язку з цим переступом і виявленням більшої доброзичливості до себе, більшого співчуття, відновлення самоповаги і позитивного образу себе. Показано, що за справжнього самопрощення кривдник визнає власну провину та цінність жертви, демонструє каяття, переживає емоції, що виникають, аналізує стосунки і поведінку, що призвели до переступу, демонструє готовність відновити стосунки, намагається виправити ситуацію і, в процесі такого виправлення, відновлює своє моральне «Я». Показано, що за справжнього самопрощення відбувається фундаментальне, конструктивне зрушення у ставленні до себе. Проаналізовано, що ключовими індикаторами самопрощення є зниження мотивації до уникнення та зменшення потреби у самопокаранні. Показано, що псевдосамопрощення постає як звільнення себе від провини і посилення позитивних емоцій без визнання переступу і прийняття власної відповідальності за нього. Показано, що справжнє самопрощення має як міжособові, так і внутрішньоособисті відновлювальні переваги.

Ключові слова: самопрощення, справжнє самопрощення, псевдосамопрощення, прощення, диспозиційне самопрощення.

Дата надходження статті: 07.09.2025

Дата прийняття статті: 18.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Кущенко І.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Орьол О.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Стаття присвячена дослідженню особливостей криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві в умовах повномасштабної війни. Війна 2022 року зумовила радикальні трансформації інституту сім'ї: мобілізація, вимушена еміграція, втрата домівки, зміна розподілу ролей і поява посттравматичних розладів стали ключовими чинниками кризовості. Емпіричне дослідження, проведене серед 60 подружніх пар (військові/демобілізовані, цивільні в Україні та цивільні за кордоном), базувалося на використанні трьох валідних методик: MSQ (рівень задоволеності шлюбом), IES-R (оцінка посттравматичного стресу) та DAS (діадична узгодженість), а також авторського напівструктурованого інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки». Результати засвідчили суттєві відмінності між групами: цивільні пари в Україні зберігають найвищий рівень задоволеності та згуртованості, військові й демобілізовані – середній рівень, проте з високим показником стресу, тоді як пари за кордоном мають найнижчий рівень якості стосунків, попри нижчий рівень воєнного стресу. Додатковими чинниками криз виявлено рольові трансформації (зміщення обов'язків на жінок, «криза повернення» військових до сім'ї, асиметрія у транскордонних шлюбах) та проблеми сексуальної сфери (зниження лібідо, уникання інтимності, гіперсексуальність як компенсація). У статті наголошено на гендерних відмінностях у переживанні криз, де жінки частіше повідомляли про емоційне виснаження, а чоловіки – про адаптаційні труднощі після фронту. Автори роблять висновок, що війна створює унікальну конфігурацію шлюбних стресорів, яка відрізняється від криз мирного часу не лише інтенсивністю, а й якісною природою. Практична значущість дослідження полягає у необхідності розробки цільових програм психологічної підтримки: роботи з травматичним досвідом військових, адаптаційних інтервенцій для ВПО та заходів для подолання відчуження у пар, розділених війною.

Ключові слова: шлюбні кризи, війна, задоволеність шлюбом, рольові трансформації, ПТСР, подружні стосунки.

Постановка проблеми. Проблематика криз у шлюбних стосунках у період соціальних криз, зокрема військових конфліктів, набула особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні, що розпочалась у 2022 році. Війна спричинила глибокі зміни у функціонуванні суспільства, зокрема трансформацію інституту сім'ї. Вона зумовила появу кризових явищ, що відрізняються від криз мирного часу: вимушена розлука сімей, еміграція одного з партнерів, поява ПТСР у військових, зміна розподілу сімейних ролей. Усе це ускладнює подружню адаптацію та призводить до підвищення рівня розлучень. Дослідження цих процесів має як наукове, так і практичне значення, оскільки результати

можуть бути використані у психологічному консультуванні, соціальній політиці та розробці програм підтримки українських сімей.

За даними Мінюсту та Судової влади, у 2024 році в Україні зареєстровано 150,21 тис. шлюбів, що на 19,3% менше, ніж у попередньому році. Водночас кількість розлучень зросла на 42,2% – до 141,8 тис. [14] Це рекордний показник. Раніше в середньому на два шлюби припадало 1–1,5 розлучення, але зараз статистика наближається до 1:1.

Причин багато, і вони були завжди під час розлучень – побутові проблеми, фізичне насильство у сім'ї, шкідливі звички чи залежність, зрада, втручання батьків, мало спільних інтересів тощо. Але під час війни на перше місце виходять наслідки

стресу від війни. За офіційними даними Міністерства юстиції України, у 2024 році у порівнянні з попередніми роками спостерігалася позитивна динаміка у кількості шлюбів, проте кількість розлучень зросла ще стрімкіше (рис. 1).

Війна призводить до радикальних змін у функціонуванні сімейної системи: мобілізація, втрата домівки, вимушене розлучення з партнером, зміна економічного укладу та соціальних ролей.

Наразі понад 1 мільйон українців, у тому числі понад 50 000 жінок, служать у Збройних силах України. Станом на серпень 2025 року в Україні зареєстровано приблизно 4,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а понад 8 мільйонів українців виїхали за кордон, з яких 87 % становлять жінки, більшість з яких виїхали без партнерів [17, с. 120–125; 15, с. 126–130]. Відтак, шлюбні стосунки набули різних форм: подружжя може бути розділене на роки через виїзд одного з партнерів, зустрічатися час від часу за умови служби в ЗСУ чоловіка чи дружини або проживати разом.

В таких умовах інститут сім'ї зазнає значного тиску та трансформацій, результатом яких є погіршення якості комунікації, розвиток конфліктів, погіршення благополуччя та зниження задоволеності шлюбними стосунками [9, с. 86–92]. Це спричиняє мультифакторні кризи шлюбних стосунків, які відрізняються від типових криз мирного часу – не лише інтенсивністю, а й якісною природою (травматичний досвід, тривала невизначеність, загроза життю, транскордонний режим шлюбної взаємодії) [13, с. 3–7]. Отже, увага психологів сьогодні має бути зосереджена на вивченні та оцінці емоційного благополуччя українських родин, переживанні сімейної тривоги, провини, напруженості та визначенні факторів, що дозволя-

ють сімейній системі адаптуватися в умовах такої соціальної кризи, як війна. Саме воєнний контекст визначає актуальність дослідження особливостей криз шлюбної парної взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Комплексні демографічні та соціально-економічні огляди Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України фіксують різкі трансформації сімейних практик і зростання вразливості шлюбних союзів під час повномасштабної війни. Зокрема, Слюсар Л. узагальнює проблемні поля української сім'ї у воєнних умовах: скорочення мережі підтримки, міграційні розриви, невизначеність та емоційне виснаження – і підкреслює потребу у політиках підтримки родин та сервісах психосоціальної допомоги [13, с. 3–7].

Колективні монографії Інституту соціології НАН України (2023; 2024) демонструють зміни у структурах ролей, зниження суб'єктивного благополуччя та зростання конфліктності у парах на тлі підвищеної тривоги і економічної нестабільності [16, с. 39–52; 17, с. 45–59].

Польові й емпіричні праці деталізують психологічні механізми цих процесів. Дослідження у журналі «Психологія: реальність і перспективи» 2024 року описують напруження та виснаження ресурсів у сім'ях військовослужбовців, включно з емоційною відстороненістю партнерів і труднощами відновлення близькості після ротацій [6, с. 2–6]. Окремі інтервенційні публікації свідчать, що цілеспрямована психосоціальна підтримка (зокрема, арт-терапія для дружин військових) знижує рівень напруги та покращує комунікацію у парі [2, с. 4–9].

Проблема комунікації в шлюбних партнерських стосунках розглядається в дослідженнях С. Гуцولا, А. Федосової, Н. Жукової, М. Забо-

Статистика одружень і розлучень в Україні

2020- 2024/тисяч



Джерело: Мін'юст, прес-центр Судової влади України

В Б С

Рис. 1. Статистика одружень і розлучень в Україні

лотньої, І. Сингаївської, О. Лукаш, О. Петрунко, Ю. Мохнач.

Балачій Л. досліджує психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки військовослужбовців, зокрема проблеми адаптації військових і їхніх родин після повернення з бойових дій [1, с. 409–416].

Важливим сегментом є дослідження комунікаційних патернів у військових сім'ях. Пирог Г., Удод С. порівнюють особливості комунікації в українських та американських військових родин: дистанція, нерегулярний контакт, табування теми бойового досвіду, емоційне «самоізолювання» ветеранів – усі ці чинники корелюють з подружньою напругою [10, с. 417–421]. На перетині теми шлюбних стосунків і сексуальності з'явилася хвиля робіт – Караванської Д., Пирога Г., Свінцицької М. які фіксують коливання лібідо, уникнення інтимності та зниження задоволеності сексуальним життям у частини пар – із поступовим відновленням за наявності стабільної підтримки та терапевтичного супроводу [4, с. 49–54, 9, с. 88–93].

Дослідження Матласевич О., Герасімова Ф., Карамушки Л., спрямовуються як на вивчення психологічних проблем життєдіяльності сімей ветеранів, так і на аналіз реабілітаційного потенціалу сімейних спільнот [7; 5, с. 10–15].

Дослідження специфіки шлюбних криз у транснаціональних (міграційних) парах висвітлюють конфлікти «на відстані»: цифрове вигорання спілкування, ревності, відчуття покинутості, перегляд очікувань щодо ролей і внесків у сімейний бюджет [11, с. 3–6; 17, с. 120–132]. Особливу увагу заслуговує праця Сингаївської І. та Осауленко Н., які виявили, що у переселенців зростають недовіра, конфлікти щодо ролей і частота непорозумінь, пов'язаних із втратою «домашнього простору» та соціальних опор [12, с. 126–130].

У дослідженні Озерової І. та Кучманич І. розглядається явища задоволеності шлюбом та рівнем тривоги як пов'язаних та таких, що мають взаємний вплив, та знайдена кореляція між цими явищами [8]. Ярхо О. описує як «криза впливає на стосунки між статями. На її думку, «спостерігається феномен розчарування жінок у партнерах або складнощі реінтеграції чоловіків, які повернулися з фронту, у сімейне життя» [18].

Публікації Корчакової Н., Зіброва Л., Безлюдної В. щодо внутрішньо переміщених осіб і сімей військових констатують зростання посттравматичних симптомів (за IES-R) і зниження діадичної узгодженості (за DAS), особливо у періоди трива-

лих розлук або після повернення з фронту, коли відбувається «перекалібрування» влади та відповідальності в сім'ї [6, с. 6–9].

Як можна побачити досліджень на тему трансформації шлюбних стосунків у воєнний час у сучасному українському суспільстві доволі багато. Разом з тим, залишається низка «білих плям». По-перше, бракує лонгітюдних досліджень відновлення подружньої близькості після демобілізації (6–18 місяців), з контролем за рівнем травматичного стресу і якістю комунікації [16, с. 70–72]. По-друге, недостатньо порівнянь між трьома ключовими групами (військові/демобілізовані; цивільні в Україні; цивільні за кордоном) за комплексом показників MSQ–DAS–IES-R з якісною інтерпретацією причинних історій. По-третє, питання сексуальної функції у парі (лібідо, частота та якість інтимної взаємодії) досліджено фрагментарно й переважно на малих вибірках; потрібні узгоджені дизайни методик, що поєднують кількісні та якісні дані.

Узагальнюючи, сучасний український корпус праць 2021–2025 років підтверджує:

- війна створює унікальну конфігурацію шлюбних стресорів – вимушені розлуки, регрес емоційної близькості, рольову асиметрію;
- психотравма та невизначеність підвищують конфліктність і знижують задоволеність шлюбом;
- цільові психосоціальні інтервенції і сімейна терапія демонструють обнадійливі ефекти, однак доказова база ще формується.

Мета статті полягає в представленні емпіричного дослідження особливостей криз у шлюбних стосунках під час війни та визначити специфіку цих криз у різних категорій подружніх пар військові (демобілізовані), цивільні в Україні та цивільні за кордоном. Реалізація поставленої мети передбачає виконання наступних завдань:

- виконати міжгрупові порівняння у контексті змін у шлюбних стосунках;
- виявити рольові трансформації у шлюбі під час війни;
- окреслити гендерні відмінності у сприйнятті стресу, перебудові сімейних ролей та переживанні шлюбних криз;
- описати специфіку криз шлюбних стосунків в умовах соціальної кризи війни.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до мети і сформульованих завдань, використано комплекс емпіричних методів дослідження, а саме: методика Marital Satisfaction Questionnaire (MSQ) – для визначення

суб'єктивної задоволеності шлюбом, Impact of Event Scale-Revised (IES-R) – для вимірювання для оцінки психологічних наслідків травматичних подій (військові дії в Україні), Dyadic Adjustment Scale (DAS) – для визначення узгодженості, згуртованості та стабільності подружніх відносин. Для дослідження впливу війни на суб'єктивне самовідчуття та комунікацію в стосунках була використана авторське напівструктуроване інтерв'ю «Війна та шлюбні стосунки». Ці всі методики використовувалися в контексті виявлення кризових тенденцій у шлюбних стосунках.

Дослідження проводилось у центрах психологічної допомоги (Київ, Дніпро, Львівська область) у форматі онлайн-опитування.

До вибірки увійшло 60 осіб, які знаходяться у шлюбі не менш ніж 3,5 роки, а саме: 40 жінок, 20 чоловіків віком від 25 до 60 років. Респонденти знаходяться у стосунках від 3,5 до 20 років, 76% мають дітей. Тобто це зрілі сім'ї, у яких є налагоджений побут, свої традиції, розподіл ролей, і які пройшли деякі нормативні кризи сімейного життя. Було сформовано три групи респондентів по 20 осіб у кожній, що репрезентують різні соціально-екзистенційні умови воєнного часу: військові/демобілізовані, цивільні в Україні та цивільні за кордоном (табл. 1).

Війна по-різному впливає на шлюбні стосунки залежно від життєвої ситуації подружжя. Розглянемо середні значення трьох основних показників: задоволеності шлюбом (MSQ), рівня травматичних симптомів (IES-R) та діадичної узгодженості (DAS) та зробимо загальні міжгрупові порівняння результатів (рис. 2).

З'ясовано, що група 1 – військові/демобілізовані – продемонстрували середній рівень задоволеності шлюбом (MSQ=92) та достатньо високі показники узгодженості (DAS=105). Проте головна проблема – дуже високий рівень стресу (IES-R=62), що вказує на ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Травматичний досвід війни накладається на шлюбні стосунки, посилюючи конфлікти та емоційне віддалення. У демобілізованих проявляється також адаптаційна криза після повернення до сім'ї.

Група 2 – цивільні в Україні – має найвищий рівень задоволеності шлюбом (MSQ=112) і найвищі показники якості стосунків (DAS=118) серед усіх груп. При цьому стрес перебуває на середньому рівні (IES-R=32). Це свідчить, що збереження спільного проживання й підтримка один одного пом'якшує вплив війни на подружні стосунки. Водночас серед ВПО, які входять до цієї групи, виявлено дещо нижчі результати (MSQ≈98; DAS≈94), що пояснюється

Таблиця 1

Характеристики вибірки дослідження

Група	N	Жінки	Чоловіки	Віковий діапазон
Військові/демобілізов.	20	6	14	25–60
Цивільні в Україні	20	16	4	25–60
Цивільні за кордоном	20	18	2	25–60
Усього	60	40	20	25–60

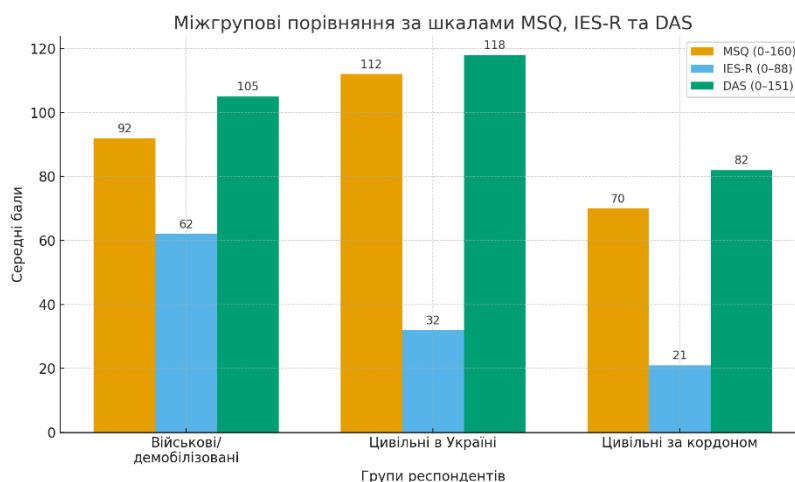


Рис. 2. Міжгрупові порівняння за шкалами MSQ, IES-R та DAS

втратаю стабільності, переїздами та соціальною невизначеністю.

Учасники група 3 – цивільні за кордоном (розділені пари) – показали найнижчий рівень задоволеності шлюбом ($MSQ=70$) і найнижчу якість стосунків ($DAS=82$). Хоча рівень стресу у них є найнижчим ($IES-R=21$), це не компенсує проблем у сфері сімейної взаємодії. Навпаки, відстань, відсутність щоденного контакту та культурна розсинхронізація створюють ризики емоційного відчуження, проблем інтимності та зниження почуття єдності в парі.

Аналіз результатів засвідчив, що у більшості пар спостерігаються проблеми з порозумінням. Військові та демобілізовані зберігають середній рівень задоволеності шлюбом, однак переживають надмірний рівень стресу, що загрожує стабільності сімейних стосунків. Цивільні пари в Україні, попри воєнні умови, зберігають найвищий рівень емоційної близькості та узгодженості у шлюбі, адже підтримка й спільне проживання є чинником збереження стабільності. Цій групі характерна достатня комунікативність у спілкуванні, подібність у поглядах, присутня довірливість у взаємовідносинах. Водночас серед ВПО, які входять до цієї групи, виявлено дещо нижчі результати ($MSQ\approx 106$; $DAS\approx 112$), що пояснюється втратаю стабільності, переїздами та соціальною невизначеністю.

Розділені пари стикаються з найбільшими труднощами у сфері подружньої задоволеності, що підтверджує ризики дистанційності та культурної розсинхронізації, попри нижчий рівень переживання воєнного стресу. Ця група демонструє нижчий рівень довірливості, згуртованості та діадичної згоди, ніж ті, хто проживає разом.

Також анкетування показало, що 38% респондентів з початком війни стали більше обговорювати з партнером проблеми, що виникають у процесі їхньої життєдіяльності. На нашу думку, це вказує на те, що стресова ситуація може бути не лише деструктивним чинником у стосунках, а й чинником згуртування сім'ї, посилення її емоційних зв'язків. Але це відбувається за умови, що якість стосунків у шлюбі була достатньо високою ще до настання травматичних подій.

Отримані дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки для різних груп із урахуванням їхніх специфічних проблем: роботи з травматичним досвідом у військових, адаптаційних програм для ВПО та інтервенцій для подолання відчуження у пар, розділених війною.

Зупинимось на рольових трансформаціях у шлюбі. Зараз простежується тенденція набуття жінками не властивих їм раніше рольових патернів під впливом жорстких викликів, які поставила перед ними війна. Зокрема, жінки змушені шукати нові шляхи поєднання традиційних сімейних обов'язків та нових ролей, що лягли на їхні плечі. Вони змушені проявляти надзвичайну гнучкість, поєднуючи турботу про дітей і близьких із виконанням завдань, які раніше вважались «чоловічими».

Обставини змусили жінок займатися тими сферами діяльності, які були їм не притаманні раніше через суспільні стереотипи або відсутність необхідності. Жінки активно перебирають на себе лідерські функції, стаючи на чолі волонтерських організацій, допомагаючи військовим, організовуючи допомогу переселенцям, і навіть захищаючи країну зі зброєю в руках.

Ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, коли вони були вимушені поїхати закордон чи поки їхні чоловіки захищають країну. Це стало причиною зміщення та перебудови подружніх ролей у шлюбних стосунках.

На питання «Чи змінились ваші ролі з початком війни?» 75% жінок відповідали «так», вони реально відчувають навантаження додаткових ролей (годувальника, опікуна, побутової підтримки). Приблизно половина чоловіків також відчуває зміни (особливо військові, які повернулися з фронту та ті, хто роз'єднані з партнеркою), але друга половина зберігає «традиційну роль захисника», яку вони не вважають новою.

На запитання «Чи Ви задоволені існуючим розподілом сімейних ролей?» було отримано такі результати. Серед жінок 40% виявили задоволення, тоді як 60% зазначили незадоволення. У групі чоловіків співвідношення є більш збалансованим: 55% задоволені та 45% висловили незадоволення.

Аналіз міжгрупових відмінностей показав, що рівень незадоволеності розподілом ролей є найбільш вираженим серед військових та демобілізованих (40%). Серед цивільних, які перебувають в Україні, незадоволення зафіксовано у 30% респондентів, тоді як серед цивільних за кордоном – у 35%.

Отримані дані свідчать про те, що воєнні обставини зумовлюють різний ступінь напруги у сфері рольового розподілу в сім'ї залежно від соціального статусу та життєвого контексту респондентів.

На основі кількісних показників і якісних інтерв'ю виокремлено основні типи рольових змін:

1. Переведення «ролей захисника/постраждалого»: чоловіки-військові повертають образ захисника, але часто не можуть виконувати «мирні» ролі (повага до побутових турбот, емоційна підтримка, виховання дітей). Це породжує рольовий дисонанс: партнер очікує емоційної відкритості, а колишній військовий – дисципліни/замкненості.

2. Роль «опікун/годувальник» переходить на жінок: у цивільних в Україні багато жінок взяли на себе додаткові обов'язки (робота + догляд за родиною), що призводить до емоційного виснаження і втрати сексуальної та емоційної енергії. Зростає *інструментальна роль* жінок (фінанси/логістика/батьківство), що змінює баланс влади у шлюбі і може провокувати конфлікти навколо автономії та відповідальності – що призведе до відповідної кризи шлюбних стосунків.

3. Роль «іммігрант/адаптований партнер» (цивільні за кордоном): один партнер адаптується до чужої культури та нових соціальних мереж, інший залишається в зоні конфлікту. Рольова асиметрія: один – «нове життя», інший – «світ війни». Це створює відчуття подвійності і нерівності вкладення у стосунки. Формується новий феномен «комунікаційна роль» – дистанційна підтримка: чат/дзвінки, відео. Часто це – некомпенсована, поверхнева форма підтримки, яка не здатна відновити глибoku інтимність.

У всіх групах актуалізується тема рольових трансформацій. У військових – криза «повернення до сім'ї», у цивільних в Україні – криза «виживання», у цивільних за кордоном – криза «куль-

турної розсинхронізації». Таким чином, рольові трансформації стають чинником кризових процесів, адже призводять до відчуття дисбалансу та несправедливості у сімейних стосунках.

Перейдемо до інтерпретації даних щодо сексуальності і лібідо під час війни. Згідно результатів дослідження на проблеми інтимності чи зниження лібідо вказали 75% загального числа респондентів. Найвищі показники – у цивільних за кордоном (60% та 70% відповідно), і це сумірно з їхнім низьким MSQ/DAS та зменшенням сексуальної активності (85%). Це свідчить, що фізична відстань сильно впливає на інтимну сферу. Дистанційна інтимність (відео/дзвінки) суттєво частіше використовувалася серед пар із роздільним проживанням (70% у групі за кордоном) – це компенсаторна стратегія, але вона рідко повністю відновлює реальну інтимність і часто підсилює відчуття поверховості зв'язку (рис. 3).

Жінки частіше фіксували зниження лібідо, пов'язане з емоційним вигоранням та перманентним стресом. 23% респондентів вказали на прояви гіперсексуальності, яку можна розглядати як спосіб знизити напруження, спричиненим перманентним стресом. Чоловіки-військові мали більше випадків сексуальної дисфункції, пов'язаної з ПТСР, але в цілому проблеми інтимності простежується у всіх групах.

Результати дослідження підтверджують тенденцію до зниження сексуальної активності серед українських подружніх пар, від рідкісних сексуальних контактів або, іноді, до повної їх відсутності.

Можна окреслити основні проблеми в сексуальній сфері, які сприяють появі криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві:

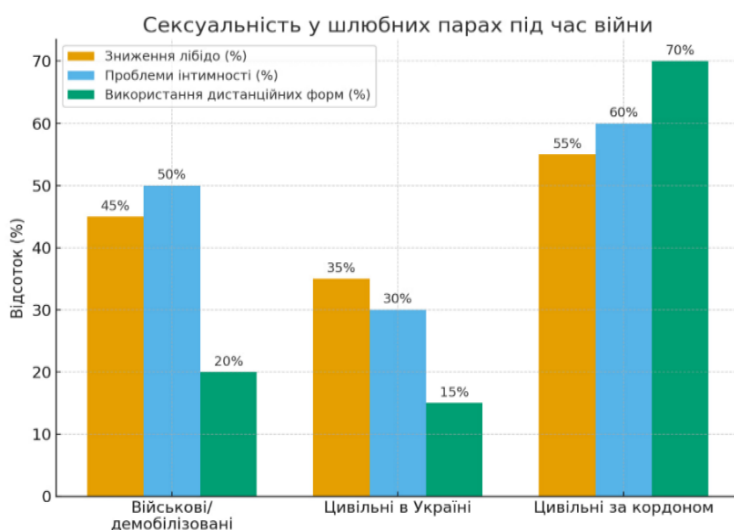


Рис. 3. Сексуальність у шлюбних парах під час війни

- зниження лібідо пов'язане з тривогою, депресивними симптомами, гіперзбудженням (ПТСР);

- уникання інтимності (тригери, сором, тілесні маркери травми/поранень);

- несинхронність бажання у транскордонних парах (часові пояси, ритм праці, культурні норми).

- гіперсексуальність як спосіб знизити напруження/переконатися в «живості» стосунків.

Також слід зазначити гендерні розбіжності у сприйнятті та подоланні криз. Жінки частіше повідомляли про зниження лібідо та інтимної задоволеності, емоційне вигорання від подвійних ролей (поєднання роботи та сім'ї), підвищену тривогу щодо безпеки дітей і партнерів, більшу емоційну чутливість до мовчання партнера (сприйняття дистанції як «відкидання»). Чоловіки частіше демонстрували симптоми травматичної реакції (гіперреактивність, уникнення розмов про емоції), особливо серед військових, труднощі у виконанні «емоційних» сімейних ролей після повернення, тенденцію до перенаправлення емоцій у роботу або зовнішні активності. Вони нерідко віддають перевагу ізоляції чи роботі як способу саморегуляції. Це створює циклічну ескалацію конфлікту: жінка чекає емоційної підтримки, чоловік уникає – конфлікт загострюється.

На основі кількісних та якісних даних виокремлено універсальні для всіх груп кризові феномени – загальні «воєнні» кризи:

- криза безпеки та стабільності, пов'язана з втратою контролю над майбутнім;

- криза інтимності (зниження сексуальної активності та емоційної близькості);

- криза рольової перебудови (нерівномірний розподіл обов'язків, що викликає відчуття несправедливості);

- криза комунікації (поверхневий контакт, уникання емоційних тем);

- криза довіри та очікувань (підозри, ревності, страх зради).

Ці кризові явища набувають різних форм залежно від групи, проте становлять загальну картину «воєнних» трансформацій шлюбу.

Аналіз також свідчить про специфіку криз за групами:

Військові/демобілізовані: травматично-адаптаційна криза, труднощі повернення до мирних ролей, сексуальні дисфункції, рольовий конфлікт «солдат vs чоловік/батько».

Цивільні в Україні: ресурсно-побутова криза, втома, вигорання, «невидимі зусилля» жінок, конфлікти на побутовому ґрунті.

Цивільні за кордоном: криза дистанції та культурної асиметрії, зниження інтимності, формування «подвійної реальності» (різні життєві контексти партнерів). Простежується феномен «асиметрії адаптації»: один із партнерів інтегрується в нове середовище, тоді як інший залишається в контексті війни, що підсилює напруженість і дистанцію.

Висновки. Війна виступає потужним чинником трансформації шлюбних відносин, що проявляється у трьох вимірах: травматичному, ресурсному та рольовому. Результати дослідження дозволили виокремити три основні.

1. У військових та демобілізованих домінує травматично-адаптаційна криза, зумовлена високим рівнем симптомів ПТСР, труднощами реінтеграції у сімейне життя, відчуженістю та конфліктами на ґрунті «розходження досвідів».

2. У цивільних, які залишилися в Україні, спостерігається ресурсно-побутова криза, спричинена багаторольовістю, матеріальними труднощами та загальною соціальною нестабільністю. Це веде до виснаження, підвищеної конфліктності та зниження задоволеності шлюбом.

3. У цивільних за кордоном виокремлюється криза емоційної дистанції, пов'язана з фізичним розлученням, викликами культурної адаптації та асиметрією досвіду життя у подружжя.

Отримані результати підтверджують неоднорідність перебігу шлюбних криз, які залежать від воєнного досвіду, соціального статусу та місця проживання. Найнижчі показники задоволеності шлюбом та згуртованості зафіксовано серед пар, розлучених фізично та соціокультурно (цивільні за кордоном), тоді як найбільш травматичні симптоми виявлено у військових та демобілізованих.

Гендерний аналіз виявив різні вектори вразливості: жінки частіше потерпають від емоційного виснаження, тоді як чоловіки – від травматичних симптомів і труднощів адаптації до мирних ролей.

Таким чином, кризові процеси у шлюбі в умовах війни є багатовимірними та потребують розробки цільових психологічних інтервенцій:

- для військових – травмотерапія та підтримка процесів реінтеграції;

- для цивільних в Україні – програми ресурсного відновлення, профілактика вигорання, а також психолого-педагогічна підтримка переселенців;

- для цивільних за кордоном – стратегії збереження емоційної близькості та подолання культурної асиметрії.

Окремого значення набуває популяризація освітніх і тренінгових програм, спрямованих

на розвиток навичок сімейної комунікації, підтримку ментального та психічного здоров'я, підвищення резил'єнтності та задоволеності шлюбними стосунками. Перспективним напря-

мом подальших досліджень є оцінка впливу таких програм на адаптацію сімей до нових викликів та збереження їхньої екзистенційної цілісності.

Список літератури:

1. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. № 14. С. 409–416. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1409>
2. Бевз Г. М., Зверев, М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). *Педагогічний альманах*. 2024. № 53. С. 4–12. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-1>
3. Закусило А. Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців залежно від тривалості їх перебування в зоні бойових дій. *Research in Science, Technology and Economics*. 2025. № 2. С. 88–95. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43947/1/1.pdf>
4. Караванська Д. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V Int. scientific and practical conf.* 2022. С. 337–341. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38796/1/Karavanska.pdf>
5. Карамушка Л. Психологічні наслідки війни для сім'ї. *Освіта і управління*. 2022. Т. 26. № 2. С. 5–18. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842>
6. Корчакова Н., Зібров Л., Безлюдна В. Стан емоційної напруги у сім'ях комбатантів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 2–9. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406
7. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 22. С. 50–59. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.384
8. Пирог Г. В., Свінцицька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф.* Чернігів, 2023. С. 86–94. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38795/1/2023%20Pyroh%20Svincicka.pdf>
9. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинах військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world*. 2023. С. 417–422. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38759>
10. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформ., суспільно-правові, соціально-екон. аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнар. конф.* Ун-т «КРОК». Київ, 2022. С. 3–6. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>
11. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 71. С. 125–134. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>
12. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 3–20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
13. Стрельник О. Гендерна (не)рівність в умовах війни: виклики та можливості для українського суспільства. *Українське суспільство в умовах війни*. Київ: Ін-т соціології НАН України, 2024. С. 133–150. URL: https://isnasu.org.ua/analytics/004_Strelnyk_-_Genderna_nerivnist_v_umovah_viyuny.php
14. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: Колективна монографія / Авт. кол.: С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред.: Є. Головахи, С. Макеєва. НАН України. Київ: Інститут соціології, 2023. 343 с. URL: <http://resource.history.org.ua/item/0018737>
15. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024: Колективна монографія / Авт. кол.: С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред.: Є. Головахи, С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. 450 с. URL: <http://resource.history.org.ua/item/0018724>
16. Ярхо О. Криза маскулінності. 2024. URL: <https://blog.liga.net/user/oyarkho/article/53757>
17. UNFPA Україна. Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах: національне опитування. Київ, 2023. 76 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/publications>

Kushchenko I.V., Orol O.V. FEATURES OF MARITAL RELATIONSHIP CRISES IN MODERN UKRAINIAN SOCIETY DURING WARTIME

The article is devoted to the study of marital crises in modern Ukrainian society under the conditions of full-scale war. The 2022 war caused radical transformations of the family institution: mobilization, forced

migration, loss of home, role redistribution, and post-traumatic stress became key crisis factors. An empirical study conducted among 60 married couples (military/demobilized, civilians in Ukraine, and civilians abroad) applied three validated tools: MSQ (marital satisfaction), IES-R (post-traumatic stress symptoms), and DAS (dyadic adjustment), along with a semi-structured interview "War and Marital Relations." Findings revealed significant differences between groups: civilian couples in Ukraine demonstrated the highest marital satisfaction and cohesion; military and demobilized couples showed moderate satisfaction but high stress levels; couples abroad had the lowest relationship quality despite lower war-related stress. Additional crisis factors include role transformations (increased responsibilities for women, "reintegration crisis" of soldiers, asymmetry in transnational marriages) and challenges in sexuality (reduced libido, intimacy avoidance, hypersexuality as compensation). The study highlights gender differences in crisis experiences, with women more often reporting emotional exhaustion and men facing reintegration difficulties after combat.

The authors conclude that war creates a unique configuration of marital stressors that differs from peacetime crises not only in intensity but also in qualitative nature. The practical significance lies in developing targeted psychological support programs: trauma-focused interventions for military families, adaptation strategies for internally displaced persons, and measures to reduce alienation in war-separated couples.

Key words: marital crises, war, marital satisfaction, role transformations, PTSD, spousal relations.

Дата надходження статті: 09.09.2025

Дата прийняття статті: 23.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Лукіна Н.Б.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Лівенська Ю.І.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей переживання подружньої зради у чоловіків та жінок. Актуальність проблеми зумовлена високою поширеністю феномену зради у сучасному суспільстві, зокрема в умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною в Україні, та її значним впливом на стабільність шлюбу, психологічне благополуччя партнерів і якість сімейної взаємодії. Подружня зрада часто призводить до виникнення кризових станів, зниження рівня довіри, задоволеності шлюбом та підвищення рівня тривожності у партнерів. У сучасному контексті, коли сім'ї стикаються з додатковим стресом через воєнні дії, дослідження цього явища набуває особливої ваги, адже зрада може виступати каталізатором розлучень і формування дезадаптивних моделей поведінки.

Метою дослідження стало з'ясування емоційних реакцій, рівня тривожності та задоволеності шлюбом у подружніх партнерів, які мають досвід зради, та порівняння цих показників із контрольною групою. У вибірці взяли участь 30 осіб (15 чоловіків і 15 жінок) віком від 25 до 45 років, серед яких 18 респондентів мали досвід подружньої зради, а 12 входили до контрольної групи, без такого досвіду. Дослідження проводилося в період із лютого по квітень 2025 року в місті Миколаїв. Для збору даних використано авторську анкету, розроблену для оцінки суб'єктивних переживань, опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін та ін.), для вимірювання рівня благополуччя у шлюбі, а також адаптовану шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, для оцінки емоційного стану. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою *t*-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу, що дозволило виявити значущі відмінності між групами. Поєднання кількісних (статистичні тести) і якісних методів (контент-аналіз відкритих відповідей) забезпечило як об'єктивні дані, так і глибоке розуміння суб'єктивних переживань респондентів.

Результати показали, що жінки у ситуації зради частіше демонструють підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та схильність до самообвинувальних реакцій, тоді як чоловіки більшою мірою реагують агресією та емоційним дистанціюванням. У групі без досвіду зради рівень задоволеності шлюбом був значно вищим (середній бал 68,4 проти 35,2 у групі з досвідом зради, $t=4,56$, $p<0,001$). Виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між тривожністю та задоволеністю шлюбом ($r = -0,47$, $p < 0,05$), що вказує на прямий вплив емоційної напруги на стабільність відносин. Отримані дані підкреслюють важливість розробки психопрофілактичних заходів для підтримки подружніх пар.

Практична цінність дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо відновлення довіри та покращення комунікації, а також у можливості використання результатів як бази для створення психокорекційних програм.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу воєнного контексту на переживання зради та адаптаційних стратегій сімей.

Ключові слова: подружня зрада, шлюб, тривожність, емоційні реакції, задоволеність шлюбом, гендерні відмінності.

Постановка проблеми. Сім'я є фундаментальним осередком суспільства, де формуються особистість, моральні орієнтири та емоційна стабільність індивідів. У сучасних умовах, зокрема

в Україні, де триває війна (2022–2025), сім'ї зазнають значних викликів: соціальної нестабільності, економічних труднощів, психологічного стресу та вимушених розлук через міграцію чи мобілізацію.

За даними Держстату України, у 2023 році рівень розлучень зріс на 18% порівняно з довоєнним періодом, причому значна частина цих розлучень пов'язана з подружньою зрадою як реакцією на стрес і розлуки. Подружня зрада, як один із найбільш травматичних аспектів сімейних відносин, руйнує довіру, емоційну близькість і стабільність шлюбу, часто призводячи до психологічних криз, депресії, тривожності та розпаду сімей. Цей феномен має глибокий вплив не лише на партнерів, але й на дітей, які, будучи свідками сімейних конфліктів, можуть формувати дезадаптивні моделі поведінки, що позначаються на їхніх майбутніх стосунках.

У контексті війни в Україні проблема подружньої зради набуває особливої гостроти. Воєнний стрес, постійна загроза життю, вимушені розлуки через мобілізацію чи евакуацію, а також економічна нестабільність сприяють емоційній дистанції між партнерами. Наприклад, тривале перебування одного з подружжя у зоні бойових дій може провокувати позашлюбні зв'язки як спробу компенсувати дефіцит емоційної підтримки чи як спосіб втечі від психологічного тиску. Дослідження Nyland et al. підтверджують, що війна посилює тривожність і конфлікти в сім'ях, що може виступати тригером для зради [8]. Крім того, соціокультурні особливості українського суспільства, де патріархальні норми все ще мають вплив, нормалізують чоловічу зраду, тоді як жінки частіше зазнають самообвинувальних реакцій, що поглиблює їхній психологічний дистрес [7].

З наукової точки зору, дослідження подружньої зради в умовах війни пов'язане з ключовими завданнями психології особистості та сімейної психології. Воно дозволяє поглибити розуміння механізмів емоційної регуляції, гендерних відмінностей у реакціях на стрес і стратегій відновлення довіри після травматичних подій. Наприклад, за теорією F. D. Fincham, прощення є важливим механізмом зниження агресії та відновлення сімейної гармонії, але його ефективність залежить від гендерних і культурних факторів [6]. У контексті України, де війна створює додаткові виклики, вивчення цих аспектів набуває унікального значення.

Практична значущість дослідження полягає в розробці програм психологічної допомоги для подружніх пар, особливо в прифронтових регіонах, таких як Миколаїв, де воєнний стрес посилює міжособистісні конфлікти. Такі програми можуть включати техніки ненасильницької комунікації, емпатійного слухання та релаксаційні практики

для зниження тривожності. Дослідження також сприяє профілактиці розлучень і реабілітації сімей, що є важливим для збереження суспільної стабільності в умовах кризи.

Проблема подружньої зради активно вивчається в сучасній психології, з акцентом на її психологічні причини, наслідки та гендерні аспекти. Українські дослідники, такі як Л. І. Березовська, аналізують психологію міжособистісних взаємин у подружніх парах, підкреслюючи роль довіри та комунікації в запобіганні кризам [1]. Вона зазначає, що порушення довіри через зраду призводить до втрати емоційної близькості, що вимагає комплексних психологічних інтервенцій. С. С. Бондар фокусується на оцінці ефективності системи сімейного консультування при адюльтері, пропонуючи когнітивно-поведінкові техніки, такі як реструктуризація негативних переконань і тренінги ненасильницької комунікації, для відновлення життєдіяльності родини [2]. Т. М. Титаренко розглядає подружню зраду як фактор життєвої кризи, що провокує емоційне виснаження, зниження самооцінки та потребує екзистенційних методів, таких як логотерапія, для пошуку сенсу життя після травми [4].

Зарубіжні автори також приділяють значну увагу цій проблемі. F. D. Fincham та S. R. H. Beach досліджують прощення як механізм зниження психологічної агресії після зради, пропонуючи моделі конструктивної комунікації, зокрема діалог, орієнтований на емпатію та взаєморозуміння [6]. Вони підкреслюють, що успішне прощення залежить від готовності партнерів до співпраці та їхньої мотивації зберегти шлюб. Останні дослідження (2023–2025) поглиблюють розуміння гендерних аспектів. Наприклад, Kato T. та Okubo N. у статті «Relationship status and gender-related differences in response to infidelity» розвивають гіпотезу сексуальної уяви, де реакції на зраду залежать від соціокультурних факторів, таких як статус стосунків (шлюб, співжиття), а не лише біологічної статі [9]. Їхнє дослідження, проведене в Японії на вибірці 500 осіб, показало, що жінки частіше реагують депресивними станами на емоційну зраду, тоді як чоловіки – агресією на фізичну невірність. P. Varma та S. Maheshwari у «Emotional Consequences of Infidelity: Guilt and Regret Experiences Among Perpetrators of Cheating» аналізують почуття провини та жалю після зради, зазначаючи, що жінки частіше переживають самообвинувальні реакції, тоді як чоловіки схильні до зовнішньої агресії чи уникнення [10]. S. Baratian та співавтори у «Explaining Disclosed Marital

Infidelity in Men Based on...» акцентують на культурних ролях, де чоловіча зрада часто нормалізується в патріархальних суспільствах, але призводить до психологічного дистресу в партнерок [5].

Вплив війни на сімейні стосунки та зраду також активно досліджується. Hyland et al. у статті «Psychological consequences of war in Ukraine: Assessing changes in mental health among Ukrainian parents» вказують, що війна в Україні спричинила зростання тривожності та сімейних конфліктів, що може провокувати позашлюбні зв'язки як спосіб втечі від стресу [8]. Слюсар підкреслює, що українські сім'ї в умовах війни зазнають трансформації ролей, де емоційна дистанція через розлуки посилює ризик зради [3]. Weigel та Shrout досліджують, як підозри в зраді підвищують тривожність і знижують задоволеність шлюбом, що особливо актуально в кризових умовах. Ці роботи пропонують різноманітні підходи до розв'язання проблеми: когнітивно-поведінкова терапія, екзистенційні методи, моделі прощення та аналіз реакцій за статусом стосунків.

Незважаючи на значний прогрес у вивченні подружньої зради, низка питань залишається невирішеною. По-перше, бракує емпіричних досліджень гендерних відмінностей у переживанні зради в українському контексті, особливо під впливом війни, яка посилює емоційні реакції через хронічний стрес і нестабільність. По-друге, більшість робіт зосереджені на причинах зради чи її загальних наслідках, але недостатньо уваги приділяється порівняльному аналізу емоційних реакцій чоловіків і жінок, зокрема рівня тривожності та задоволеності шлюбом у групах з досвідом зради та без нього. По-третє, бракує лонгітудних досліджень, які б відстежували довгострокові наслідки зради в умовах соціальних криз, а також якісних методів (наприклад, нарративного аналізу чи есе), які б розкривали суб'єктивний досвід партнерів. Саме ці невирішені аспекти – гендерні особливості переживання подружньої зради в умовах воєнної нестабільності в Україні – є фокусом цього дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сім'я є базовим осередком формування особистості та середовищем емоційної підтримки. Подружня зрада виступає однією з найглибших криз у сімейному житті, оскільки зачіпає довіру, почуття безпеки та стабільність стосунків. Вона може виникати навіть у благополучних на вигляд парах, а її наслідки виявляються як у психологічному стані партнерів, так і у функціонуванні всієї сімейної системи.

У сучасному українському контексті, зокрема під впливом війни, подружня зрада набуває додаткових аспектів: постійний стрес, невизначеність і розлука через мобілізацію чи евакуацію посилюють емоційну вразливість партнерів, сприяючи кризам у шлюбах. За даними українських дослідників, таких як С. С. Бондар [2], війна провокує зростання тривожності та зниження задоволеності шлюбом, що робить вивчення зради особливо актуальним для розробки психокорекційних програм.

Попередні дослідження (С. Бондар, Р. Федоренко, Ф. Фінчам та ін.) доводять, що чоловіки та жінки відрізняються у своїх реакціях на подружню зраду: чоловіки чутливіші до сексуальної невірності, тоді як жінки – до емоційної. Проте емпіричні дані в українському контексті, з урахуванням впливу війни та соціальних змін, залишаються недостатніми, що обумовлює необхідність подальших досліджень.

Мета статті – з'ясувати психологічні особливості переживання подружньої зради у чоловіків та жінок, визначити рівень тривожності та задоволеності шлюбом у партнерів, що мають досвід зради, а також розробити практичні рекомендації для подружніх пар щодо подолання наслідків цієї кризи.

Дослідження враховує сучасний український контекст, зокрема вплив війни на сімейні стосунки, та пропонує класифікацію видів зради (випадкова, свідомо, помстива, емоційна, фізична), що доповнює існуючі теорії.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 30 респондентів (15 чоловіків і 15 жінок) віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі або довготривалих стосунках. Із них 18 осіб (9 чоловіків та 9 жінок) мали досвід подружньої зради, а 12 (6 чоловіків і 6 жінок) склали контрольну групу. Усі учасники надали інформовану згоду на участь в опитуванні, забезпечено конфіденційність отриманих даних.

Класифікація видів подружньої зради. На основі теоретичного аналізу виділено такі види зради: випадкова (спонтанна, зумовлена обставинами), свідомо (планована, як компенсація незадоволених потреб), помстива (як реакція на образ), емоційна (без фізичного контакту, але з емоційною близькістю) та фізична (виключно сексуальна). У чоловіків частіше трапляється фізична зрада, пов'язана з сексуальною незадоволеністю, тоді як у жінок – емоційна, зумовлена потребою в підтримці.

Для збору емпіричного матеріалу використано комплекс методик: авторська анкета, розро-

блена для цього дослідження, містить 15 питань (10 закритих і 5 відкритих), спрямованих на оцінку досвіду подружньої зради, причин, емоційних реакцій та її впливу на сімейні стосунки. Закриті питання дозволяють кількісно оцінити ставлення до зради (наприклад, «Чи вважаєте ви зраду припустимою?»), а відкриті – зібрати якісні дані про суб'єктивні переживання (наприклад, «Як змінилися ваші емоції після зради?»). Опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін та ін.) містить 24 твердження, що оцінюють емоційну близькість, довіру, спілкування та спільні плани за шкалою 0–4 (загальний бал 0–96), де вищий бал вказує на більшу задоволеність шлюбом. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна оцінює ситуативну (поточний стан) та особистісну (загальну схильність) тривожність за шкалою 1–4 (діапазон 20–80 балів), де вищі бали свідчать про більший рівень тривожності. Обробка даних здійснювалася за допомогою t-критерію Стюдента для порівняння груп, кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між тривожністю та задоволеністю шлюбом у IBM SPSS Statistics, а також контент-аналізу відкритих відповідей для ідентифікації ключових тем (наприклад, образи, провини, агресії).

Рівень тривожності. Одним із найважливіших показників у ситуації подружньої зради є рівень тривожності. Дані дослідження продемонстрували, що жінки з досвідом зради характеризуються підвищеною як реактивною (середній бал 52,4), так і особистісною тривожністю (середній бал 48,7). Це пояснюється схильністю жінок до більшої емоційної чутливості та внутрішньої саморефлексії. Чоловіки демонстрували підвищену тривожність (реактивна – 45,2; особистісна – 42,1), проте нижчу за жіночу. Аналіз результатів за допомогою t-критерію Стюдента показав ста-

тистично значущі відмінності ($t=2,87$, $p<0,05$ для реактивної; $t=2,45$, $p<0,05$ для особистісної).

На рис. 1 відображено відсоткове співвідношення емоцій: жінки частіше вказували на образи (65%), тривогу (70%) та самозвинувачення (55%), чоловіки – на гнів (60%) та агресію (50%). У таблиці 1 наведено порівняння середніх показників тривожності та задоволеності шлюбом: для групи з досвідом зради – тривожність 50,5, задоволеність 35,2; для контрольної – тривожність 32,1, задоволеність 68,4 ($t=3,12$, $p<0,01$).

Задоволеність шлюбом. Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня задоволеності шлюбом. Результати свідчать, що у респондентів із досвідом зради цей показник є значно нижчим, ніж у контрольній групі.

Жінки, які зазнали подружньої зради, частіше відзначали втрату довіри, відчуття емоційної віддаленості та дефіцит підтримки з боку партнера. Чоловіки ж робили акцент переважно на зниженні гармонії у стосунках і появі конфліктів.

На рис. 2 показано, що в групі з досвідом зради високий рівень задоволеності мають лише 25% респондентів (середній бал 35,2), тоді як у контрольній – 70% (середній бал 68,4). Статистично значущі відмінності підтверджено t-критерієм ($t=4,56$, $p<0,001$).

Емоційні реакції. Особливу увагу приділено аналізу емоційних реакцій. Для цього проведено контент-аналіз відкритих відповідей. Жінки описували переживання у категоріях образи, тривоги, почуття знецінення та самозвинувачення. Відповіді чоловіків частіше відображали гнів, агресивність і прагнення дистанціюватися. Це підтверджує тезу про гендерні відмінності у способах переживання кризи.

Якісний аналіз демонструє, що у жінок переважають емоційно-особистісні реакції (внутрішнє переживання, плач, почуття провини), тоді як

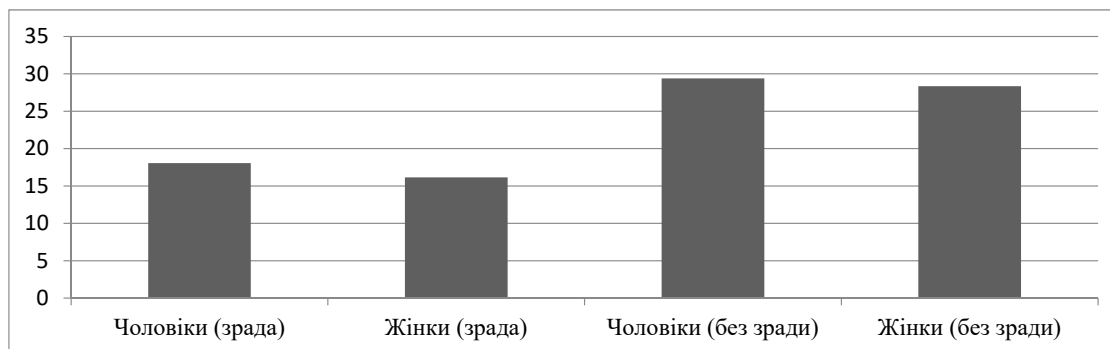


Рис. 1. Емоційні реакції на подружню зраду у чоловіків і жінок (за даними авторської анкети)

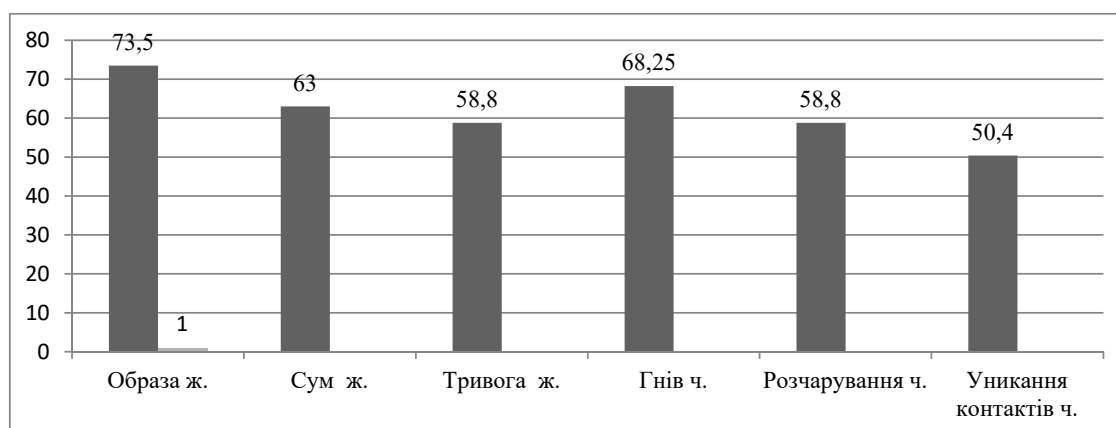


Рис. 2. Рівень задоволеності шлюбом у групах із досвідом зради та без нього (за даними тесту «Задоволеність шлюбом»)

Таблиця 1

Порівняння тривожності та задоволеності шлюбом між групами (n=30)

Група	Задоволеність шлюбом (бали)		Тривожність (бали)	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
З досвідом зради (n=18)	18,05	16,15	41,8	47,5
Без досвіду зради (n=12)	29,40	28,35	30,2	32,1

чоловіки обирають поведінково-агресивні стратегії (злість, уникання, різкі висловлювання).

Кореляційний аналіз. Додатково проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та задоволеністю шлюбом. Отримані результати показали наявність статистично значущого негативного зв'язку ($r = -0,47$, $p < 0,05$), що свідчить: із підвищенням рівня як реактивної, так і особистісної тривожності у подружніх партнерів знижується задоволеність шлюбом. Таким чином, емоційна напруга та тривожність прямо впливають на якість взаємодії у сім'ї, зменшуючи рівень довіри, гармонії та стабільності у стосунках.

У контексті війни цей зв'язок посилюється: стрес від зовнішніх факторів (розлука, невизначеність) підвищує тривожність, що знижує задоволеність шлюбом.

Практичні рекомендації. Отримані результати дозволяють розробити низку практичних рекомендацій для психологічної допомоги подружнім парам, які переживають кризу зради, з урахуванням гендерних особливостей та українського контексту.

Відкрита комунікація: партнерам важливо навчитися прямо висловлювати власні потреби та почуття без звинувачень. Рекомендується використовувати техніку 'Я-висловлювань' (наприклад, 'Я відчуваю біль, коли...' замість 'Ти завжди...') та проводити щотижневі 'розмови по душах'.

Емоційна підтримка: практики емпатійного слухання (активне повторення слів партнера для підтвердження розуміння) та обговорення емоційних переживань сприяють зниженню відчуження. Для жінок акцент на саморефлексії, для чоловіків – на конструктивному вираженні агресії.

Конструктивне вирішення конфліктів: застосування технік ненасильницької комунікації (Маршалл Розенберг: спостереження, почуття, потреби, прохання) допомагає знаходити компроміси. У контексті війни – інтегрувати практики релаксації для зниження тривожності.

Відновлення довіри: поступове повернення до спільної діяльності (сімейне дозвілля, прийняття рішень разом) та професійна допомога психолога. Рекомендується вести «щоденник довіри» для фіксації позитивних моментів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що подружня зрада є значним психологічним стресом для обох партнерів, проте чоловіки та жінки переживають її по-різному. Жінки частіше демонструють підвищену тривожність і схильність до зниження самооцінки, тоді як чоловіки – агресивність і емоційне відсторонення. Встановлено, що досвід зради суттєво знижує задоволеність шлюбом та ускладнює подружню взаємодію.

Кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю

шлюбом ($r = -0,47$, $p < 0,05$), що підтверджує: чим вищий рівень емоційної напруги, тим нижчим є відчуття задоволеності стосунками.

Практична цінність отриманих результатів полягає в можливості їх використання як бази для створення психокорекційних програм, спрямованих на відновлення довіри, покращення комуніка-

ції та зниження тривожності у подружніх парах, які переживають кризу зради.

Дослідження підтверджує необхідність врахування культурного контексту, зокрема впливу війни в Україні, на переживання зради, що відкриває перспективи для подальших досліджень адаптаційних стратегій подружніх пар.

Список літератури:

1. Березовська Л. І. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ: НУОУ, 2020. Вип. 3(56). С. 5–13.
2. Бондар С. С. Методологічні засади та зміст комплексної системи сімейного консультування (психокорекції) порушень життєдіяльності родини при адюльтері. Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія / за заг. ред. Г. А. Приба, Є. М. Калужної. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 262–279.
3. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and Social Economy*. 2023. № 2. <https://ojs.dse.org.ua>
4. Титаренко Т. М. Психологічна допомога особистості в умовах життєвої кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 5. С. 3–11.
5. Baratian A., Kimiaei S. A., Kareshki H., Ahmadi K. Explaining disclosed marital infidelity in men based on the inter-systemic model. *Applied Family Therapy Journal*. 2025. Vol. 6(6). P. 1–13. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4472>
6. Fincham F. D., Beach S. R. H. Прощення в шлюбі: наслідки для психологічної агресії та конструктивної комунікації. *Journal of Family Psychology*. 2002. Vol. 16(3). P. 325–338. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.3.325>
7. Hackathorn J., Ashdown B. K. Мотиви подружньої невірності: гендерні та культурні відмінності. *Journal of Sex Research*. 2021. Vol. 58(5). P. 606–616. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1718534>
8. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Психологічні наслідки війни в Україні: оцінка змін у психічному здоров'ї серед українських батьків. *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53(15). P. 7466–7468. Cambridge University Press, Великобританія. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000818>
9. Kato T., Okubo N. Статус стосунків та гендерні відмінності в реакціях на невірність. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2023. Vol. 40(5). <https://doi.org/10.1177/02654075221150327>
10. Varma P., Maheshwari S. Emotional consequences of infidelity: Guilt and regret experiences among perpetrators of cheating in heterosexual dating relationships. *The Family Journal*. 2024. <https://doi.org/10.1177/10664807241293150>

Lukina N.B., Livenska Yu.I. GENDER DIFFERENCES IN EXPERIENCING MARITAL INFIDELITY

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of experiencing marital infidelity in men and women. The relevance of the problem is determined by the high prevalence of infidelity in modern society, particularly in the context of social instability caused by the war in Ukraine, and by its significant impact on marital stability, partners' psychological well-being, and the quality of family interactions. Marital infidelity often leads to crisis conditions, decreased trust, reduced marital satisfaction, and increased anxiety among partners. In the contemporary context, when families face additional stress due to wartime conditions, the study of this phenomenon becomes especially significant, as infidelity can act as a catalyst for divorce and the formation of maladaptive behavioral patterns.

The aim of the study was to identify emotional reactions, anxiety levels, and marital satisfaction in spouses who had experienced infidelity and to compare these indicators with a control group. The sample included 30 individuals (15 men and 15 women) aged 25 to 45, of whom 18 participants had experienced marital infidelity, while 12 formed the control group without such experience. The study was conducted between February and April 2025 in Mykolaiv. Data were collected using an author-designed questionnaire aimed at assessing subjective experiences, the "Marital Satisfaction" inventory (V. Stolin et al.) for measuring marital well-being, and the adapted Spielberger-Khanin State-Trait Anxiety Inventory for assessing emotional state. Statistical analysis was carried out using Student's t-test and correlation analysis, which allowed us to identify significant group differences. The combination of quantitative methods (statistical tests) and qualitative methods (content analysis of open responses) provided both objective data and deeper insights into respondents' subjective experiences.

The findings showed that women in situations of infidelity more frequently demonstrated elevated anxiety, emotional exhaustion, and a tendency toward self-blaming reactions, whereas men more often responded with aggression and emotional distancing. In the group without infidelity experience, the level of marital satisfaction was significantly higher (mean score of 68.4 compared to 35.2 in the infidelity group, $t = 4.56$, $p < 0.001$). A statistically significant negative correlation was found between anxiety and marital satisfaction ($r = -0.47$, $p < 0.05$), indicating a direct impact of emotional tension on relationship stability. These findings highlight the importance of developing preventive psychological interventions to support couples.

The practical value of the study lies in the development of recommendations for rebuilding trust and improving communication in couples, as well as the potential use of the findings as a basis for designing psychocorrectional programs. Future research perspectives are associated with studying the influence of the wartime context on the experience of infidelity and on families' adaptation strategies.

Key words: marital infidelity, marriage, anxiety, emotional reactions, marital satisfaction, gender differences.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 15.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Малімон В.І.

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ І ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ

У статті подано інтегрований підхід до дослідження сучасних психотехнологій переживання і подолання самотності дорослих у контексті глобальної турбулентності, постпандемічних наслідків і повномасштабної війни в Україні. Самотність концептуалізовано як багатовимірний конструкт, що поєднує соціальний (дефіцит якісної взаємодії та крихкість мереж підтримки), екзистенційний (порушення сенсожиттєвих зв'язків, деморалізація) та цифровий (невисока «соціальна присутність» у медійному середовищі) виміри. Теоретичну оптику сформовано на перетині індивідуально-психологічного та соціально-психологічного підходів, що дозволяє одночасно аналізувати внутрішні механізми (цінності, атрибуції, емоційна регуляція) і зовнішню архітектуру взаємодії (фасилітована комунікація, ритуали приналежності, дизайн спільнот).

Узагальнено емпіричні докази 2020–2025 рр. щодо ефективності когнітивно-поведінкових програм, сенсорієнтованих інтервенцій (логотерапія, Meaning-Centered Psychotherapy), підходів на основі прийняття та співчуття (ACT/CFT), а також гібридних цифрових рішень (телегрупи, міжпоколіннєві програми, чат-боти). Узагальнені результати вказують, що стійкі ефекти досягаються за умови синхронної роботи у трьох векторах: (1) реструктурування дисфункційних переконань і соціальних очікувань (дестигматизація, тренінг соціального пізнання, «акти доброти»); (2) відновлення сенсу через відповідальну дію, творчість і служіння (логотерапевтичні протоколи, сенс-щоденники, сервіс-навчання); (3) підсилення структур взаємодії та якісної соціальної присутності (сталі мікрогрупи, наставництво, фідбек, синхронні чек-іни). Запропоновано трирівневу модель впровадження (індивід – мала група – організація) з операційними інструментами для соціальних середовищ та з прозорими метриками ефекту (індикатори приналежності; шкали «присутності сенсу»; процесні показники участі).

Наукова новизна полягає у поєднанні сенс-орієнтованих інтервенцій із організаційним дизайном спільнот і цифровими рішеннями, що дозволяє зменшувати суб'єктивну самотність навіть за об'єктивних обмежень взаємодії; практична значущість – у обґрунтуванні відтворюваних протоколів («мінімум сенсу на тиждень», мікроекспозиції публічності, щотижнєві сенс-діалоги) та алгоритмів моніторингу, придатних до масштабування у соціальних спільнотах.

Ключові слова: самотність, психотехнології, логотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, цифрові інтервенції, соціальна присутність.

Постановка проблеми. Самотність як суб'єктивно болісне переживання розриву або недостатності соціальних зв'язків і смислових опор набула якості стійкого стресора у контексті глобальної турбулентності, масштабних міграцій і воєнних дій. В українських реаліях до звичних для дорослих людей навчальних і трудових ролей додалися релокації, повітряні тривоги, блекауті, розриви часових поясів та фрагментація спільнот, що кумулятивно підсилюють як соціальний, так і екзистенційний компонент

самотності [3, с. 12–15; 6, с. 167–169]. За умов прискореної цифровізації навчання і праці формується специфічний феномен «цифрової самотності», коли інтенсивна екранна взаємодія не конвертується у досвід приналежності, взаємності та сенсу; дефіцит якісної «соціальної присутності» і структурованої взаємодії (видимості викладача/наставника, безпосередніх контактів, теплового й своєчасного фідбеку) стає каталізатором екзистенційної порожнечі та виснаженості [11, р. 5–9].

На індивідуальному рівні самотність постає як комплексний дезадаптивний стан, що розмиває мотиваційні, когнітивні та емоційні ресурси дорослої людини. Це проявляється зниженням навчальної залученості, коливаннями академічної результативності та погіршенням індикаторів благополуччя (якість сну, настроїв, втомлюваність). Центральним симптомокомплексом виступає деморалізація – переживання втрати контролю над подіями, ослаблення цілеспрямованості та розрив смислових орієнтирів, що блокують довготривалі зусилля і підтримують систему самообмежень.

На рівні програм безперервної освіти й організацій самотність породжує системні ефекти: «тихий» вплив учасників, зниження продуктивності праці, крихкість навчальних спільнот. Особливо вразливими є гібридні й асинхронні формати, де слабка фасилітація взаємодії та відсутність продуманих «соціальних мостів» перетворюють комунікаційні канали на шум. Інфраструктурні розриви (нерівний доступ до електроенергії та зв'язку), конфлікти ролей «робота – сім'я – навчання» і дефіцит часу на підтримку «тонких контактів» додатково збільшують розрив між формальною участю та реальним відчуттям приналежності.

Отже, актуальність дослідження визначається конвергенцією трьох чинників: по-перше, зростанням поширеності й багатовимірності самотності на фоні війни та цифрової трансформації; по-друге, суттєвими наслідками для якості й стійкості систем безперервної освіти та організаційної ефективності; по-третє, потребою в масштабованих, контекстно чутливих і доказово обґрунтованих психотехнологіях. Інтегрований підхід, що синхронізує когнітивно-поведінкові механізми (реструктуризація установок, тренування соціального пізнання), логотерапевтичні інструменти сенсотворення (відповідальна дія, творчість, служіння) та організаційно-дизайнерські рішення (сталі мікрогрупи, ритуали приналежності, теплий фідбек), має потенціал одночасно зменшувати суб'єктивну самотність і підсилювати залученість у навчання та праці, забезпечуючи відтворюваність, етичність і стійкість у складних середовищах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематизовані огляди 2020–2025 рр. конвергентно фіксують малі – помірні ефекти психосоціальних інтервенцій щодо зменшення самотності у дорослих людей, зокрема для когнітивно-поведінкової терапії, тренінгів соціального пізнання, міжпоколіннєвих і цифрових програм [18, р. 2–5; 23;

28; 29]. Ефекти вищі у програмах із «керованою» онлайн-підтримкою, чіткими сценаріями взаємодії та вбудованими «соціальними мостами», а також за умов мінімальної тривалості 6–8 тижнів і регулярних зворотних зв'язків [18; 28].

Для сенсоорієнтованих підходів (логотерапія; МСР/МСГР) узгоджено показано підвищення показників «присутності сенсу» та зниження деморалізації; окремі РКД демонструють, що приріст сенсу у постінтервенційний період може бути вищим, ніж після стандартної СВТ, за рахунок ставленнєвих змін і самотрансценденції [12; 17; 21].

Для СВТ/ІСВТ ключовим медіатором виступає корекція дисфункційних атрибутів і зниження соціальної тривоги; додатковий результат дають тренінги соціального пізнання [18; 26; 29].

Для МСР/МСГР вирішальними є «цінності ставлення» й сенсотворення через відповідальну дію та внесок – саме тому ефекти краще утримуються у довшому постперіоді (8–24 тижні спостереження), хоча варіативність дизайнів досліджень поки не дозволяє робити остаточні ієрархії методів [11; 18; 19].

У міжпоколіннєвих і цифрових програмах сила ефекту значною мірою визначається якістю фасилітації, синхронними ритуалами присутності та технічною доступністю сервісів [23; 28; 30].

Сильні сторони наукових досліджень (2020–2025):

1. Конвергенція результатів різних методологій (РКД, квазіексперименти, систематичні огляди. щодо користі СВТ/ІСВТ, МСР/МСГР, тренінгів соціального пізнання та структурованих цифрових рішень [16; 18; 23; 28; 29].

2. Реплікованість у різних форматах: очні, онлайн та гібридні втручання демонструють порівняні ефекти за умови наявності керованої підтримки й чітких протоколів [18; 22; 28].

3. З'ясовані мішені та механізми: когнітивні переробки → зменшення соціальної загрози (СВТ/ІСВТ.; сенсотворення та зміна ставлення → зниження деморалізації (МСР/МСГР. [12; 17; 21].

4. Практична масштабованість: керовані онлайн-модулі та міжпоколіннєві формати мають добру прийнятність і потенціал впровадження в програми безперервної освіти та корпоративні середовища [21; 25].

Ключові обмеження та лакуни наукових досліджень (2020–2025):

1. Гетерогенність вибірок і протоколів: відмінності у тривалості, інтенсивності, ролі фасилітатора й типах «соціальних мостів» ускладнюють

прямі порівняння й мета-аналітичне узагальнення [18; 29].

2. Метрики та горизонти спостереження: використання різних індикаторів (UCLA, de Jong Gierveld, індекси приналежності, та переважно короткі фолоу-апи (8–24 тижні, обмежують висновки щодо довгострокової стійкості ефектів [18; 28].

3. Зовнішня валідність: недостатньо досліджено підвибірки дорослих у контекстах війни/інфраструктурної нестабільності, а також слухачів безперервної освіти з ролями «робота – сім'я – навчання»; узагальнення потребують обережного використання [23; 28].

4. Обмежена стандартизація впровадження: не завжди описано процедури навчання фасилітаторів, контроль якості й дотримання протоколів, що знижує відтворюваність у реальних умовах [29].

Українські дослідження 2020–2025 рр. фіксують хвилеподібне посилення самотності в умовах війни та вимушених релокацій, а також демонструють позитивний потенціал групових, наставницьких і сервіс-орієнтованих форматів підтримки дорослих слухачів і працівників [1; 3; 4; 5; 7; 9]. Зокрема, найбільшої результативності набувають моделі, у яких поєднано структуровану взаємодію малих стабільних груп із рольовою підтримкою наставника та чітко визначеними епізодами суспільно корисної діяльності; у гібридних і онлайн-форматах додатковим модератором ефекту виступає якість «соціальної присутності» (ритуали приналежності, теплий фідбек, регулярні синхронні чек-іни). У контекстах довготривалої небезпеки, блекаутів і розірваних мереж підтримки такі інтервенції працюють як «шви спільноти», що відновлюють відчуття взаємності, і знижують деморалізацію.

Водночас зберігається низка методологічних і практичних невизначеностей. По-перше, бракує чіткої диференціації підходів за типами самотності (соціальна, екзистенційна, цифрова) з відповідним таргетуванням мішеней і протоколів. По-друге, недостатньо даних про довготермінову стійкість ефектів (6–12 місяців і більше) у динамічних умовах релокацій та інфраструктурних порушень. По-третє, потребує конкретизації етичний каркас використання ШІ-інтервенцій: прозорість алгоритмів і меж їхньої автономії, захист даних і приватності, запобігання алгоритмічній упередженості.

Мета статті – сформувати інтегровану, доказово обґрунтовану модель впровадження сучасних психотехнологій переживання й подолання

самотності дорослих з операційними інструментами для соціальних середовищ (з урахуванням воєнного та цифрового контекстів).

Виклад основного матеріалу. Психотехнології – це сукупність структурованих психологічних методів, протоколів і засобів (зокрема цифрових), спрямованих на відтворювану зміну станів, поведінки й соціальної взаємодії, із заданими мішенями, процедурами й критеріями якості впровадження. Вони включають як індивідуальні техніки, так і групові/організаційні рішення [4; 9; 28].

Психотехнології переживання і подолання самотності (ПППС) – це структуровані, відтворювані психологічні втручання (індивідуальні, групові та організаційні), спрямовані на зниження суб'єктивної самотності та/або її детермінант, через цілеспрямовану зміну когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, посилення «соціальної присутності» та/або відновлення смисложиттєвих опор. Вони мають описані мішені, процедури, механізми дії й валідні критерії оцінювання ефектів [4; 15; 18; 28; 29].

ПППС – це операційний рівень впливу, на якому абстрактні цілі (зменшення самотності, підвищення приналежності та «присутності сенсу») перекладаються у відтворювані процедури з чіткими мішенями, дозуванням і критеріями якості. Їхня важливість полягає у триєдиній дії: (1) корекція когнітивно-поведінкових патернів, що підтримують ізоляцію; (2) відновлення сенсожиттєвих опор і відповідальної дії; (3) конструювання соціальної архітектури взаємодії (мікрогрупи, наставництво, ритуали приналежності), здатної утримувати ефекти в реальних освітніх та організаційних середовищах. У воєнному й посткризовому контекстах ПППС додатково забезпечують масштабованість (за рахунок цифрових модулів), стійкість до інфраструктурних «аварій» і етичну керованість процесу підтримки.

З огляду на це, далі подано компактну систематизацію ключових ПППС за їхнім походженням та функціональними ознаками. У таблиці 1 узагальнено назви підходів, авторів/авторські школи та основні характеристики (механізми дії, формат, очікувані результати).

Щоб перейти від «хто і що робить» (таблиця 1) до «де, як і з якими обмеженнями це впроваджувати», необхідно розкласти ПППС за сферами застосування та конкретними методичними кроками. Саме це зроблено в таблиці 2: в таблиці кожен психотехнологічний розкладено на типові контексти використання, подано перелік базових технік і визначено ключові обмеження, які слід

Таблиця 1

ПППС: основні характеристики [10–15; 18; 19–25; 27]

Назва ПППС	Автор/автори	Основні характеристики
CBT / ICBT (керовані онлайн-модулі)	А. Т. Бек; сучасні протоколи – мультикоманди	Когнітивна реструктуризація, поведінкова активація, дозовані експозиції; guided-супровід; ≥ 6 –8 тиж; малі–помірні ефекти
Meaning-Centered Psychotherapy / Group (MCP/MCGP)	Вільям С. Брайтбарт та співавт.	Дереклексія, самотрансценденція; $\uparrow$ «присутності сенсу», $\downarrow$ деморалізації; утримання ефектів
Acceptance & Commitment Therapy (ACT)	С. К. Гейс	Прийняття, когнітивна дифузія, робота з цінностями, committed action; $\downarrow$ уникання, $\uparrow$ благополуччя
Compassion-Focused Therapy (CFT)	П. Гілберт	Співчуття до себе/інших; регуляція сорому/загрози; $\downarrow$ переживання ізольованості
Цифрові «мости» соціального зв'язку	Мультиавторські RCT/огляди	Телегрупи, синхронні чек-іни, модеровані платформи; ефекти $\uparrow$ за якісного guided-супроводу
Міжпоколіннєві цифрові програми	Мультикомандні розробки	Парна робота «молодь–старші», наставництво, цифрова грамотність; взаємність і рольова підтримка
Просоціальні мікроінтервенції («акти доброти»)	М. Н. Лім та ін.	Структуровані дії на користь інших; регулярність $\rightarrow$ $\downarrow$ самотності, $\uparrow$ сенсу/взаємності
Дизайн спільнот (мікрогрупи, наставництво, сервіс-навчання)	Мультиавторські огляди; NASEM	Групи 5–7, ролі, ритуали приналежності, теплий фідбек; $\uparrow$ приналежності, утримання, залученості

врахувати під час впровадження (ресурси фасилітації, цифрова нерівність, потреба у підготовці наставників тощо). Такий перехід важливий для практики: він дозволяє швидко скласти «дизайн-карту» курсу або програми підтримки, узгодивши цілі, інструменти та критерії якості.

Впровадження й оцінювання. Рекомендується трирівнева модель: (а) рівень особи; (б) рівень малої групи – сталі мікроспільноти 5–7 осіб; (в)

рівень програми/організації. Розглянемо ці рівні моделі трохи детальніше.

Рівень особи (індивідуальні протоколи)

Пакет «мінімум сенсу на тиждень». 1–2 ціннісні дії на користь конкретної особи/спільноти; наприкінці тижня – коротка рефлексія (що вдалося/що підтримало/що заважало).

Сенс-щоденник 3×3. Щодня (або 3×/тиждень) фіксуються: (а) внесок; (б) вдячність/краса;

Таблиця 2

ПППС: основні техніки [10–12; 14–15; 18; 21–27]

Назва ПППС	Сфера застосування	Основні техніки	Обмеження застосування
CBT / ICBT	Безперервна освіта, корпоративне навчання, первинна ланка	Когнітивна реструктуризація, експозиції, тренінг соціального пізнання, онлайн-завдання	Чутливість до guided; цифрова нерівність; гетерогенність протоколів
MCP/MCGP	Освітні/клінічні програми, групи підтримки	Дереклексія, «цінності ставлення», сенс-щоденники, самотрансценденція	Менше head-to-head поза клінікою; потреба у підготовці фасилітаторів
ACT	Освітні та робочі середовища; змішані формати	Прийняття, дифузія, цінності, committed action, майндфулнес	Потребує мотивації; можливий тимчасовий $\uparrow$ дискомфорту на старті
CFT	Групи з вираженням соромом/самокритикою	Тренування співчуття, робота із системою загрози/безпеки	Культурна адаптація; потреба у безпечній фасилітації
Цифрові «мости» соціального зв'язку	Гібридні/онлайн курси, громади	Синхронні чек-іни, відеосесії, модеровані форуми, «теплі» фідбек	«Втома від екрана», приватність даних, залежність від фасилітації
Міжпоколіннєві цифрові програми	Громади, корпоративне волонтерство	Спільні проекти, цифрова грамотність	Підбір пар і тренінг наставників; технічні бар'єри
«Акти доброти»	Освітні групи, робочі команди, громади	Щоденні/тижневі просоціальні дії, рефлексія внеску	Потрібні регулярність і координація

(в) зв'язок (кому допоміг/від кого отримав підтримку). 5–7 хв на запис.

«Керую/не керую». Щотижневий розподіл проблем і рішень на дві колонки з формуванням мікрокроків у «керую» та ставленнєвого прийняття у «не керую».

Обмеження: самозвіт і ефект соціальної бажаності; потреба у мінімальному коучингу на старті; ризик «перевантаження рефлексією» – дозувати вправи (1–2/тиждень) [20].

Рівень малої групи (мікроспільноти 5–7 осіб)

Сталі мікрогрупи з ролями. Модератор (фасилітує), наставник (підтримує планування), хроніст (фіксує домовленості). Ролі ротують раз на 2–4 тижні.

Щотижневі сенс-діалоги (20–30 хв). Структура 3–2–1: три найзначущі дії тижня; дві складності; один намір на наступний тиждень.

Мікроекспозиції «публічності». Короткі безпечні міні-виступи (1–2 хв) для зниження соціальної тривоги; «акти доброти» як спільна практика.

Обмеження: залежність від якості фасилітації; ризик домінування/замовкання окремих учасників; потреба у правилах безпеки (конфіденційність, без порад) [6, с. 170–175; 20].

Рівень програми/організації

Сервіс-модулі 1–1–1. 1 год/тиждень – 1 адресат – 1 корисна дія; мікрроволонтерство інтегроване у навчальний план.

Ціннісні цілі курсу. На етапі онбордингу явна артикуляція «для кого/навіщо» (зв'язок з професією/спільнотою).

Ритуали приналежності та теплий фідбек. Короткі синхронні чек-іни; регулярний «теплий» коментар до кожного завдання (≤ 72 год).

Інклюзивний інструкційний дизайн. Чіткі очікування, багатоканальні інструкції, доступність матеріалів офлайн.

Обмеження: ресурсомісткість (фасилітація/зворотний зв'язок), цифрова нерівність, потреба у політиках конфіденційності й етичних маршрутах ескалації у разі ризиків (ПТСР, суїцидальність) [20].

Етичні аспекти. Психотехнології не є заміною психіатричної/клінічної допомоги за наявності ПТСР, складного горя, психотичних симптомів або суїцидального ризику; потрібні чіткі протоколи скринінгу, координації з медичними службами (контакти кризових ліній, алгоритм негайного спрямування) [3, с. 28–30]. Для групових форматів – попередньо визначені «червоні прапорці» й правила зупинки/ескалації (суїцидальні думки, самопошкодження, виражена дисоціація) [22].

Стандарти та протоколи, на які спираємось:

Локальні/національні:

Наказ(и) МОЗ/МОН/Мінсоцполітики щодо психічного здоров'я, кризових інтервенцій, захисту персональних даних і порядку взаємодії з екстреними службами.

Внутрішня політика захисту учасників/учасниць (safeguarding), Положення про обробку персональних даних, Алгоритм реагування на кризові випадки (університет/організація).

Міжнародні стандарти (використовуються при відсутності/недостатності локальних):

WHO mhGAP (включно з Humanitarian Intervention Guide) – скринінг/первинні кроки при психічних розладах і суїцидальному ризику.

IASC Guidelines on MHPSS (оновлені) – мінімальні стандарти MHPSS у кризових/військових умовах, робота в спільнотах.

NICE (Велика Британія):

NG116 (депресія в дорослих) – розділи про оцінку ризиків;

NG225 (самопошкодження) – безпечні маршрути ескалації;

NG215/CG136 (тривога/криза) – деескалація і направлення.

APA/ISCI – етичні принципи, інформована згода, межі компетентності та «людина-в-циклі» для цифрових/ШІ інструментів.

Інформована згода (ex ante та «живий» consent). Учасники отримують зрозумілий опис цілей, процедур, очікуваних користей/ризиків, альтернативної допомоги, порядку ескалації, а також специфіку використання цифрових/ШІ-інструментів (межі, не-клінічний статус, обробка даних). Право на відмову/вихід без санкцій, право не відповідати на чутливі питання, окремі згоди на запис/аналіз даних і на залучення ШІ-модулів [3, с. 28–30; 28].

Критерії включення: 18+; навчання/робота в цільових організаціях; підвищені показники самотності ($UCLA \geq$ середньої/пори́г за локальною нормою) або низька приналежність; інформована згода; доступ до мінімальних каналів зв'язку.

Критерії виключення: активний високий ризик (суїцидальність, психотичні симптоми, гостра травма потребує клініки); неможливість брати участь у групових сесіях; недостатній рівень мовної компетентності для опитувальників.

Приватність даних та «мінімізація втручання». Збір лише необхідних для підтримки індикаторів (UCLA, приналежність, «присутність сенсу», процесні метрики). Принципи: мінімізація, цільове використання, обмежені строки

зберігання, шифрування, рольовий доступ, деідентифікація/псевдонімізація для аналітики, окреме зберігання персональних і результатних даних. Чітко повідомляти, що індивідуальні метрики не використовуються для покарання (запобігання «ефекту нагляду») [11; 24; 28].

Етика цифрових і ШІ-інтервенцій. ШІ-чат-боти та цифрові модулі застосовуються лише як додаток, із принципом «людина-в-циклі»: модератор/фахівець переглядає ризикові відповіді, боти не ставлять діагнозів і не надають екстрених порад. Необхідні: прозорість алгоритмів і їхніх меж, контроль приватності, тестування на упередженість, чіткі тригери ескалації (ключові слова про самопошкодження, травму тощо) [27; 28].

Культурна чутливість і контекст війни/релокацій. Матеріали адаптуються до локальної мови, норм, релігійних/громадських контекстів; визнається право на «мовчазну участь» і на обмеження саморозкриття. Травма-інформований підхід: безпечні межі, відмова від «насиленницької позитивності», поступова експозиція, підтримка гідності й автономії (особливо для внутрішньо переміщених осіб і ветеранів) [3, с. 28–30; 22].

Конфіденційність у малих групах. Учасники укладають груповий етичний договір: взаємна конфіденційність, заборона несанкціонованого поширення контенту (включно зі скриншотами), повага до особистих меж. Окремо проговорюються правові обмеження конфіденційності (випадки загрози життю/безпеці) [22].

Професійна компетентність і супервізія. Фасилітатори проходять навчання (логіка ПППС, робота з ризиками, цифрова етика), отримують супервізію й працюють за протоколами з визначенням «доз» практик. Регулярний аудит вірності (fidelity) та профілактика вигорання персоналу (розподіл навантаження, рефлексивні сесії) [22; 28].

Обмеження моделі:

Зовнішня валідність. Пілотні дослідження проводяться у конкретних установах/регіонах

воєнного часу – генералізація обережна; потрібні мультицентричні повторення (освіта/бізнес/громади).

Залежність від фасилітації. Якість ефектів істотно залежить від підготовки фасилітаторів (guided-компонент). Зменшуємо ризик через тренінг, супервізію та контроль вірності, але повністю не усуваємо.

Цифрова нерівність та інфраструктурні ризики. Перебої електрики/інтернету, різний доступ до пристроїв – можуть знижувати «соціальну присутність».

Висновки. Самотність дорослих є багатовимірним конструктом (соціальний, екзистенційний, цифровий виміри), що вимагає інтегрованої моделі втручань. Запропонована модель поєднує когнітивно-поведінкові підходи (в т.ч. ІСВТ/СВТ), сенсоорієнтовані практики (МСР/МСГР) та організаційно-дизайнерські рішення (мікрогрупи, наставництво, ритуали приналежності), доповнені цифровими інструментами, адаптованими до воєнного й цифрового контекстів. Модель передбачає стандартизований моніторинг первинних і вторинних індикаторів (самотність, приналежність, «присутність сенсу», добробут), процесних показників (участь, своєчасність, взаємність) і показників імплементації (прийнятність, здійсненність, вірність протоколу, масштабованість).

Разом з тим, розглянуті психотехнології не замінюють медичної допомоги, тому визначені межі компетентності, процедури скринінгу. Подальші кроки включають стратифікацію втручань за типами самотності, мережеві метааналізи для різних популяцій і контекстів, довготермінові спостереження, валідацію україномовних інструментів, а також аналіз вартості-ефективності та справедливості доступу в умовах воєнних ризиків і цифрової нерівності. Такий курс забезпечує адаптивність і сталу інтеграцію моделі в соціальні системи.

Список літератури:

1. Аналітичний звіт про здоров'я та добробут українських підлітків у 2022/2023 роках (HBSC). Київ : Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка, 2025. URL: <https://www.uisr.org.ua/analychnyj-zvit-pro-zdorovya-ta-dobrobut-ukrayinskyh-pidlitkiv-u-2022-2023-rokah>.
2. Інтеграція психічного здоров'я та ПСП у молодіжні програми : інструментарій. ERA Ukraine, 2023. 73 с. URL: https://era-ukraine.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Instrumentariy_Intehratsiia_PZPSP_v_molodizhni_prohramy.pdf.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/Карамушка%20Л._Методичні%20рекомендації.pdf.

4. Каталог психотехнологій; тези доповідей : збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26–28 жовтня 2023 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. 480 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737942/1/konf_2023.pdf.
5. Погорелий І. С. Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні. Київ : ІТЗН НАПН України, 2024. 106 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740121/1/Pohorelyi_Psychological_characteristics_of_the_feeling_of_loneliness.pdf.
6. Ронжес О., Хмельова Н. Сенс життя і щастя в логотерапії : виклики соціальної та політичної імплементації. *Проблеми політичної психології*. 2025. Т. 17 (31). С. 167–189. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/193/180>.
7. Сидоренко О. Б. Психологічні кореляти самотності : дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання у студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 104–112. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/20.pdf.
8. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. матеріалів круглого столу (онлайн, 24.04.2020). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720390/1/Матеріали.%20Круглий%20стіл%20онлайн.%20Усамітнення%20та%20самотність%2024.04.2020.pdf>.
9. Слюсаревський М. М. та ін. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : ТОВ «Інформаційні системи», 2020. 318 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722833/1/Життєвий%20світ%20і%20психологічна%20безпека-2020.pdf>.
10. Almeida M. et al. Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer : a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.995981/full>.
11. Balki E. et al. Effectiveness of Technology Interventions in Reducing Loneliness in Long-Term Care Facilities : A Systematic Review. *JMIR Aging*. 2022. № 5 (4). URL: <https://aging.jmir.org/2022/4/e40125>.
12. Carlson L. E. et al. Interventions Across the Disease Trajectory. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 74. P. 1–28. URL: <https://integrativeonc.org/wp-content/uploads/2024/05/annurev-psych-032620-031757.pdf>.
13. Danvers A. F. et al. Loneliness and time alone in everyday life : A descriptive experience-sampling study. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2023. № 105. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656623000880>.
14. Hansen T. et al. Digital bridges to social connection : a systematic review and meta-analysis of RCTs. *Digital Health*. 2025. № 11. P. 1–17. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782925000570>.
15. Hickin N. et al. The effectiveness of psychological interventions for loneliness : a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2021. № 88. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735821001094>.
16. Hoang P. et al. Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults : A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*. 2022. № 5 (10). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797399>.
17. Holtmaat K. et al. Does enhanced meaning after Meaning-Centered Group Psychotherapy persist? *Psycho-Oncology*. 2024. № 33 (9). P. 1603–1614. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12042957>.
18. Imwinkelried M. et al. Psychological interventions for loneliness : a meta-review. *Clinical Psychology in Europe*. 2025. № 7 (2). URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154625001056>.
19. Lim M. H., et al. The KIND Challenge : randomized trials of acts of kindness to reduce loneliness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2024. № 59. P. 2101–2113. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-024-02740-z>.
20. Ma K. P. K. et al. Addressing loneliness in emerging adults in primary care : narrative review. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. № 16. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1470725/full>.
21. Marco J. H. et al. Meaning-Centered Psychotherapy vs Cognitive Behavioral Therapy for cancer survivors : a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*. 2024. № 55 (5). P. 1071–1083. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789424000418>.
22. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Social Isolation and Loneliness in Older Adults : Opportunities for the Health Care System. Washington, DC : The National Academies Press; 2020. URL: <https://nap.nationalacademies.org/read/25663/chapter/11>.
23. Phang J. K. et al. Digital intergenerational programs to reduce loneliness: a realist review. *JMIR Aging*. 2023. № 6 (1). URL: <https://aging.jmir.org/2023/1/e39848>.
24. Russell Daniel W. UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. № 66. P. 20–40. URL: <https://2024.sci-hub.se/7119/f7330f6017a4fd851933c043fdf9ab68/russell1996.pdf>.

25. Salari N. et al. Global prevalence and associated factors of loneliness among older adults : a systematic review and meta-analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. № 12. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-025-05304-x>.
26. Shekelle P. G. et al. Interventions to Reduce Loneliness in Community-Living Adults : A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*. 2024. № 39. P. 1430–1440. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11606-023-08517-5>.
27. Wang Y. et al. Effect of a CBT-based AI chatbot on depression and loneliness : randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*. 2025. № 13. URL: <https://mhealth.jmir.org/2025/1/e63806>.
28. Welch V. et al. Digital interventions to reduce social isolation and loneliness : systematic review. *Systematic Reviews*. 2023. № 12. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10681039>.
29. Zeas-Sigüenza A. et al. Interventions to reduce loneliness : a systematic review and meta-analysis to inform policy. *International Journal of Public Health*. 2025. № 70. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12293955>.
30. Zhang H. et al. Barriers and facilitators of digital interventions to reduce loneliness in older adults : a qualitative systematic review. *Aging & Mental Health*. 2022. № 26 (8). P. 1613–1625. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9716780>.

Malimon V.I. MODERN PSYCHOTECHNOLOGIES FOR EXPERIENCING AND OVERCOMING LONELINESS

The article presents an integrated approach to contemporary psychotechnologies for experiencing and overcoming adult loneliness in the context of global turbulence, post-pandemic aftershocks, and the full-scale war in Ukraine. Loneliness is conceptualized as a multidimensional construct comprising social (deficits in high-quality interaction and fragile support networks), existential (disruptions in meaning-making bonds and demoralization), and digital (attenuated «social presence» in mediated environments) dimensions. The theoretical lens lies at the intersection of individual and social psychology, enabling simultaneous analysis of intra-personal mechanisms (values, attributions, emotion regulation) and the external architecture of interaction (facilitated communication, rituals of belonging, community-of-practice design).

The paper synthesizes 2020–2025 empirical evidence on the effectiveness of cognitive-behavioral programs, meaning-centered interventions (logotherapy; Meaning-Centered Psychotherapy), acceptance- and compassion-based approaches (ACT/CFT), and hybrid digital solutions (tele-groups, intergenerational programs, chatbots). Convergent findings indicate that durable effects emerge when three vectors operate jointly: (1) restructuring dysfunctional beliefs and social expectancies (de-stigmatization, social-cognition training, «acts of kindness»); (2) restoring meaning through responsible action, creativity, and service (logotherapy-informed protocols, meaning journals, service-learning); and (3) strengthening interactional structures and high-quality social presence (stable micro-groups, mentoring, formative feedback, synchronous check-ins). A three-level implementation model (individual – small group – organization) is proposed, together with operational tools for social settings and transparent outcome metrics (belonging indicators; «presence of meaning» scales; process measures of participation).

The study's novelty lies in coupling meaning-oriented interventions with organizational community design and digital tools to reduce subjective loneliness even under objective constraints on interaction. Its practical significance is reflected in the justification of reproducible protocols («minimum meaning per week», micro-exposures to public performance, weekly meaning dialogues) and monitoring algorithms suitable for scalable in social communities.

Key words: loneliness, psychotechnologies, logotherapy, cognitive-behavioral therapy, digital interventions, social presence.

Дата надходження статті: 07.09.2025

Дата прийняття статті: 24.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Синякова В.Б.

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ТЕСТУВАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ

У статті розглядається проблема оцінювання когнітивних здібностей кандидатів на посаду судді як ключової складової сучасної системи відбору. Обґрунтовується, що в умовах ускладнення правових спорів, цифровізації та суспільного тиску саме когнітивні здібності забезпечують здатність судді до якісного аналізу, критичного мислення та прийняття зважених рішень. На основі аналізу міжнародних досліджень і практик доведено високу прогностичну валідність когнітивних тестів у правничих конкурсах, зокрема у Великій Британії та країнах ЄС, де застосовуються критичний аналіз, тести ситуативного судження та структуровані інтерв'ю. Узагальнено підходи вітчизняних і зарубіжних авторів до визначення сутності когнітивних здібностей: від психометричних моделей «g-фактора» до компетентнісних концепцій у сфері права. Визначено основні компоненти, що мають діагностичне значення для відбору суддів: вербальне, логічне та абстрактне мислення, критичність і когнітивна гнучкість. Запропоновано структуру тестування, яка охоплює аналіз текстових уривків, завдання на логічні висновки та графічні матриці. Наголошено на необхідності стандартизації процедур, автоматизованого оцінювання, диференціації завдань за рівнями складності та психометричній перевірці їх валідності й надійності. Показано практичне значення методики: формування індивідуального когнітивного профілю кандидата, підвищення прозорості конкурсів, мінімізація корупційних ризиків і забезпечення довіри суспільства до судової влади. Зроблено висновок, що впровадження комплексного тестування когнітивних здібностей у процес відбору суддів в Україні є обґрунтованим і доцільним кроком, який дозволить наблизити національні процедури до європейських стандартів та сприятиме формуванню незалежної й професійної судової системи.

Ключові слова: когнітивні здібності, вербальне мислення, логічне мислення, абстрактне мислення, тестування, кандидати у судді, відбір суддів, критичне мислення, професійна придатність.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві діяльність судді вимагає не лише ґрунтовних юридичних знань, але й високого рівня когнітивних здібностей, які забезпечують здатність до якісного аналізу інформації, обґрунтування судових рішень та ухвалення зважених висновків у складних ситуаціях. Суддя постійно працює з великими масивами правових та фактичних даних, часто в умовах браку часу, суперечливості джерел та суспільного тиску. Здатність швидко орієнтуватися у складних правових конструкціях, відрізняти суттєве від другорядного, формувати обґрунтовану аргументацію й ухвалювати справедливі рішення в умовах невизначеності є ключовою компетентністю сучасного судді.

Актуальність дослідження зумовлена кількома чинниками. По-перше, глобальні тенденції

у сфері відбору правничих кадрів свідчать про поширення практики використання когнітивних тестів, які розглядаються як об'єктивний і надійний інструмент прогнозування професійної успішності. По-друге, в умовах реформування судової системи України та необхідності відновлення суспільної довіри до правосуддя особливого значення набуває стандартизоване, прозоре й науково обґрунтоване оцінювання кандидатів у судді. По-третє, сучасні виклики, зумовлені зростанням складності правових спорів, цифровізацією та необхідністю інтеграції в європейський правовий простір, висувають підвищені вимоги до когнітивної компетентності суддів[1, с. 45–48].

Таким чином, вивчення когнітивних здібностей та впровадження відповідних методик тестування у процес добору кандидатів на посаду судді

є не лише науково цікавою, але й соціально значущою проблемою. Це дослідження має на меті сприяти формуванню більш ефективної системи відбору суддів, яка відповідатиме міжнародним стандартам і забезпечуватиме високу якість правосуддя в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна емпірична база з відбору кадрів послідовно демонструє, що тести загальних когнітивних здібностей (GMA) є одним з найсильніших предикторів навчальної та трудової успішності у складних видах діяльності. Узагальнювальні метааналізи XX–XXI ст. показали високу валідність когнітивних тестів порівняно з альтернативними методами відбору та корисність їх комбінування з іншими інструментами оцінювання (інтерв'ю, зразки роботи тощо). Це підтверджено і в оновлених оглядах за останні десятиліття, що систематизують 100 років досліджень персоналу.

Для правничих і суддівських конкурсів провідні європейські інституції все частіше застосовують тести критичного аналізу, ситуаційні судження та інші стандартизовані інструменти як етап попереднього відбору. У системі добору суддів Англії та Уельсу (Judicial Appointments Commission, JAC) кваліфікаційні онлайн-тести включають критичний аналіз юридичних текстів та SJT, що перевіряють здатність до швидкого опрацювання інформації, аналізу та ухвалення рішень; також використовуються рольові вправи, наближені до реальних завдань судді. підходи застосовують Північна Ірландія (NIJAC), де SJT офіційно позиціонується як інструмент оцінки аналітики та прийняття рішень, і Шотландія, де інтерв'ю та кейс-стаді інтегровані в компетентнісну модель оцінювання [4, с. 263–265].

На рівні континентальної Європи привертають увагу проекти з оцінювання прогностичної валідності «пакета» інструментів (когнітивні тести, особистісні опитувальники, ігрові симуляції) щодо результатів навчання та стажування суддів. Недавній публічний звіт з Нідерландів (2025) описує спільний науково-практичний проєкт з оптимізації добору суддів-стажерів, де когнітивні тести розглядаються як частина комбінованої моделі прийняття рішень.

В Україні нормативна практика змінюється: у грудні 2024 р. у публічному дискурсі з'явилися повідомлення про відмову від когнітивних тестів у поточних конкурсах, тоді як у серпні – вересні 2025 р. Вища кваліфікаційна комісія суддів офіційно повідомила про заплановане впровадження

тестування когнітивних здібностей як частини кваліфікаційного іспиту. Це свідчить про маятниковий рух політики та потребу уніфікації процедур на підставі доказової бази [8, с. 15–17].

Окремий пласт досліджень у праві й психології судочинства стосується когнітивних упереджень у суддівських рішеннях. Класичні експерименти показали, що судді, як і всі люди, піддаються евристикам (якорінню, доступності тощо), що може впливати на оцінку фактів і санкцій. Це підсилює аргумент на користь оцінювання критичного та логічного мислення при доборі і підвищенні кваліфікації суддів.

Паралельно в урядових кадрових системах Великої Британії SJT закріпився як стандартний інструмент для оцінки поведінкових проявів аналітики й рішень у складних сценаріях, що методично корелює з суддівськими компетентностями. Статистичні огляди різноманітності судової системи також опосередковано підтримують стандартизовані інструменти (за умов належної валідації), оскільки вони сприяють прозорості та відтворюваності відбору на засадах «меритократії».

Підсумовуючи, сучасні наукові та практичні джерела сходяться на тому, що поєднання тестів когнітивних здібностей із завданнями на критичний аналіз, ситуаційні судження та структуровані інтерв'ю забезпечує найвищу прогностичну здатність щодо успішності суддівської діяльності. Для України актуальним є інституційне закріплення такої багатокомпонентної моделі та її регулярна валідація на національних вибірках кандидатів.

Метою статті є аналіз сутності когнітивних здібностей, характеристика їх ключових компонентів, а також обґрунтування доцільності використання відповідних тестувань у процедурі відбору кандидатів до суддівського корпусу.

У дослідженні проблеми тестування когнітивних здібностей кандидатів на посаду судді застосовано комплекс методів, що відповідають міждисциплінарному характеру теми. Теоретико-аналітичні методи – вивчення, систематизація та узагальнення наукових праць у галузі психології, педагогіки та юридичної науки. Особлива увага приділялася сучасним міжнародним дослідженням із психометрії та практикам добору суддів у країнах ЄС і Великій Британії. Порівняльний аналіз – використаний для зіставлення різних підходів до тестування когнітивних здібностей у суддівських конкурсах України та зарубіжних країн, а також для визначення сильних і слабких сторін кожної моделі. Методи моделювання та

класифікації – дозволили виділити основні складові когнітивних здібностей (вербальне, логічне та абстрактне мислення), визначити їх діагностичні показники та описати структуру тестових завдань. Психометричний підхід – застосовано для оцінки валідності та надійності тестових завдань, а також для визначення їх здатності прогнозувати професійну придатність кандидатів у судді. Системно-структурний аналіз – використаний для опису взаємозв'язків між когнітивними характеристиками та професійними компетентностями судді, зокрема здатністю до критичного мислення, аргументації та прийняття рішень в умовах невизначеності. Застосування вказаних методів дозволило забезпечити цілісне вивчення проблеми та обґрунтувати необхідність упровадження комплексного тестування когнітивних здібностей у систему добору суддів в Україні [3, с. 112–115; 4, с. 268].

Виклад основного матеріалу. Поняття «когнітивні здібності» у психологічній та освітній науці трактується як багатовимірний комплекс характеристик інтелектуальної діяльності людини. Вони охоплюють здатність сприймати, розуміти, запам'ятовувати, осмислювати та інтерпретувати інформацію, а також уміння робити логічно обґрунтовані висновки та знаходити рішення в умовах різної складності та невизначеності. На відміну від суто академічних знань, когнітивні здібності мають універсальний характер і визначають загальний інтелектуальний потенціал особистості, її здатність адаптуватися до нових ситуацій та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

У структурі когнітивних здібностей дослідники виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів: аналітична та синтетична здатність, уміння декомпозиції, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, абстрактне мислення та узагальнення. Додатково розглядаються критичне мислення (оцінка достовірності та логічності інформації), когнітивна гнучкість (здатність змінювати стратегії вирішення завдань залежно від контексту) і метакогнітивні навички (усвідомлення та регуляція власного процесу мислення) [5, с. 56–60].

У науковій літературі сформувалися різні підходи до аналізу цього феномену:

Когнітивно-психологічний підхід (Д. Андерсон, Дж. Брунер, Дж. Піаже) розглядає когнітивні здібності як результат розвитку мислення, що відбувається через стадії: від сенсомоторного досвіду до формально-операційного рівня. В цен-

трі уваги – процеси сприйняття, пам'яті, уваги, мислення та мовлення.

Освітньо-психологічний підхід (Б. Блум, Р. Ганье) акцентує на когнітивних здібностях як основі навчальної діяльності. Вони розглядаються крізь призму ієрархії навчальних цілей – від простого запам'ятовування до аналізу, синтезу та оцінювання.

Нейропсихологічний підхід (О. Лурія, сучасні когнітивні нейронауки) розглядає когнітивні здібності як функціональні системи мозку, які забезпечують опрацювання інформації. У цьому контексті важливим є вивчення взаємозв'язку когнітивних процесів із роботою нейронних мереж і впливу мозкових структур на формування мислення.

Психометричний підхід (Ч. Спірмен, Р. Кеттел, Дж. Керрол) визначає когнітивні здібності через факторні моделі інтелекту. Найбільш відомою є концепція «g-фактора» (загальної інтелектуальної здатності), що відображає універсальний ресурс людини для опрацювання інформації та розв'язання проблем.

Компетентнісний підхід, що розвивається останніми десятиліттями, розглядає когнітивні здібності як складову ключових компетентностей, необхідних для ефективної професійної діяльності. У сфері права та правосуддя когнітивні здібності інтегруються з етичними й комунікативними навичками, формуючи цілісну модель суддівської компетентності [4, с. 270–273].

Таким чином, у різних наукових школах когнітивні здібності трактуються або як базові психічні процеси, або як інтегративна властивість інтелектуальної діяльності, або ж як компетентність, що визначає здатність до ефективного вирішення завдань. Для дослідження відбору кандидатів у судді найбільш продуктивним видається поєднання психометричного та компетентнісного підходів, що дозволяє одночасно виміряти рівень інтелектуальних ресурсів і співвіднести їх із професійними вимогами до суддівської діяльності.

Тестування когнітивних здібностей кандидатів на посаду судді проводиться з метою комплексної оцінки їхніх інтелектуальних ресурсів, що безпосередньо впливають на професійну придатність до здійснення правосуддя. На відміну від традиційних форм перевірки знань (юридичних дисциплін, нормативно-правової бази тощо), воно дозволяє оцінити універсальні розумові здібності, здатність до критичного мислення та адаптації у складних ситуаціях [4, с. 268–272].

Тестування когнітивних здібностей кандидатів у судді проводиться з метою комплексної оцінки їхніх інтелектуальних ресурсів. Воно охоплює два основні напрями:

1. *Тестування вербального мислення.* Цей напрям орієнтований на оцінку здатності кандидатів працювати з текстовою інформацією різної складності. У завданнях використовуються уривки з побутової, професійної та нормативно-правової тематики обсягом 200–300 слів. Кожен уривок супроводжується запитаннями множинного вибору, що передбачають один правильний варіант відповіді. Оцінювані навички включають: розуміння текстової інформації – уміння знаходити основні ідеї, логічні зв'язки та приховані смисли; уважність до деталей – виявлення важливих фактів, навіть якщо вони неочевидні; логічний аналіз – здатність робити висновки на основі тексту, оцінювати достовірність тверджень; критичне мислення – розпізнавання логічних помилок і упереджень; швидкість опрацювання інформації – уміння ефективно працювати в умовах часових обмежень; лексичну компетентність – здатність орієнтуватися у значеннях нових термінів.

Завдяки такому тестуванню визначається, наскільки кандидат здатен ефективно працювати з правовими текстами, у тому числі складними нормативними конструкціями.

2. *Тестування логічного мислення.* Цей напрям спрямований на перевірку здатності кандидатів будувати причинно-наслідкові зв'язки, виявляти закономірності та формувати алгоритми вирішення завдань. Він складається з двох компонентів: *абстрактне мислення* (графічні завдання). Використовуються тести на пошук відсутньої фігури в матриці або продовження ряду. Такі завдання оцінюють здатність до узагальнення, розпізнавання закономірностей, гнучкості мислення та прогнозування; *логічне мислення* (текстові завдання). Кандидатам пропонуються твердження чи ситуації, які потрібно проаналізувати та зробити висновок. Перевіряються навички індукції (узагальнення на основі окремих фактів), дедукції (застосування загальних правил до конкретних випадків) та абдукції (формулювання найбільш імовірних припущень) [8, с. 20–23].

Таким чином, тестування логічного мислення дозволяє визначити, наскільки кандидат здатен мислити структуровано, аргументовано та ухвалювати рішення в умовах невизначеності.

Організація тестування когнітивних здібностей кандидатів у судді має ґрунтуватися на принципах об'єктивності, прозорості та стандартиза-

ції. Усі завдання розробляються у формі закритих тестів множинного вибору, що дозволяє мінімізувати вплив суб'єктивного чинника під час оцінювання. Кожне завдання супроводжується чотирма варіантами відповідей, серед яких лише один є правильним, а решта – дистрактори, тобто варіанти, які мають правдоподібний вигляд, але є неправильними.

Тестування проводиться в умовах обмеженого часу, що дозволяє додатково оцінити швидкість оброблення інформації та здатність кандидата приймати рішення під тиском. Оптимальна тривалість становить від 60 до 90 хвилин залежно від загальної кількості завдань (зазвичай 40).

Усі завдання групуються за рівнями складності: від базових (на перевірку розуміння простих текстів або елементарних логічних конструкцій) до високого рівня складності (заплутані правові тексти, багатокомпонентні логічні задачі, комбіновані графічні ряди). Така побудова дозволяє більш точно виявити індивідуальний рівень когнітивної готовності кожного кандидата.

Для забезпечення надійності результатів застосовуються стандартизовані умови тестування: однакові інструкції для всіх учасників, фіксовані часові рамки, контроль за дотриманням правил. Оцінювання здійснюється автоматизовано, що унеможливує вплив людського фактора. Крім того, передбачено процедуру психометричної перевірки завдань – аналіз їх валідності, надійності та диференційної здатності.

Використання тестування когнітивних здібностей у процесі відбору кандидатів на посаду судді має важливе практичне значення. По-перше, воно дозволяє здійснити *об'єктивний вимір інтелектуального потенціалу*, що є необхідним для якісного виконання професійних функцій судді. На відміну від традиційних методів перевірки знань, когнітивні тести дають змогу оцінити універсальні мисленнєві здібності, які не залежать від рівня підготовки з окремих правничих дисциплін. По-друге, результати тестування дають змогу сформувати *індивідуальний когнітивний профіль кандидата*, що відображає його сильні та слабкі сторони у сфері мислення. Це відкриває можливості для подальшої професійної підготовки та індивідуалізації навчальних програм для суддів-стажерів. По-третє, системне застосування методики сприяє *підвищенню прозорості та довіри суспільства до процедури добору суддів*. Стандартизовані тести виключають суб'єктивні оцінки та корупційні ризики, забезпечуючи рівні умови для всіх кандидатів. По-четверте, отримані результати

можуть використовуватися не лише у відборі, але й у науково-аналітичній роботі, наприклад, для дослідження кореляції між рівнем когнітивних здібностей та успішністю суддівської діяльності. Це сприятиме вдосконаленню кваліфікаційних процедур і наближенню їх до європейських стандартів [9, с. 1124].

Таким чином, методика тестування когнітивних здібностей виконує подвійну функцію: вона є інструментом відбору найбільш підготовлених кандидатів та водночас механізмом підвищення загальної якості формування суддівського корпусу.

Висновки. Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки. Когнітивні здібності є базовим інтелектуальним ресурсом судді. Вони охоплюють комплекс характеристик, що забезпечують здатність аналізувати та інтерпретувати інформацію, будувати логічні висновки, приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти в умовах невизначеності. Міжнародний досвід доводить високу прогностичну валідність когнітивних тестів. Практика їх застосування у суддівських конкурсах європейських країн підтверджує, що вони дозволяють відбирати найбільш підготовлених кандидатів, здатних до якісного виконання

професійних обов'язків. В українських умовах тестування когнітивних здібностей є необхідною складовою судової реформи. Його впровадження сприятиме підвищенню прозорості конкурсних процедур, мінімізації корупційних ризиків і зміцненню суспільної довіри до судової системи. Методика тестування повинна охоплювати вербальне, логічне та абстрактне мислення. Такий підхід забезпечує багатовимірну оцінку інтелектуальних ресурсів кандидата й дозволяє сформувати його когнітивний профіль для подальшої професійної підготовки. Практичне значення тестування полягає у подвійній функції. Воно є інструментом об'єктивного відбору кандидатів та водночас науковим механізмом підвищення якості формування суддівського корпусу через аналіз кореляцій між когнітивними здібностями та результатами професійної діяльності.

Отже, системне впровадження тестування когнітивних здібностей у відбір кандидатів на посаду судді в Україні є обґрунтованим і доцільним. Воно дозволить наблизити національні процедури до європейських стандартів, підвищить рівень об'єктивності й професійності конкурсів та стане важливим елементом формування незалежної, компетентної та ефективної судової влади.

Список літератури:

1. Anderson J. R. Cognitive Psychology and Its Implications. 8th ed. New York: Worth Publishers, 2015. 519 p.
2. Bloom B. S., Engelhart M. D., Furst E. J., Hill W. H., Krathwohl D. R. Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. Handbook I: Cognitive Domain. New York: David McKay Company, 1956. 207 p.
3. Carroll J. B. Human Cognitive Abilities: A Survey of Factor-Analytic Studies. Cambridge: Cambridge University Press, 1993. 819 p.
4. Schmidt F. L., Hunter J. E. The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 100 years of research findings. *Psychological Bulletin*. 1998. Vol. 124, № 2. P. 262–274.
5. Luria A. R. The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology. New York: Basic Books, 1973. 398 p.
6. Judicial Appointments Commission (UK). Selection Process. London: JAC, 2023. URL: <https://judicialappointments.gov.uk> (date of access: 30.09.2025).
7. Northern Ireland Judicial Appointments Commission (NIJAC). Selection Framework. Belfast: NIJAC, 2023. URL: <https://www.nijac.gov.uk> (date of access: 30.09.2025).
8. Netherlands Council for the Judiciary. Report on Selection of Judicial Trainees. Hague: Raad voor de rechtspraak, 2025. 42 p.
9. Kahneman D., Tversky A. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974. Vol. 185, № 4157. P. 1124–1131.

Syniakova V.B. COGNITIVE ABILITIES TESTING OF JUDICIAL CANDIDATES

In contemporary society, the professional activity of judges requires not only profound legal knowledge but also a high level of cognitive abilities that ensure effective information analysis, sound reasoning, and well-balanced decision-making in complex circumstances. Judges constantly work with large volumes of legal and factual data under conditions of time pressure, ambiguity, and public scrutiny. Therefore, the assessment of cognitive skills is increasingly recognized as a reliable and objective predictor of professional success in judicial performance.

This article examines the essence and key components of cognitive abilities, including verbal, logical, and abstract reasoning, as well as critical thinking, cognitive flexibility, and metacognitive regulation. It synthesizes international experience in judicial selection, particularly the use of cognitive ability tests, critical analysis tasks, and situational judgment tests (SJT) in the United Kingdom, Ireland, the Netherlands, and other European countries. The paper also analyzes the evolving Ukrainian context, where the pendulum of judicial selection policy has shifted from temporary refusal to the planned implementation of cognitive testing as part of the qualification exam in 2025.

Methodologically, the study employs a combination of theoretical analysis, comparative approaches, psychometric evaluation, and system-structural analysis to substantiate the relevance of introducing standardized cognitive testing into judicial selection. Special attention is given to psychometric validity, reliability, and fairness of testing, ensuring transparency and minimization of corruption risks.

The findings demonstrate that integrating cognitive ability assessment with other evaluation tools provides the highest predictive validity for judicial competence. In Ukraine, systematic implementation of such testing will enhance transparency of selection procedures, improve trust in the judiciary, and align national practices with European standards. Beyond selection, cognitive profiling of candidates may also serve for targeted professional training of judicial trainees and for research into correlations between cognitive abilities and judicial effectiveness.

Key words: *cognitive abilities, judicial selection, psychometric assessment, critical thinking, situational judgment tests, legal competence, Ukraine judicial reform.*

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 30.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Цукур О.Г.

Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

ПОТЕНЦІАЛ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗГУРТОВАНOSTІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розкрито потенціал волонтерської активності як чинника згуртованості українського суспільства в умовах війни. Обґрунтовано тезу, що соціальна згуртованість може конструюватися у площині різних ціннісних систем та діяльнісних вимірів. Досліджено потенціал волонтерства як ціннісного конструкту: волонтерство як ефективна соціально-перетворювальна діяльність; волонтерство як практика само- та взаємодопомоги; волонтерство як спосіб гуртування та реагування на виклики сьогодення. Доведено, що будь-яка суб'єктивна конфігурація мотивів і цінностей веде до згуртованості лише за умови практичного втілення у конкретних діях (в окремому випадку – готовності до таких дій). Проілюстровано динаміку згуртованості суспільства на прикладі волонтерської діяльності: від ситуативної й швидкоплинної до стійкої й соціально трансформуючої. Встановлено, що громадська діяльність заснована на безпосередніх емоційних реакціях на конкретні події (страхи, переживання) є менш стійкою і більш фрагментарною, та згуртовує доки переживаються суб'єктивно значущі ситуації (волонтерство як спосіб гуртування та реагування на виклики сьогодення). Визначено, що волонтерські ініціативи, що засновані на спільних цілях та цінностях, втілених у дію є достатньо стійкими та мають більший об'єднавчий потенціал (волонтерство як ефективна соціально-перетворювальна діяльність). Вони демонструють фактичний рівень згуртованості, але не завжди враховують індивідуальні емоції чи переживання. У цьому контексті поняття «залученого громадянства» сприяє посиленню ролі громадянського суспільства, яке часто займає простір поза межами сучасних інституційних контекстів і працює через колективне формування та переосмислення соціальних норм і цінностей. Натомість, взаємо- та самодопомога вирізняється високою адаптивністю та помірною мобілізаційною силою, створюючи горизонтальні мережі підтримки та поступово інституціоналізуючись. Ключовим аспектом є те, як люди самі відчують свою єдність, належність до спільноти, що їх спонукає до включення у суспільні процеси. Розробка відповідних критеріїв під кожен з визначених проявів волонтерської активності та підбір інструментарію для вивчення психологічного ракурсу соціальної згуртованості вбачається подальшим напрямком та перспективою досліджень.

Ключові слова: соціальна згуртованість, волонтерство, громадська діяльність, суспільний контекст, єдність, цінності.

Постановка проблеми. У сучасних умовах проблематика волонтерства в українському науковому дискурсі набуває особливої актуальності та має потенціал стати однією з провідних дослідницьких тем. Потужним каталізатором цього процесу стала збройна агресія проти України та, в подальшому, необхідність повоєнного відновлення. Суспільні перетворення, свідками яких ми є зараз, актуалізували тему пошуків оптимальної форми організації громадянського суспільства, найбільш прийнятної для нашої держави. Мова

йде про механізми, що здатні об'єднати людей, групи та спільноти, в тому числі і як громадян, незалежно від індивідуальних відмінностей (регіональних, соціально-психологічних та соціокультурних). Волонтерська діяльність, саме на горизонтальному рівні, може без втрати індивідуальних відмінностей забезпечити таку координацію та співпрацю заради реалізації важливих цілей суспільства. Ще одним позитивним аспектом волонтерства є посилення ролі громад, що забезпечує єдність через зміцнення соціальних

відносин, позитивний емоційний зв'язок своїх членів зі спільнотою та державою, спрямування зусиль на загальне благо, що стає міцним підґрунтям для формування соціальної згуртованості. Отже, описуючи трансформаційні механізми організації добровільної діяльності в українському суспільстві, слід загострити увагу на індивідуальній поведінковій суб'єктності, яка стала чинником колективної співпраці.

Відтак можна констатувати, що вітчизняний науковий дискурс волонтерства, а також пов'язані з ним практики соціальної згуртованості, формуватимуть специфічний дослідницький контекст, який суттєво відрізнятиметься від інших теоретичних підходів, з огляду на масштабність і травматичність подій, що його актуалізували.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика волонтерської активності в умовах війни набуває особливої актуальності в контексті пошуку чинників, здатних забезпечити стійкість та єдність українського суспільства. Аналіз сучасних наукових публікацій дозволяє виокремити кілька концептуальних напрямів, у межах яких розглядається потенціал волонтерства: психологічний, соціально-комунікативний, інституційний та культурно-ціннісний.

Зокрема, Я. Мартинюк визначає волонтерство як інструмент впливу на всі горизонтальні й вертикальні аспекти суспільства, підкреслюючи його роль у формуванні ідентичності, моральних і духовних цінностей, емоційної стійкості та мобілізації громад (функціональний вимір волонтерства) [7]. Таким чином, волонтерська активність постає універсальним чинником, який формує як горизонтальні, так і вертикальні зв'язки в суспільстві. Важливим є акцент на інтегративному потенціалі волонтерства, здатному поєднувати індивідуальні дії з колективними смислами. Натомість, Л. Головка наголошує на ролі неформальних суб'єктів із потужним соціальним капіталом у процесах зміцнення спроможності громад [3]. Особливу увагу приділено залученню молоді, що водночас слугує механізмом їхньої соціальної інтеграції. Це свідчить про двонаправлений ефект: волонтерство розвиває спільноту, а спільнота, своєю чергою, створює умови для подальшої активності.

У працях О. Бойчак акцентується на тому, що волонтерство може змінювати типи громадянської культури, від «обов'язкового» до «залученого» громадянства [2]. У цьому контексті воно сприяє вибудовуванню нових форм соціальної участі, сприяє розвитку політичної автономії та комунікативних практик. Отже, волонтерська діяльність

виступає не лише реакцією на кризу, а й чинником трансформації соціальних норм та цінностей, що дає нам підстави говорити про культурно-ціннісні основи такого виду діяльності. У свою чергу Н. Кривоконь пропонує розглядати волонтерство як ресурс розвитку життєстійкості, що дозволяє індивідам долати кризові обставини, підвищує рівень активності та орієнтацію на життєві смисли (виокремлюється психологічний аспект через категорії життєстійкості і благополуччя) [6]. Дослідження О. Дьяконенко та Т. Нечитайло підтверджують важливість громадських об'єднань як структур, що забезпечують стійкий потенціал самоорганізації та адаптивності в умовах війни [4].

Міжнародні студії (Л. Кулік, М. Ганое, Дж. Росліда, К. Каргіна та ін.) дозволяють порівняти досвід волонтерства у різних кризових контекстах (пандемія, війна, стихійні лиха) [9; 10; 11]. Їхні результати свідчать, що мотивація, готовність діяти істотно варіюють залежно від типу кризи, а також потребують врахування культурного контексту та рівня підтримки з боку інституцій (на перший план виходить контекстуальна варіативність). Показано, що різні типи криз зумовлюють різні форми мобілізації суспільства та підкреслюють трансформаційний потенціал волонтерства. Важливими, для ширшого розуміння проблематики, є й дослідження Б. Девіс, Д. Абрамс, З. Горшам, в яких обґрунтовано двонаправлений характер зв'язку між соціальною згуртованістю та волонтерством: активність громадян зміцнює довіру і солідарність, а згуртованість, своєю чергою, підсилює мотивацію до волонтерства [8]. Це дає підстави говорити про циклічний характер взаємодії.

Українські дослідники О. Злобіна, Л. Бевзенко, М. Певная запропонували своє бачення узагальнених підходів до пояснення природи досліджуваного поняття [1; 5]. Вони визначили багаторівневу теоретичну рамку розгляду волонтерства: діяльнісний, системний, інституціональний та спільнотний підходи. Це відкриває можливості для міждисциплінарних досліджень у психології, соціології та культурології. Аналіз наукових праць засвідчує, що волонтерська діяльність у сучасних умовах війни набуває багатовимірного значення та розглядається крізь призму соціальної згуртованості, життєстійкості та громадянської активності.

Сучасні дослідження волонтерства як чинника соціальної згуртованості демонструють значні теоретичні й емпіричні здобутки, проте залиша-

ються низка невіршених питань і прогалин у знаннях. Насамперед бракує чіткого розуміння того, яким чином психологічні та соціальні механізми – спільні смисли, колективні наративи, символічні акти та повторювані взаємодії – трансформують індивідуальну волонтерську активність у колективну довіру та єдність. Недостатньо досліджені й структурні механізми, зокрема організаційні практики, локальне лідерство та мережі розподілу ресурсів, що дозволяють масштабувати локальну згуртованість на рівень регіонів і країни. Недостатньо уваги приділено також аналізу вікових, гендерних, соціально-економічних, етнічних та релігійних відмінностей у волонтерській мотивації та її наслідках для згуртованості. У полі інституційних та політичних аспектів невіршеною є проблема балансу між автономією волонтерських ініціатив і потребою їх координації з боку держави. Вагомими залишаються і методологічні прогалини. Серед них – відсутність узгоджених індикаторів для вимірювання соціальної згуртованості. Особливої уваги потребує питання контекстуальних відмінностей. Адже відкритим залишається питання, як тип кризи (пандемія, війна) – її характер, тривалість і масштаб – змінює співвідношення між мобілізаційною спроможністю, адаптивністю та стійкістю тієї чи іншої спільноти.

Таким чином, дослідження волонтерства як чинника згуртованості перебуває на етапі активного пошуку відповідей на численні відкриті питання. Усунення вказаних прогалин потребує міждисциплінарних підходів, поєднання кількісних і якісних методів та урахування контекстуальних особливостей. Усе це актуалізує пошук та оформлення концептуального підґрунтя задля вивчення потенціалу волонтерської активності як чинника згуртованості українського суспільства в умовах війни. Спробою такого пошуку стало дослідження рівня стійкості, мобілізаційної сили та адаптивності різних типів волонтерства в надзвичайній ситуації, яку переживає наша країна.

Мета статті – дослідити потенціал волонтерської активності як чинника згуртованості українського суспільства в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Одним із проявів мобілізації внутрішніх соціальних ресурсів громадянського суспільства є самоорганізаційні процеси, спрямовані на вирішення найгостріших проблем, що виникли у зв'язку зі збройною агресією росії та потребами повоєнного відновлення України. Проявом такої самоорганізації став «спалах» волонтерської активності українців, що розкриває потужну силу громадянського суспільства,

як суб'єкта суспільних перетворень в Україні. Попередній досвід засвідчив, що через розширення міжособистісних взаємодій відбувається посилення механізмів соціальної згуртованості.

Дослідження потенціалу волонтерської активності як чинника згуртованості українського суспільства в умовах війни проводилося в три етапи. На першому етапі, на основі аналізу наукової літератури, волонтерство як ціннісний вияв спільної дії та соціальної згуртованості було визначено через: ефективну соціально-перетворювальну діяльність; практику само- та взаємодопомоги; спосіб гуртування та реагування на виклики сьогодення.

Волонтерство як ефективна соціально-перетворювальна діяльність сприяє згуртуванню однодумців, об'єднаних спільними цінностями, переконаннями та принципами, які визначають соціальну позицію людини. Таке об'єднання створює конвенційний простір, у якому можливе співіснування різних, навіть протилежних позицій, а дискусії розгортаються у межах базової згоди. Символічна складова – система норм, правил, ідентифікацій та стереотипів – виступає необхідною умовою інтеграції та солідаризації в умовах викликів. Єднання суб'єктів у цьому випадку переходить у спільні дії, які зумовлюють координацію практик і їх подальше структурування. Волонтерські ініціативи, засновані на спільних цінностях і цілях та втілені у діях є більш життєздатними порівняно з тими, що спираються лише на емоції та почуття.

Волонтерство як практика само- та взаємодопомоги виникає як реакція на гострі емоційні переживання, соціальні страхи та співпереживання, що зумовлюють тимчасову та фрагментарну громадську активність. Подібні форми об'єднання діють доти, доки зберігаються відповідні емоційні стани. Разом із тим самоорганізаційні механізми волонтерського руху поступово забезпечують погодженість практик і сприяють їх інституціоналізації (групи взаємодопомоги тощо). Суб'єктивні оцінки актуальних соціальних загроз стають барометром морально-психологічної ситуації у суспільстві та визначають ті цінності, що здатні трансформуватися і формувати основу єдності різних груп і верств населення.

Волонтерство, як спосіб гуртування та реагування на виклики сьогодення, у цьому вимірі ґрунтується на співвідношенні раціональних і чуттєвих компонентів «згуртованості через дію» та є варіативним і залежить від соціальних суб'єктів та значущості конкретних проблем. Єдність ідей

сприяє консолідації суспільства без заперечення культурної та національної різноманітності. Вирішальним чинником є формування чіткого образу майбутнього та зрозумілої дорожньої карти його досягнення. Додатково важливими стають: ціннісний фактор, що підсилює соціальне єднання; формування почуття приналежності, коли індивіди ототожнюють власний «образ Я» з певною ідеєю чи моделлю поведінки, що створює ефект взаємної причетності та забезпечує узгоджену спільну дію.

На другому етапі дослідження було виокремлено мотиви, цінності та показники згуртованості через дію. Інструментарієм для емпіричного дослідження було обрано контент-аналіз цифрових волонтерських платформ і публічних комунікацій: Volunteers Hub, Спільно, Повернись живим, локальні Telegram- і Facebook-спільноти. Одиницями аналізу виступали текстові пости, коментарі, інтерв'ю, а також візуальні повідомлення.

Схема контент-аналізу ґрунтувалася на поєднанні кількісного та якісного підходів і була спрямована на виявлення смислових домінант волонтерських практик у воєнний час.

Кодування матеріалу здійснювалося за низкою критеріїв. По-перше, враховувалися *мотиви* волонтерської активності, серед яких було виокремлено: альтруїстичні (взаємодопомога, співчуття, солідарність); патріотичні (захист країни, підтримка армії, відстоювання незалежності); соціально-ідентифікаційні (відчуття належності до групи, гордість за спільноту); практичні (набуття досвіду, розвиток компетенцій, налагодження соціальних контактів). По-друге, враховувалася *система цінностей*, репрезентована категоріями колективної відповідальності, єдності та солідарності, гуманізму, прозорості й довіри, стійкості та незламності. По-третє, було здійснено аналіз ступеня готовності до спільних дій, що відображає: рівень мобілізації (швидке реагування, масові збори); адаптивність (зміна форм діяльності під нові виклики); довготривалу стійкість (регулярні ініціативи, інституційні механізми); колективну ідентифікацію (символи, наративи «разом ми сила» тощо). Одиницями фіксації слугували наступні показники: смислові (слово-сполучення, пости), формальні (частота згадок мотивів, символіка) та функціональні (заклики до дії, інструкції, звіти, історії успіху). Процедура включала відбір корпусу текстів (25 інтерв'ю, 100 постів і 320 коментарів із п'яти платформ за певний період), первинне кодування (віднесення повідомлень до категорій мотивів, цінностей,

готовності до дій), вторинний кількісно-якісний аналіз (кількісне підрахування частоти згадування та якісний опис смислових домінант) та узагальнення тенденцій щодо домінуючих мотивів, цінностей і форм колективної мобілізації (які мотиви превалюють, які цінності найбільше підкреслюються, як проявляється готовність до спільних дій у надзвичайній ситуації):

1. *Мотиви*: альтруїстичні (прагнення допомогти постраждалим, підтримати військових і цивільних у складних обставинах); патріотичні (мотивація, пов'язана з обороною країни, боротьбою за свободу й незалежність); соціально-ідентифікаційні (прагнення бути частиною «спільноти дії», належати до групи, яка здійснює позитивний вплив); практичні/інструментальні (набуття досвіду, розвиток навичок, налагодження соціальних контактів, що можуть стати ресурсом у майбутньому).

2. *Цінності*: колективна відповідальність (акцент на тому, що «ніхто не залишається осторонь», кожен може зробити посильний внесок); єдність і солідарність (волонтерство постає як «цементуюча сила» суспільства); гуманізм і взаємодопомога (цінність людського життя, пріоритет турботи); прозорість і довіра (наголос на звітності, відкритості та чесності як запоруці ефективної діяльності); стійкість і незламність (символічне утвердження того, що навіть у найважчих умовах суспільство здатне діяти й підтримувати одне одного).

3. *Ступінь готовності до спільних дій*: висока мобілізаційна ресурсність (проявляється у швидкому реагуванні на запити (збір коштів, доставка гуманітарної допомоги, евакуація) та готовності брати участь у термінових ініціативах); адаптивність (комунікації часто містять приклади гнучкого переформатування діяльності: від збору харчів до організації прихистків, від інформаційних кампаній до психологічної підтримки); стійкість у довгостроковій перспективі (акцент робиться не лише на «разовій допомозі», але й на створенні сталих механізмів підтримки (систематичні збори, регулярні звіти, навчальні проекти); колективна ідентифікація (підсилюється готовність до узгоджених дій, що виходить за межі індивідуальних зусиль) (таблиця 1).

Таким чином, можна побачити, що в умовах війни мотиваційні та ціннісні домінанти більш мобілізаційні, патріотичні й кризово-орієнтовані, тоді як у мирі – більш розвиткові, інтеграційні й спрямовані на розбудову соціального капіталу та інституційної довіри.

Порівняльна таблиця ціннісних та мотиваційних домінант волонтерства в умовах війни та миру

Типи волонтерства	Мотиваційні домінанти (в умовах війни)	Ціннісні домінанти (в умовах війни)	Мотиваційні домінанти (в умовах миру)	Ціннісні домінанти (в умовах миру)
Соціально-перетворювальна діяльність	захист країни, мобілізація ресурсів, вплив на кризові процеси	патріотизм, свобода, справедливість	соціальні зміни, розвиток громади, вирішення суспільних проблем	демократія, соціальний капітал, прозорість
Само- та взаємодопомога	забезпечення виживання, емоційна підтримка, компенсація нестачі державних ресурсів	гуманізм, солідарність, гідність	турбота в кризових ситуаціях, зміцнення соціальних зв'язків	емпатія, рівність, інтеграція
Гуртування та реагування на виклики	швидка реакція на загрози, прагнення до єдності, «не залишатися осторонь»	згуртованість, довіра, стійкість	участь у колективних ініціативах, прагнення спільності, впровадження інноваційних практик	активність, культура співучасті, горизонтальні мережі довіри

Наступний етап дослідження потенціалу волонтерської активності як чинника згуртованості українського суспільства в умовах війни передбачав інтерпретацію ціннісних і мотиваційних домінант волонтерської активності в умовах війни та миру за чотирма категоріями: альтруїзм, солідарність, адаптивність та ініціатива. Для кожної з них розглянуто три форми волонтерської діяльності: соціально-перетворювальна, само- та взаємодопомога, а також гуртування й реагування на виклики (див. рис. 1).

Аналіз отриманих результатів показує, що в умовах війни інтенсивність прояву усіх домі-

нант є вищою, особливо у вимірах альтруїзму та гуртування, де спостерігається максимальне зростання показників. Це свідчить про мобілізаційний характер волонтерської активності, яка виступає не лише ресурсом допомоги, а й чинником єдності суспільства.

У мирний час зазначені домінанти більш збалансовані та рівномірно проявлені, проте, за своєю інтенсивністю, помітно поступаються воєнному періоду. Це вказує на те, що волонтерство залишається важливим інструментом соціальної підтримки та взаємодопомоги, але втрачає частину мобілізаційної сили, характерної для кризових

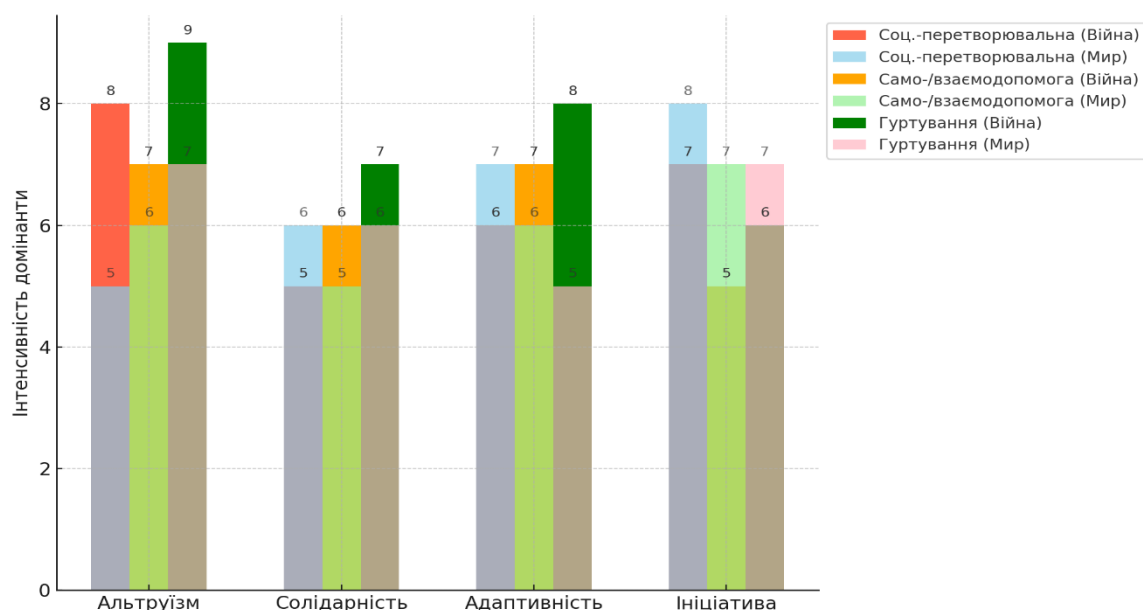


Рис. 1. Діаграма рівня стійкості, мобілізаційної сили та адаптивності різних типів волонтерства в умовах війни та миру

умов. Таким чином, результати підтверджують, що потенціал волонтерської активності в умовах війни реалізується передусім через альтруїстичні мотиви, солідарність і здатність до гуртування, що безпосередньо зміцнює соціальну згуртованість українського суспільства. Розглянемо їх більш детально.

По-перше, показники альтруїзму в умовах війни значно перевищують показники у мирний період, що свідчить про посилення орієнтації на безкорисливу допомогу іншим під час кризової ситуації, коли індивідуальні ресурси максимально мобілізуються на користь суспільного блага.

По-друге, у вимірі солідарності спостерігається схожа тенденція: у воєнний час соціально-перетворювальна активність та само-/взаємодопомога зростають. Це вказує на більш виражене прагнення до об'єднання та підтримки один одного в умовах загрози.

По-третє, адаптивність як здатність пристосуватися до складних умов, також виявляє тенденцію до підвищення в умовах війни. Тут простежується важлива закономірність: саме в колективних формах гуртування адаптивність до викликів різко зростає, демонструючи силу спільної дії в кризовій ситуації.

По-четверте, у категорії ініціативи показники в умовах війни також вище. Хоча в мирний час ініціативність має дещо стабільніші значення, війна

стимулює підвищення індивідуальної та групової активності в окремих сегментах.

Загалом, діаграма наочно демонструє, що війна стає чинником різкого посилення ключових домінант волонтерської активності. Найбільший приріст спостерігається у сферах альтруїзму та гуртування, де показники в умовах війни значно перевищують мирний період. Це свідчить про мобілізаційний потенціал волонтерства, що забезпечує соціальну згуртованість і колективну стійкість у надзвичайних умовах.

Отримані результати свідчать, що волонтерська активність у воєнний період набуває якісно іншого рівня інтенсивності та значущості. Вона стає не лише формою соціальної підтримки, а й потужним механізмом згуртування українського суспільства, активуючи альтруїстичні мотиви, солідарність та колективну адаптивність. У такий спосіб волонтерство постає важливим чинником самозбереження й консолідації у кризові часи.

На рисунку, що подано нижче, ми зробили спробу дати порівняльну оцінку трьох типів волонтерської активності за критеріями стійкості, мобілізаційної сили та адаптивності (див. рис. 2).

Тож, соціально-перетворювальне волонтерство демонструє найвищий рівень стійкості та мобілізаційної сили, що свідчить про його здатність забезпечувати довготривалу й послідовну згуртованість.

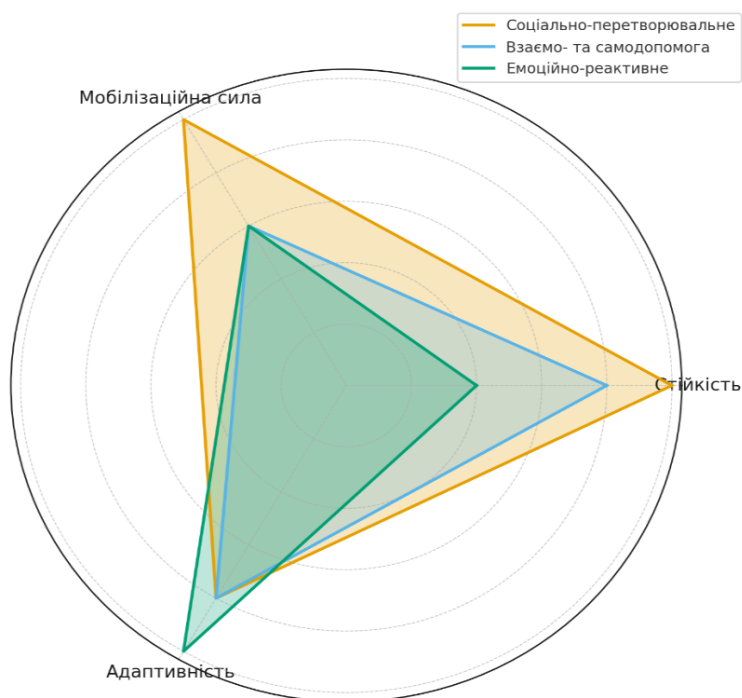


Рис. 2. Радіальна діаграма рівня стійкості, мобілізаційної сили та адаптивності різних типів волонтерства в умовах війни

Взаємо- та самодопомога вирізняється високою адаптивністю та помірною мобілізаційною силою, створюючи горизонтальні мережі підтримки та поступово інституціоналізуючись.

Емоційно-реактивне волонтерство характеризується найвищою адаптивністю, але нижчою стійкістю, відображаючи ситуативний та емоційно зумовлений характер мобілізації.

Таким чином, діаграма наочно ілюструє динаміку форм соціальної згуртованості у волонтерській діяльності: від ситуативної й швидкоплинної до стійкої й соціально трансформуючої.

Тож підсумовуючи, доцільно узагальнити, що на діаграмі представлено три моделі волонтерської діяльності: соціально-перетворювальне волонтерство, волонтерство як практика само- та взаємодопомоги, а також емоційно-реактивне волонтерство. Вони оцінені за критеріями стійкості, мобілізаційної сили та адаптивності. Соціально-перетворювальне волонтерство виявляє найвищі показники стійкості та мобілізаційної сили, волонтерство взаємодопомоги вирізняється збалансованістю між стійкістю та адаптивністю, тоді як емоційно-реактивне волонтерство демонструє найвищу адаптивність, але меншу стійкість. Діаграма відображає різні рівні та форми згуртованості, що доповнюють одне одного у воєнних умовах.

Висновки. В умовах війни волонтерський рух постає одним із ключових проявів самоорганізації громадянського суспільства, що дозволяє оперативно реагувати на кризові виклики та одночасно формує підґрунтя для довготривалої соціальної консолідації. Аналіз літератури та концептуалізація феномену дали змогу виокремити три основні виміри волонтерської діяльності: соціально-перетворювальна діяльність, що об'єднує спільноти на основі цінностей та принципів; практика само- та взаємодопомоги, яка виникає як реакція на емоційні та соціальні потреби; гуртування й реагування на виклики, що поєднує раціональні та емоційні компоненти дії.

Цифрові волонтерські платформи, соціальні мережі та публічні комунікації в умовах війни

в Україні виступають не лише каналами мобілізації ресурсів, але й просторами формування суспільної згуртованості. Аналіз змісту комунікацій на таких платформах дозволив виокремити ключові мотиви, цінності та показники готовності до спільних дій.

Емпіричний аналіз цифрових платформ показав, що в умовах війни переважають альтруїстичні, патріотичні та солідарні мотиви, тоді як у мирний час більш вираженими стають розвиткові, інтеграційні та інституційно орієнтовані. Цінності колективної відповідальності, гуманізму, прозорості та довіри формують основу згуртованості, підкріплену високим рівнем мобілізаційної ресурсності та колективної ідентифікації.

У воєнний період волонтерська активність набуває мобілізаційного характеру, демонструючи різке зростання показників альтруїзму, солідарності та адаптивності. У мирний час вона зберігає важливу роль соціальної підтримки, однак поступається за інтенсивністю й мобілізаційною силою.

Соціально-перетворювальне волонтерство вирізняється високою стійкістю й мобілізаційною силою. Тоді як, волонтерство взаємодопомоги демонструє баланс між адаптивністю та інституціоналізацією. Емоційно-реактивне волонтерство забезпечує швидку відповідь на виклики, але менш тривалу згуртованість. Разом вони створюють комплексний механізм соціальної єдності.

Отримані результати підтверджують, що волонтерство в умовах війни виконує не лише функцію допомоги, а й стає потужним психологічним і соціальним механізмом зміцнення згуртованості українського суспільства. Воно поєднує індивідуальні та колективні зусилля, сприяє формуванню горизонтальних мереж довіри та забезпечує колективну стійкість у кризові часи.

Розробка відповідних критеріїв під кожен з визначених проявів волонтерської активності та підбір інструментарію для вивчення психологічного ракурсу соціальної згуртованості вбачається подальшим напрямком та перспективою досліджень.

Список літератури:

1. Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму / [О.Г.Злобіна, М.О.Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін.]; за наук.ред. О.Г. Злобіної. Київ : Інститут соціології НАН України, 2016. 276 с. URL: <https://isnasu.org.ua/assets/files/books/2016/leshch-socio-psy-factors-a5-16-01-2017.pdf>
2. Бойчак О., МакКернан Б. Наративи волонтерства та соціальних змін у воєнній Україні. *Культурна соціологія*. 2022. 18 (1), 48–71. <https://doi.org/10.1177/17499755221127877>
3. Головка Л., Головка Т. Волонтерська діяльність як фактор резильєнтності та нарощування соціального капіталу в громадах (на прикладі однієї з громад Київської області). *Демографія та соціальна економіка*. 2024. 54 (4). 38–54. <https://doi.org/10.15407/dse2023.04.028>

4. Дяконенко О., Нечитайло Т. Роль стійкого потенціалу громадських організацій у реконструкції територіальних громад України. *Демографія та соціальна економіка*. 2024. 57 (3). 122–140. <https://doi.org/10.15407/dse2024.03.122>
5. Злобіна О. Громадянський простір України: ступінь ідентифікації та чинники консолідації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2006. 2. 177–194. URL: <https://stmm.in.ua/archive/rus/2006-2/13.pdf>
6. Кривоконь Н. Волонтерська діяльність як чинник розвитку життєстійкості українців. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. (30). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
7. Мартинюк Я. До питання впливу волонтерської діяльності на соціальну згуртованість: виклики сьогодення. *Social Work and Education*. 2024. 11. 2. 203–212. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.2.3>
8. Davies B., Abrams D., Horsham Z. *et al.* The Causal Relationship Between Volunteering and Social Cohesion: A Large Scale Analysis of Secondary Longitudinal Data. *Soc Indic Res*. 2024. 171. 809–825. <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03268-6>
9. Ganoe M., Roslida J., Sihotang T. The Impact of Volunteerism on Community Resilience in Disaster Management. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*. 2023. 12(3). 199–213. <https://doi.org/10.35335/jiph.v12i3.11>
10. Karhina K., Ghazinour M., Ng, N., Eriksson, M. Voluntary Work during Times of Military Crisis: What Motivates People to Be Involved and What Are the Effects on Well-Being? *Psychology*. 2017. 8, 1601–1619. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.810106>
11. Kulik, PhD, Liat. “Volunteering Experience During Emergencies: Comparative Analysis of a Military Operation and a Pandemic”. *Journal of Emergency Management*. vol. 20. no. 3. May 2022, pp. 225–40, doi: 10.5055/jem.0637.

Tsukur O.H. POTENTIAL OF VOLUNTEER ACTIVITY AS A FACTOR OF UKRAINIAN SOCIETY COHERENCE IN WAR CONDITIONS

The article reveals the potential of volunteer activity as a factor of social cohesion in Ukrainian society under the conditions of war. It substantiates the thesis that social cohesion can be constructed within the framework of various value systems and dimensions of activity. The potential of volunteering as a value-based construct is examined: volunteering as an effective socially transformative activity; volunteering as a practice of self- and mutual assistance; volunteering as a way of uniting and responding to contemporary challenges. It is demonstrated that any subjective configuration of motives and values leads to cohesion only if it is practically embodied in specific actions (or, in particular cases, readiness for such actions). The dynamics of social cohesion are illustrated through the example of volunteer activity: from situational and short-term to stable and socially transformative. It is established that civic activity based on immediate emotional reactions to specific events (fears, experiences) is less stable and more fragmented, fostering cohesion only as long as subjectively significant situations are experienced (volunteering as a way of uniting and responding to contemporary challenges). It is determined that volunteer initiatives based on shared goals and values embodied in action are sufficiently stable and possess greater unifying potential (volunteering as an effective socially transformative activity). They demonstrate the actual level of cohesion but do not always take into account individual emotions or experiences. In this context, the concept of engaged citizenship strengthens the role of civil society, which often operates beyond the boundaries of current institutional contexts and functions through collective formation and rethinking of social norms and values. At the same time, self- and mutual assistance is characterized by high adaptability and moderate mobilizing power, creating horizontal networks of support and gradually becoming institutionalized. The key aspect lies in how people themselves perceive their unity and belonging to the community, which motivates them to participate in social processes. Developing specific criteria for each identified manifestation of volunteer activity and selecting appropriate tools for studying the psychological dimension of social cohesion is outlined as a future research direction and perspective.

Key words: social cohesion, volunteering, civic participation, wartime social context, collective unity, values.

Дата надходження статті: 27.09.2025

Дата прийняття статті: 15.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Чистяк О.В.

Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України

ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ У БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКАХ ЯК УМОВА ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

У статті подано результати теоретичного та емпіричного дослідження як однієї із умов демократизації сучасної освіти. Обґрунтовано важливість партнерської взаємодії між родиною та закладом освіти для формування сприятливого освітнього середовища, розвитку емоційного інтелекту, соціальної адаптації та засвоєння дітьми демократичних цінностей. Теоретично підтверджено, що демократичний та дитиноцентричний підхід у взаємодії в освітньому середовищі сприяє створенню сприятливого «соціального клімату», де учасники відчують повагу, залученість та безпеку. Саме це знижує рівень агресивності, підвищує ініціативність, формує взаєморозуміння та забезпечує більш глибоке й автентичне навчання. Таким чином, демократизація освіти через залучення учнів, батьків і вчителів до прийняття рішень, розвиток емпатії та відкритого діалогу виступає ключовим чинником підвищення ефективності освітнього процесу та психологічного благополуччя його учасників. Здійснено емпіричне дослідження взаєморозуміння між батьками та дітьми. Встановлено за результатами кореляційного аналізу наявність статистично значущого прямого зв'язку між рівнем взаєморозуміння в сім'ї та показниками взаємодії за напрямом «школа – сім'я». Визначено, що у такій взаємодії батьки беруть активну участь у житті дитини, а саме включаються в її освітній процес, а школа, в свою чергу, надає батькам консультації (рекомендації) щодо шляхів вирішення проблем, які можуть виникати під час освітнього та виховного процесів. Виявлено тісний зв'язок між взаєморозумінням та показниками добробуту, причому характер цього зв'язку варіюється залежно від рівня освіти батьків. Найбільш виражені зв'язки зафіксовано у батьків із середньою спеціальною та вищою освітою. З'ясовано, що батьки вважають, що головним показником взаєморозуміння є довіра, що підтверджено в оцінці батьків відповідного твердження про неї. Доведено, що вагоме значення має комунікації між батьками та дітьми при якій враховуються індивідуальні особливості дітей. Зроблено висновки, що ефективна комунікація між батьками та дітьми, побудована на основі довіри, емоційної підтримки та відкритого діалогу, покращує психологічний клімат у родині та сприяє зміцненню співпраці між родиною та школою. Високий рівень взаєморозуміння створює передумови для реалізації індивідуального підходу до дитини та формування в неї відповідального ставлення до освіти й соціального життя. Визначено, що демократичні цінності, які демонструють дорослі, діти з великою ймовірністю, будуть відображати у власному житті.

Ключові слова: взаєморозуміння, демократизація освіти, взаємодія «школа – сім'я», комунікація, емоційний інтелект, психологічний добробут, довіра.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що знаходиться на шляху трансформації, освіта займає важоме місце у процесі формування демократичних цінностей, розвитку громадянської свідомості та забезпеченні соціальної згуртованості. Проте, незважаючи на численні реформи, демократизація освіти залишається здебільшого декларативною (зазначаються мета та завдання реформи але не вказуються засоби їх досягнення). Для підвищення рівня дієвості впровадження освітніх реформ, закладам освіти

потрібні нові механізми реалізації принципів рівності, відкритості та взаємоповаги в освітньому процесі.

Впровадження принципу взаєморозуміння, як однієї з умов налагодження ефективної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, сприяє реальній демократизації освіти. Саме взаєморозуміння виступає передумовою для діалогу, толерантності, спільного пошуку істини та партнерських стосунків у системі «вчитель – учень – батьки – суспільство». Однак, на прак-

тиці досягнення взаєморозуміння може ускладнюватися відсутністю навичок взаємодії, низьким рівнем комунікативної культури та недостатньою підготовкою вчителів до демократичної взаємодії [5, с. 15].

Отже, постає науково-практичне завдання: визначити які умови, принципи та інструменти сприяють формуванню взаєморозуміння в контексті освіти та яким чином інтегрувати ці підходи в освітню політику й практику.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Німецько-американський психолог Курт Левін спільно з Ліппітом і Вайтом у своїй праці «Моделі агресивної поведінки в експериментально створених «соціальних кліматах» виділив три стилі керівництва в групі: авторитарний (керівник одноосібно приймає рішення), демократичний (керівник залучає підлеглих до прийняття рішень) та ліберальний (керівник мінімально втручається в роботу групи, надаючи їй повну свободу). Під час експерименту науковці виявили, що найефективнішим виявився демократичний стиль, оскільки діти мали можливість включатися в освітній процес, проявляти ініціативу та вести діалог. Вони відчували повагу до них та їхньої думки, що з часом стало результатом зниження в них рівня агресивності [3, с. 24]. Польські психологи Роберт Флорковські, Агата Віза та Єва Банашак у своїй статті «Роджеріанський дитиноцентричний підхід до навчання та демократизація освіти» наголосили, що Роджерс зосереджувався на пошуку компонентів взаємодії, які сприяють автентичним та змістовним міжособистісним стосункам. У результаті свого дослідження він виділив «наріжні камені» особистісно-орієнтованого підходу: недирективність, створення клімату в класі, конгруентність, емпатія та взаєморозуміння. Роджерс також вказав, як працювати з групою та в групі, щоб створити середовище для змістовного навчання, благополуччя та демократичних стосунків [7, с. 31].

Бразильські психологи А. Калісто, А. Менезес, П. Гуларт у своїй науковій статті «Шкільна психологія як інструмент демократизації освіти: звіт про досвід» висвітлюють результати проекту, до якого були залучені учні, батьки, вчителі та психологи. Основним завданням було створити простір для діалогу, участі, безпеки, який сприяв формуванню взаєморозумінню між учасниками освітнього процесу та інтеграції психоемоційної підтримки в освітній процес. Основними заходами було проведення шкільних зустрічей, де голос кожного мав значення [2, с. 27].

Метою статті є визначення умов формування ефективного взаєморозуміння між батьками та дітьми в освітньому контексті та в сучасних умовах демократизації освіти, а також визначення ефективних шляхів налагодження партнерських відносин у системі «батьки-діти-школа-суспільство». Для реалізації поставленої мети передбачено вирішення таких завдань, як розкриття сутності поняття «взаєморозуміння у батьківсько-дитячих стосунках в умовах демократизації освіти», аналіз наукової літератури та результатів емпіричного дослідження щодо впливу характеру взаємодії між батьками та дітьми на процес демократизації сучасної освіти, визначення основних шляхів для інтеграції інструментів формування взаєморозуміння в освітню політику й практику, виявлення психологічних умов та механізмів, які сприяють розвитку довіри, відкритого спілкування та емоційної підтримки у батьківсько-дитячих стосунках, розроблення психолого-педагогічних рекомендацій щодо зміцнення взаємин в контексті «сім'я-школа» на засадах демократичного підходу.

Виклад основного матеріалу. Теоретичною основою нашого дослідження стали наукові підходи українських та вітчизняних дослідників-науківців. У психологічній науці взаєморозуміння в батьківсько-дитячих стосунках розглядається як результат емоційної, когнітивної та комунікативної взаємодії, в основі якої є довіра, емпатія, взаємоповага та готовність до діалогу. Поняття взаєморозуміння тісно пов'язане з концепціями інтерсуб'єктності (С. Максименко, Ю. Приходько.), згідно з якими формування особистості дитини відбувається через спільну діяльність з іншими дітьми і дорослими. Згідно з культурно-історичним підходом науковців, дорослий (зокрема батько чи мати) виступає «зоною найближчого розвитку», і саме якість цієї взаємодії визначає не лише розвиток пізнавальної, а й соціально-емоційної сфери дитини [4, с. 45].

У наукових дослідженнях в межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) зазначається важливість безумовного прийняття дитини, активного слухання, емпатійного розуміння як основи ефективної комунікації в сім'ї. Роджерс вважав, що лише за умови емоційної підтримки й поваги до особистості дитини можливе формування зрілого та відповідального індивіда. Його концепція фасилітації (створення психологічно безпечного середовища) безпосередньо переформується з ідеями демократизації у вихованні [9, с. 31; 10, с. 15].

Сучасні підходи до родинного виховання (О. Яременко, Г. Фортова, І. Бех, Т. Тарасенко) також вказують, що взаєморозуміння – це не просто відсутність конфлікту, а активний процес спільного осмислення досвіду, взаємна відкритість до потреб і почуттів один одного. Зокрема, І. Бех підкреслював значення суб'єкт-суб'єктної взаємодії в процесі виховання, що передбачає рівноправне ставлення до дитини як до особистості, здатної брати відповідальність. Демократичний стиль виховання (за класифікацією Д. Баумрінда та А. Полок) – найсприятливіший для формування довірливих і відкритих стосунків між батьками й дітьми. У межах цього стилю дитина має змогу висловлювати думки, впливати на прийняття рішень, що сприяє розвитку соціальної компетентності та емоційної стійкості.

Також важливою теоретичною основою є концепції емоційного інтелекту (Д. Гоулман), які акцентують на здатності розпізнавати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших – що є критично важливим для взаєморозуміння в сімейному колі. Таким чином, взаєморозуміння між батьками та дітьми вивчається на перетині гуманістичної, когнітивно-комунікативної, культурно-історичної та емоційно-соціальної парадигм. Усі ці теоретичні підходи формують ґрунт для вивчення психологічних умов і механізмів, що забезпечують ефективну взаємодію в родині в умовах демократизації освіти [1, с. 19].

Ключовим елементом демократизації освіти є взаєморозуміння, оскільки воно сприяє створенню сприятливого середовища для ефективного освітнього процесу та розвитку дитини. Це передбачає відкритий діалог, повагу до думок та потреб кожної сторони, а також спільну відповідальність за ефективність освітнього процесу. Розглядаючи партнерство між батьками та школою, демократизація освіти має на меті замінити авторитарну модель взаємодії на партнерські відносини між ними. Така співпраця передбачає, що батьки беруть активну участь у шкільному житті дитини, а саме: батьківських зборах, шкільних заходах та інших формах співпраці зі школою, а школа, в свою чергу, надає батькам консультації та підтримку у вихованні дітей, допомагаючи їм краще зрозуміти потреби своєї дитини та ефективно взаємодіяти з нею. Також в такому партнерстві передбачається спільна відповідальність батьків та школи за академічну успішність дитини. Взаєморозуміння сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки, де батьки та вчителі спільними

зусиллями забезпечують найкращі умови для освітнього розвитку дитини [6, с. 29].

Здійснивши аналіз наукового теоретичного матеріалу, нами було розроблено соціально-психологічні опитувальники для здійснення емпіричного дослідження взаєморозуміння у батьківсько-дитячих стосунках, як однієї із умов демократизації сучасної освіти. Дані опитувальники містять по 15 тверджень для учнів 5–6 класів та їх батьків. Вони мали оцінити кожне твердження в межах від «1» до «10» балів. 10 балів означало, що респонденти повністю згодні з твердженням, а 1 бал, що категорично не згодні з ним. Запропонований опитувальник було поділено на структурні компоненти взаєморозуміння, а саме поведінкового, емоційного та когнітивного. Кожний компонент містив по 5 питань. Кількісна та якісна характеристика результатів кожного з компонентів визначали рівень сформованості взаєморозуміння між батьками та дітьми. Емпіричне дослідження було реалізовано в два етапи – підготовчий та організаційний. Використовувалися такі методи дослідження – аналіз, порівняння, синтез, теоретичне моделювання, узагальнення, збір і обробка математичної статистики емпіричних даних. Вибірку досліджуваних складали 334 особи зі складу батьків та 499 учнів 5–6 класів. Респонденти були зі складу учасників освітнього процесу закладів освіти Волинської області, Запорізької області та м. Києва. З метою встановлення взаємозв'язків між компонентами демократизації освіти (взаємодія «школа-сім'я», добробут, комунікація) було здійснено обробку результатів емпіричного дослідження за допомогою методу кореляційного аналізу [8, с. 2].

У процесі дослідження батьківської вибірки було виокремлено три інтегральні показники: успішність міжсуб'єктної взаємодії, здатність до вираження думки, а також інтегральний показник «школа – сім'я». Встановлено, що інтегральний показник взаєморозуміння має статистично значущий прямий зв'язок із показником «школа – сім'я» ($r = 0,421$; $p < 0,001$). Це свідчить, що зі зростанням рівня взаєморозуміння між батьками спостерігається вищий рівень взаємодії за напрямом «школа – сім'я». Аналіз структури взаємозв'язків засвідчив, що когнітивний та емоційний компоненти взаєморозуміння прямо пов'язані з інтегральним показником «школа – сім'я», тоді як найбільш виражений зв'язок виявлено для поведінкового компонента.

Подальший аналіз диференційовано за рівнем освіти батьків. У групі батьків із повною загаль-

ною середньою освітою зв'язків між показниками взаєморозуміння та взаємодії «школа – сім'я» не виявлено. Натомість у батьків із середньою спеціальною та вищою освітою такі зв'язки наявні, причому кореляція у батьків із середньою спеціальною освітою виявилась вищою, ніж у батьків із вищою освітою.

Аналіз учнівських даних показав, що взаєморозуміння та взаємодія «школа – сім'я» мають пряму кореляцію за всіма компонентами, що підтверджує тісний взаємозв'язок між цими показниками у дитячій вибірці.

В контексті демократизації освіти, взаєморозуміння у батьківсько-дитячих стосунках дозволяє врахувати індивідуальні особливості дитини та краще зрозуміти її потреби, інтереси та здібності. Такі взаємини між батьками та дітьми, а також співпраця батьків зі школою, як представників інтересів своєї дитини, допомагають вчителям розробляти індивідуальні підходи до організації освітнього процесу, що відповідають унікальним потребам кожного учня. Водночас, взаєморозуміння між батьками та дітьми сприяє розвитку емоційного інтелекту обох сторін. Батьки вчаться розуміти емоції дитини, а діти вчаться розуміти емоції батьків, що сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків. Таким чином, батьки та діти можуть разом обговорювати навчальні завдання та результати досягнень і спільно знаходити рішення проблемним ситуаціям, що трапляються в шкільному житті дитини. Також вагоме значення у взаєморозумінні між батьками та дітьми має взаємна підтримка та заохочення. Батьки можуть підтримувати дітей у їхніх навчальних зусиллях, а діти можуть висловлювати вдячність за підтримку батьків. Саме батьки є представниками своїх дітей у закладі освіти та дбають про їх добробут, а це можливо робити

якісно лише при наявності високого рівня сформованості взаєморозуміння у сім'ї. Результати дослідження батьківської вибірки виявили позитивний кореляційний зв'язок між рівнем взаєморозуміння та показниками добробуту: чим вищий рівень добробуту, тим вищий рівень взаєморозуміння, і навпаки. При цьому характер зв'язків диференціюється залежно від рівня освіти:

- у батьків із повною загальною середньою освітою взаємозв'язки проявляються лише на рівні поведінкового компонента; інтегральний показник взаєморозуміння виявив зв'язок лише з соціальним добробутом;

- у батьків із середньою спеціальною освітою виявлені зв'язки за всіма показниками добробуту, при цьому найбільш вираженим є зв'язок із емоційним компонентом;

- у батьків із вищою освітою також виявлені зв'язки за всіма показниками добробуту та домінуючим є зв'язок із когнітивним компонентом.

У вибірці учнів коефіцієнти кореляцій виявились вищими, ніж у батьків. Це можна пояснити тим, що діти безпосередньо перебувають у соціальному середовищі «школа – сім'я» та гостріше відчувають вплив добробуту на взаєморозуміння і взаємодію.

Висновки. Таким чином, взаєморозуміння між батьками та дітьми, що ґрунтується на партнерстві, довірі та повазі, є важливим чинником демократизації освіти, оскільки воно сприяє створенню сприятливого середовища для освіти, розвитку та формування особистості дитини. Зокрема, взаєморозуміння у родині та школі є важливою умовою для формування демократичних цінностей у дітей, оскільки діти, які бачать приклад відкритого діалогу та поваги до думки іншого, з більшою ймовірністю будуть розвивати ці цінності у своєму житті.

Список літератури:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.
2. Калікто А., Менезес А. Б., Гуларт П. Шкільна психологія як інструмент демократизації освіти: звіт про досвід. *IMED Journal of Psychology*. 2019. Т. 11, № 1. С. 168–183. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i1.3014>.
3. Левін К., Ліппітт Р., Вайт Р. К. Моделі агресивної поведінки в експериментально створених «соціальних кліматах». *Журнал соціальної психології*. 1939. Т. 10. С. 271–299. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224545.1939.9713366>.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
5. Психопедагогічні експедиції шляхами демократизації життя особистості, освіти та громадянського суспільства : метод. посіб. / Рибалка В. В., Самодрин А. П., Моргун В. Ф. ; за ред. В. В. Рибалки. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 280 с.
6. Стратегії взаємодії сім'ї і школи у поствоєнний період : метод. рекомендації / А. Мельник, І. Петренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 50 с.

7. Флорковський Р., Віза А., Банашак Е. Роджеріанський дитиноцентричний підхід до навчання та демократизація освіти. *Польський соціологічний огляд*. 2022. Вип. 218 (2). С. 273–288. DOI: <https://doi.org/10.26412/psr218.07>.
8. Чистяк О. Особливості досягнення взаєморозуміння у стосунках дитини з батьками щодо освітнього процесу. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2024. Т. 12. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306786>
9. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370–396.
10. Rogers C. R. Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*. 1946. Vol. 1. P. 415–422.

Chystiak O.V. MUTUAL UNDERSTANDING IN PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AS A PREREQUISITE FOR THE DEMOCRATIZATION OF CONTEMPORARY EDUCATION

The article presents the results of a theoretical and empirical study as one of the conditions for the democratization of modern education. The importance of partnership interaction between the family and the educational institution for creating a favorable educational environment, developing emotional intelligence, social adaptation, and fostering democratic values in children is substantiated. It is theoretically confirmed that a democratic and child-centered approach in educational interaction contributes to the creation of a favorable “social climate,” where participants feel respect, involvement, and safety. This reduces aggressiveness, increases initiative, fosters mutual understanding, and ensures deeper and more authentic learning. Thus, the democratization of education through the involvement of students, parents, and teachers in decision-making, the development of empathy, and open dialogue acts as a key factor in enhancing the effectiveness of the educational process and the psychological well-being of its participants.

An empirical study of mutual understanding between parents and children was conducted. The results of the correlation analysis demonstrated a statistically significant positive relationship between the level of family mutual understanding and indicators of interaction in the “school–family” domain. It was determined that in such interaction, parents actively participate in the child’s life, in particular, by engaging in their educational process, while the school, in turn, provides parents with consultations (recommendations) on ways to address problems that may arise during educational and upbringing processes. A close relationship was revealed between mutual understanding and indicators of well-being, with the nature of this relationship varying depending on parents’ level of education. The strongest relationships were recorded among parents with specialized secondary and higher education. It was found that parents consider trust to be the main indicator of mutual understanding, which was confirmed by their evaluation of the corresponding statement. The significant role of communication between parents and children, in which the individual characteristics of children are taken into account, was identified.

It was concluded that effective communication between parents and children, based on trust, emotional support, and open dialogue, improves the psychological climate in the family and contributes to strengthening cooperation between the family and the school. A high level of mutual understanding creates the prerequisites for implementing an individualized approach to the child and fostering their responsible attitude toward education and social life. It was also determined that the democratic values demonstrated by adults are highly likely to be reflected by children in their own lives.

Key words: mutual understanding, democratization of education, “school–family” interaction, communication, emotional intelligence, psychological well-being, trust.

Дата надходження статті: 23.09.2025

Дата прийняття статті: 09.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/16>**Кравців В.В.**

Херсонський державний університет

РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ СЕРЕД ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Пережитий досвід завданих травм, проблеми викликані тенденціями до міграції серед українського суспільства спонукають до вивчення більшої кількості методів з оптимізації функціонування соціуму. Важливість дослідження полягає в корисності самого акту довіри для розвитку суспільства. Довіра виконує культуротворчу, політичну, комунікативну, миротворчу, самоорганізаційну і синергійну функції, що уможливорює попередження багатьох суспільних криз, викликаних як самими військовими діями, так і попередньо вказаними тенденціями до міграції. З метою пошуку нових шляхів до синергії суспільства теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено зв'язок між фазами життєвого циклу (за Ш. Бюлер) і проявами міжособистісної довіри. Для досягнення мети використано методологічний підхід дослідження. Використано методику «Довіра» І. Семків; «Методику оцінки довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою), а також застосовано критерії: Крускала-Уоліса і коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати дослідження полягають у виявленій різниці рівня прояву міжособистісної й довіри до інших (за різними методиками) зі зміною фаз життєвого циклу особистості. Відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методик О. Савченко) не виявлено. На основі кореляційного аналізу виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і міжособистісною довірою, а також з довірою до світу. На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін в рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії.

Ключові слова: міжособистісна довіра, фази життєвого циклу, життєві цілі, довіра до світу, функції довіри.

Постановка проблеми. Початок повномасштабного вторгнення призводить до хвилі нових досліджень концепту «довіра» і набуває нової актуальності, внаслідок завданих травм пережитого досвіду, а також, шляхом зміни умов існування, а тому і деформації довіри. Активність вивчення довіри зростає в українському науковому просторі, з метою покращення динаміки цього акту.

Зі збільшенням тенденції до еміграції варто дослідити питання того, як вік особистості (в межах дослідження – фази життєвого циклу) впливає на рівень міжособистісної довіри [7]. Аби

уможливити кращий вплив на формування довіри за допомогою врахування чинників, що мають вплив на цей процес.

Важливість дослідження полягає в корисності самого акту довіри для розвитку суспільства [6, с. 15]. Довіра виконує культуротворчу, політичну, комунікативну, миротворчу, самоорганізаційну і синергійну функції, що уможливорює попередження багатьох суспільних криз, викликаних як самими військовими діями, так і попередньо вказаними тенденціями до міграції (див. табл. 1).

Концепт «довіра» вивчали безліч закордонних і українських науковців, досліджуючи

Функції довіри

Для суб'єкта довіри	Для обох сторін довіри	Функції для об'єкта довіри	Функції для суспільства
– розвиваюча, – афективна (переживання цілісності з об'єктом довіри), – креативна (уможливорює спрямування суб'єкта до нового і виникнення ризику, для якого властивий розвиток потенцій особистості), – прогностична (стосовно результату взаємодії), – більша відкритість і ініціативність у спілкуванні, – більша готовність вступати у тривалі відносини.	– вирішення конфліктів, – самовираження і самовдосконалення, – комунікативна, – аксіологічна (регулятор в набутті, засвоєнні цінностей), – підвищення рівня мобілізації, активності і свободи, – адаптивна, – синергія взаємодії, – максимальна вигода обох сторонам, – прояв взаємної довіри.	– звільнення від підозрілості та настороженості, – тимчасове припинення нормальних соціальних обмежень і заборон – як фундамент для креативності, – підвищення власної надійності для інших взаємодій, – терапевтична.	– політична і культуротворча, – комунікативна, – долає синдром «плюралістичного невігластва», – заохочує толерантність, – приборкує прояви міжгрупової ворожнечі, – сприяє почуттю ідентичності, – рушій самоорганізації суспільства, – синергічний механізм соціального узгодження.

питання тлумачення самого концепту, так і його розвитком і чинниками, що визначають його динаміку (А. Менегетті, К. Роджерс, Ф. Фукуяма, П. Штомпка, В. Москаленко, Г. Циганенко, О. Лашко, К. Круглов, Н. Крива, О. Шевченко, С. Шевченко, Т. Супрунець, А. Буряк).

Вивчення чинників, що впливають на формування довіри є доповненням до вже накопиченого досвіду з вивчення цього концепту, але вивчення її в межах вікових категорій (фаз життєвого циклу) надає цьому питанню подальшого розвитку і уможливорює відкриття розв'язання нових проблем, перед яким постало українське суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Довіру вивчають в різних сферах наукового знання, на основі цього попереднє наше дослідження було направлено на систематизацію уявлень і розробку теоретичної моделі формування міжособистісної довіри, в межах якої виокремлено структуру, умови, чинники і функції міжособистісної довіри [6, с. 15]. На основі цього дослідження окреслено подальшу перспективу з розширення теоретичної моделі довіри, з додаванням нових умов і чинників з її формування. Розв'язання цього питання уможливило використання методологічного підходу.

Методологічний підхід полягає в тому, щоб виокремити досліджувані об'єкти (у нашому дослідженні це міжособистісна довіра) і інтерпретувати отримані результати, з урахуванням визначеного ракурсу досліджуваного об'єкта (у нашому дослідженні це фази життєвого циклу), що відрізняються за своїм змістом. Такого тлумачення методологічному підходу надає І. Сердюк, досліджуючи, власне саме поняття в українському науковому просторі [10, с. 57]. Відповідно

до цього стратегією дослідження є виокремлення і дослідження міжособистісної довіри за допомогою різних методик, що буде уможливорювати її вивчення з різних ракурсів і зіставлення цих результатів з показниками фаз життєвого циклу. На основі цього зауважимо, що частиною стратегії цього дослідження є вивчення фаз життєвого циклу, як суб'єктивного чинника формування довіри.

Відповідно до розробленої теоретичної моделі довіри формування довіри можемо зазначити, що фази життєвого циклу можуть належати до чинників формування довіри [6, с. 15]. Чинники можуть здійснювати вплив, як позитивний, так і негативний, на динаміку акту довіри. В моделі виокремлено також третій вид впливу чинників на динаміку міжособистісної довіри – амбівалентний за природою. Відповідно можемо висловувати, що фаза життєвого циклу може мати один із трьох характерів впливу на формування довіри.

В інтерпретації результатів послуговуємося поняттям «фаза життєвого циклу особистості», що розкрито у дослідженні Ш. Бюлер, яка вивчаючи тенденції щодо висловлювань до власного життя (поділяє їх на дві групи: твердження про щасливі і нещасливі події, а також група тверджень про очікувані досягнення), виокремила етапи самовизначення особистості в її життєвих цілях [11, с. 198]. Результати досліджень уможливили виокремлення п'яти життєвих фаз, за характеристикою «визначення життєвих цілей»: 1) фази до визначення життєвих цілей (до 15 років); 2) попередньо підготовча фаза до визначення життєвих цілей (від 15 до 25 років); 3) конкретне самовизначення життєвих цілей (від 25 до 45-50 років); 4) оцінка попереднього життя

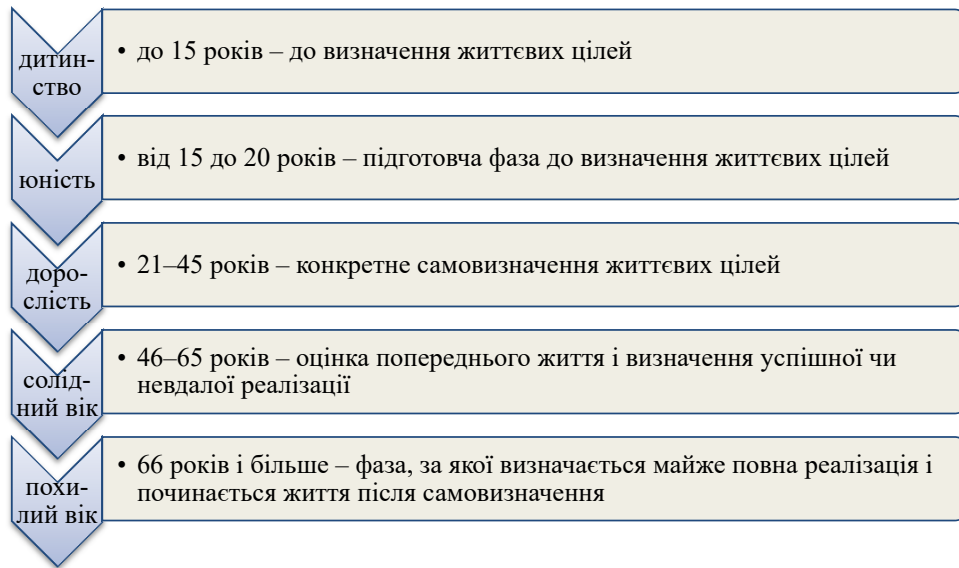


Рис. 1. Фази життєвого циклу особистості за Ш. Бюлер

і визначення успішної чи невдалої реалізації (від 45-50 до 60-65 років); 5) фаза, за якої визначається майже повна реалізація і починається життя після самовизначення [12, с. 186]. В дослідженні послуговуємося більш ранніми результатами досліджень Ш. Бюлер, де чіткіше розмежування поділу на фази за віком (див. Рис. 1), а також використали назви цих фаз, що пропонує до наукової картини К. Боровська в межах дослідження мотиваційного спрямування до ведення бізнесу осіб різного віку [1, 2022 с. 29] а саме: 1) дитинство; 2) юність; 3) дорослість; 4) солідний вік; 5) похилий вік. Використання такої періодизації й відповідних назв уможливить уніфікацію уявлень в українському науковому просторі, а також дозволить інтерпретувати результати в межах трьох вибірок опитуваних: юного віку, дорослого і солідного.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язку між фазами життєвого циклу і проявами міжособистісної довіри.

Виклад основного матеріалу. Для вимірювання рівня міжособистісної довіри дібрано мето-

дики, що описано нижче, а для визначення фази життєвого циклу використовуємо відповіді опитуваних на запитання в кінці опитування «Вкажіть ваш вік».

Довіру розуміємо як акт, у відносинах між суб'єктом і об'єктом, з попередньо виявленими: позитивним очікуванням від об'єкта довіри, з певним емоційним ставленням і наділенням об'єкта надійністю до тої величини, допоки суб'єкт набуде готовності ризикувати й бути вразливим перед об'єктом.

Прояв довіри, що визначає якість відносин – є довірою між людьми (що є проявом довіри до світу) (див. рис. 2).

Зазначимо, що серед результатів багатьох науковців виявлено два прояви довіри: довіри до себе і довіри до світу. «Світ» як феномен містить у собі об'єкти для міждисциплінарних досліджень: суспільство, плоди його діяльності і його учасники. На основі цього серед проявів довіри до світу виокремлюємо: «довіру як рису особистості», «довіру як культурне правило» і «довіру, як якість відносин (довіра до людей)».



Рис. 2. Класифікація проявів довіри

відносин (довіру до людей)», остання з яких і є об'єктом нашого дослідження, виокремлену як «міжособистісну довіру» [2, с. 72]. Надалі з розумінням класифікації проявів довіри розширюємо можливості інтерпретації отриманих результатів, з урахуванням усієї ширини природи міжособистісної довіри.

Для вивчення міжособистісної довіри використано методику «Довіра» І. Семків Методика «Довіра», що уможливорює дослідження довіри до різних сфер соціальної дійсності [9, с. 9]. Методика є авторською і розроблена з метою уникнення визначення лише загальних показників довіри, уможливаючи дослідження довіри в різних сферах соціальної дійсності. Методика містить наступні шкали: «Міжособова довіра» – визначає рівень довіри суб'єкта до об'єктів за різним досвідом взаємодії; «Довіра до наставників» – визначає рівень довіри суб'єкта до тих представників суспільства, що могли виконувати виховну функцію протягом життя; «Довіра до інституцій»; «Міжнаціональна довіра».

Також дібрано «Методику оцінки довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою) що уможливорює вивчення довіри як психологічного ставлення, що полягає у повазі та зацікавленості до об'єкта довіри. Твердження методики розподілені на три шкали: «Довіра до світу» – уможливорює визначення рівня переживання безпеки й комфорту у взаємодії суб'єкта з об'єктами зовнішнього світу; «Довіра до інших» – уможливорює визначення рівня переживання спокою і безпеки суб'єктом у ставленні до інших; «Довіра до себе» – уможливорює визначення рівня пережи-

вання суб'єктом поваги до себе та його самоцінності [8, с. 17].

Статистичну обробку реалізовано на основі комп'ютерної програми Excel (версія «Professional Plus 2019»). Застосовано критерії: Крускала-Уоліса, (для виявлення відмінностей в ознаці серед незалежних вибірок); коефіцієнт кореляції Спірмена (для виявлення взаємозв'язків між змінними).

У дослідженні брали участь 172 особи віком від 15 до 63 років, серед яких 72 особи чоловічої статі й 100 осіб жіночої. Серед них 36 осіб перебувають у фазі юності; 117 осіб перебувають у фазі дорослості; 19 осіб у фазі солідного віку.

Відповідно до результатів опитування (див. табл. 2) встановлено, що більшості опитуваним, серед вибірок за фазами життєвих циклів, власний середній рівень прояву міжособистісної довіри (за шкалами методик І. Семків і О. Савченко). Що може свідчити про те, що довіра як риса перебуває в процесі формування. Зазначимо помітну тенденцію збільшення середнього значення рівня довіри зі зміною фаз життєвого циклу, що може свідчити про відмінність у прояві довіри між цими фазами. Звісно, для підтвердження цього припущення необхідно виконати аналіз результатів, використавши методи статистичної обробки.

На основі результатів дослідження здійснено аналіз за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса, який уможливив оцінку відмінностей між вибірками різних фаз життєвого циклу (див. табл. 3). На основі цього критерію ми можемо свідчити лише про зміни в рівні довіри відповідно від зміни фази життєвого циклу, проте напрямок цих змін невідомий, тому проаналізовано резуль-

Таблиця 2

Середні значення результатів вибірок за фазами життєвого циклу

Показники	Фаза «юність»	Фаза «дорослість»	Фаза «Солідний вік»	Рівні значень
Міжособова довіра	21	22,28	25,4	Н: 7-14 балів С: 15-28 балів В: 29-35 балів
Довіра до наставників	5,6	6,2	6,7	Н: 2-4 балів С: 5-7 балів В: 8-10 балів
Довіра до інших	7,7	7	7,4	Н: 0-5 балів С: 6-8 балів В: 9-...балів
Довіра до світу	9	10	11	Н: 0-8 балів С: 9-12 балів В: 13-... балів

Примітка : де Н – низький рівень показника; С- середній рівень показника; В – високий рівень показника.

Таблиця 3

Значення Н (критерій Крускала-Уолліса) відповідно до результатів різних методик

Методики вивчення міжособистісної довіри	Н	χ^2	р
«Довіра» І. Семків	Міжособистісна довіра	10,07445387	> 9,21
	Довіра до наставників	3,350308601	< 5,991
«Методика оцінки довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою)	Довіра до інших	6,577813359	> 5,991
	Довіра до світу	4,037811401	< 5,991

Примітка: де Н – показник критерію Крускала-Уолліса; χ^2 – показник критичного значення для відповідного рівня статистичної значущості; р – рівень статистичної значущості.

тати і за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена, аби встановити напрямок зв'язку.

На основі результатів аналізу, що подані в таблиці можемо зробити висновок, що зі зміною фази життєвого циклу відмінність рівня міжособистісної довіри (за шкалою методики І. Семків) і довіри до інших (за шкалою методики О. Савченко) наявна, що може свідчити про те, що варто враховувати фазу життєвого циклу при вивченні довіри й здійсненні впливу на неї.

Зауважимо, що до схожих висновків прихилили науковці раніше, зазначаючи те, що з віком довіра набуває динаміки, у формуванні якої чутливим періодом є підлітково-юнацький вік [4, с. 72; 3, с. 26]. Зробимо припущення, що особам фази «юність» будуть притаманні нижчі показники рівня довіри, у порівнянні з наступними фазами життєвого циклу. Про вплив віку на показники прояву довіри також зазначає Г. Богданова, досліджуючи зв'язок міжособистісної довіри та соціально-демографічних показників особистості, вказуючи на нерівність показників довіри залежно від віку досліджуваних. Висновуємо, що нерівність результатів міжособистісної довіри потребує уточнення і вивчення спрямування цього впливу. Відповідно до цієї потреби здійснено кореляційний аналіз результатів.

Варто також зазначити, що відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методик О. Савченко) не виявлено, що може свідчити про

те, що вік опитуваних не є чинником для опитуваних у вимірюванні цих проявів міжособистісної довіри. Проте варто розглянути результати кореляційного аналізу, аби встановити напрямок змін отриманих при оцінці відмінностей результатів опитуваних.

На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін в рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії. Робимо припущення, що протягом всіх життєвих фаз, роль наставника в житті досліджуваних незмінно значуща, що вказує у своєму дослідженні О. Дубасенюк, розкриваючи важливість наставників у житті особистості [5, с. 322]. Відсутність зв'язку зі шкалою «довіра до інших» з першого погляду є дещо парадоксально, при притаманній різниці в переході між групами – фазами життєвого циклу, проте зазначимо, що за таких результатів варто шукати додаткові критерії впливу на рівень довіри всередині цих вікових груп опитуваних, що уможливить вивчення нових чинників формування довіри.

На основі кореляції (див. табл. 4) виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і міжособистісною довірою (за шкалою методики І. Семків), а також з довірою до світу (за шкалою методики за О. Савченко).

Прямий, великої сили кореляційний зв'язок між шкалами «Міжособистісна довіра» і «Фаза

Таблиця 4

Показники кореляційного аналізу результатів дослідження

Назви показників кореляції	Фази життєвого циклу	р
Міжособистісна довіра	0,231141***	0,001
Довіра до наставників	0,119831	0,1
Довіра до інших	-0,07012	< 0,1
Довіра до світу	0,229839***	0,001

Примітка: де р – рівень статистичної значущості, при $p \leq 0,1$ (0,109) відсутній кореляційний зв'язок; $p \leq 0,05$ – *(0,129) слабкої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,01$ – *(0,169) середньої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,001$ – *** (0,215)

життєвого циклу» підтверджує припущення про те, що з настанням кожної наступної фази життєвого циклу, рівень довіри до об'єкта взаємодії може збільшуватися. Також подібний результат доповнює раніше зроблені висновки про те, що пережитий суб'єктом довіри досвід може впливати амбівалентно на рівень прояву довіри [6, с. 15]. Проте, подібні припущення лише уможливають подальшу перспективу дослідження з врахуванням додатково специфіки досвіду суб'єкта довіри, для підтвердження.

Прямий великої сили кореляційний зв'язок між шкалами «довіра до світу» і «фаза життєвого циклу» можуть свідчити про те, що з переходом особистістю по циклу життєвих фаз, її рівень довіри до світу зростатиме. Варто зауважити, що розглянутий нами показник «довіра до світу» є доречним, відповідно до теоретичної моделі розвитку довіри, в структурі якої, є ширшим поняттям, що містить міжособистісну довіру [6, с. 12]. Зазначимо, що довіра до світу також полягає в переживанні безпеки й комфорту у взаємодії суб'єкта з об'єктами зовнішнього світу, а тому з дорослішанням особистість може набувати такого світосприйняття [8, с.17].

Зазначимо, що між шкалою «міжособистісна довіра» (за І. Семків) і фазами життєвого циклу присутній зв'язок і також виявлена різниця в проявах показників, у переході між групами вибірок, що вказує вік особистості – як чинник, що впливає на рівень прояву акту довіри.

Висновки. Актуальність дослідження концепту «довіра» зростає з кожним роком російсько-української війни, з метою покращення вза-

ємодії суспільства, з перспективою відновлення ефективності країни, а також з метою підвищення можливостей до синергійного співіснування громадян України. З метою теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку між фазами життєвого циклу і проявами міжособистісної довіри описано особливості класифікації життєвих фаз, а також вказано особливості структури міжособистісної довіри, що уможливило втілення методологічного підходу дослідження. На основі емпіричних результатів дослідження встановлено відмінність рівня прояву міжособистісної й довіри до інших (шкали за різними методиками) зі зміною фаз життєвого циклу особистості. Відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методик О. Савченко) не виявлено. На основі кореляційного аналізу виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і міжособистісною довірою, а також з довірою до світу. На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін в рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії.

На основі отриманих результатів зазначимо подальші перспективи дослідження: шукати додаткові критерії впливу на рівень довіри всередині цих вікових груп опитуваних (відповідно до фаз життєвого циклу), що уможливить вивчення нових чинників формування довіри.

Список літератури:

1. Боровська К. Особливості мотиваційного спрямування до стартапу в сфері бізнесу людей різних вікових категорій : кваліфікаційна робота магістра; керівник О. Стуліка; Маріупольський державний університет; кафедра практичної психології. Київ, 2022. 96 с. URL: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/3573> (дата звернення 30.09.25 р.)
2. Василець Н. М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 523 с.
3. Ватилик М. Психологічні аспекти прояву довіри в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота бакалавра; керівник О. Угрин; Львівський державний університет внутрішніх справ; кафедра теоретичної психології. Львів, 2023. 51 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5866/1/%D0%92%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%28%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29%20%D0%9C%D0%B0%D1%80_%D1%8F%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%94%D0%A4%D0%9D.%20%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%202022-2023%20%D0%BD.%D1%80..pdf (дата звернення 30.09.25 р.).
4. Дебела Я. В. Довіра як маркер психологічного благополуччя в підлітково-юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра; керівник Н. Макаренко; Криворізький державний педагогічний університет; кафедра загальної та вікової психології. Кривий Ріг, 2024. 83 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream>

/123456789/11091/1/%D0%94%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%A0.pdf (дата звернення 30.09.25 р.).

5. Дубасенюк О. А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. 367 с.

6. Кравців В. В., Тавровецька Н. І. Теоретична модель розвитку міжособистісної довіри. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1. 2024. С. 10–17. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1312> (дата звернення 30.09.25 р.).

7. Литвинчук О. В., Юрківський О. Й. Міграційні процеси в Україні: загрози в умовах російсько-української війни. *Економіка, управління та адміністрування*. 2023. № 2. С. 71–78. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vzhdtu_econ_2023_2_13 (дата звернення 30.10.25 р.).

8. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія : ПСИХОЛОГІЯ*. Вип. 5. 2022. С. 16–22. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/159/250> (дата звернення 30.09.25 р.).

9. Семків І. І. Соціальний капітал як чинник громадянської активності студентської молоді: психологічна модель : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.11 Київ : ін-т соц. та політ. психології АПН України, 2009. 21 с.

10. Сердюк І. А. Інтерпретація поняття «методологічний підхід» у сучасній правничій науці. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4. С. 52–58. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvdduvs_2018_4_11 (дата звернення 30.09.25 р.).

11. Bühler C. About the goal-structure of human life. Theoretical considerations. *Dialectica*. 1957. Vol. 11, No. 1/2 (15.3–15.6.1957), P. 187–205. URL: <https://www.jstor.org/stable/42964203> (дата звернення 30.09.25 р.).

12. Bühler C. The Course of Human Life as a Psychological Problem. *Human Development*. 1968. Vol. 11, No. 3. P. 184–200. URL: <https://www.jstor.org/stable/26761721> (дата звернення 30.09.25 р.).

Kravtsiv V.V. LEVEL OF INTERPERSONAL TRUST AMONG PERSONS OF DIFFERENT AGE CATEGORY

Trauma and migration-related challenges in Ukrainian society necessitate the exploration of new methods for optimizing social functioning. The importance of the study lies in this study emphasizes the pivotal role of trust in fostering societal resilience and cohesion. Trust fulfills multifaceted functions—cultural, political, communicative, and synergistic—enabling the prevention of social crises triggered by war and migration. In order to find new ways to the synergy of society, the connection between the phases of the life cycle (according to C. Bühler) and manifestations of interpersonal trust was theoretically substantiated and empirically investigated. To achieve the goal, a methodological approach to the study was used. The “Trust” methodology by I. Semkiw was used; “Methodology for assessing the trust/distrust of an individual in the world, in other people, in oneself” (according to A. Kupreychenko) (adapted by O. Savchenko, V. Petrenko, A. Timakova), and the following criteria were applied: Kruskal-Wallis and Spearman correlation. The results of the study are the revealed difference in the level of manifestation of interpersonal and trust in others (according to different methods) with a change in the phases of the personality’s life cycle. No differences were found in accordance with the phases of the life cycle in the level of manifestation of trust in mentors (according to the scale of I. Semkiw’s methods) and trust in the world (according to the scale of O. Savchenko’s methods). Based on the correlation analysis, strong connections were found between the indicators of the phases of the life cycle and interpersonal trust, as well as with trust in the world. Based on correlation analysis, we can state that the following scales did not acquire a relationship with age: “trust in mentors” (according to I. Semkiw) and “trust in others” (according to O. Savchenko), which may indicate that in the level of trust in mentors, the phase of the life cycle does not determine changes in the level of trust in the object of interaction.

Key words: interpersonal trust, life cycle phases, life goals, trust in the world, trust functions.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 15.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Макаренко Н.М.

Криворізький державний педагогічний університет

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті висвітлено теоретичний огляд досліджень багатозначного поняття «рефлексія» як процесу самопізнання, самоусвідомлення, здатності зосередитися на змісті власних думок. Виокремлено численні види рефлексії (детермінуюча, порівняльна, визначальна, синтезуюча, кооперативна, комунікативна, інтелектуальна, особистісна) як феномену мислительної діяльності та якісного утворення у структурі особистості. Акцентовано увагу на значенні розвиненої рефлексії для самодетермінації (здатності усвідомлено робити вибір, контролювати свої дії, ґрунтуючись на внутрішній мотивації) у майбутніх працівників системи освіти. Представлено результати емпіричного дослідження рівня розвитку рефлексії у здобувачів освіти вищого навчального закладу (гуманітарного та фізико-математичного профілю). Визначено наявність науково-теоретичних знань щодо рефлексії, рефлексивного мислення, його видів, можливостей розвитку, здатність до аналізу своїх думок, дій, вчинків, мотивування на саморозвиток для ефективного вирішення проблеми, здібності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому часі.

Рівень рефлексії вище у студентів факультету іноземних мов. Визначено тенденцію до зниження рівня рефлексії з причин тривалого неякісного навчання онлайн, відсутності актуалізації процесу розвитку рефлексії, нездатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки тощо. Названо основні причини низького рівня розвитку рефлексії: соціально-економічні та культурні виклики, особливості освітньої системи, відсутність досвіду розвитку рефлексії у фахівців-викладачів; низька вмотивованість студентів. Окреслено шляхи підвищення рівня рефлексії у здобувачів освіти шляхом організації психологічного супроводу у процесі розвитку рефлексії з метою усвідомлення свого внутрішнього світу, поведінки, аналізу дій та переживань, що сприяє особистісному зростанню та покращенню соціальної адаптації.

Ключові слова: рефлексія, самодетермінація, причинно-наслідкові зв'язки, самоаналіз, самоосмислення, актуалізація, психологічний супровід.

Постановка проблеми. Слід зазначити, що у стрімко змінному світі важливими для молоді є не тільки знання у певній галузі, а у першу чергу ті компетенції (вміння та навички), які допомагають адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації майбутнього. Не буде помилкою сказати, що в першу чергу потрібно створювати міцний підмурок формування компетенцій, до яких можна віднести рефлексію. Рефлексія – поняття багатозначне, воно має давню історію вивчення. Ще стародавні філософи були переконані: рефлексія (як самоспостереження за собою, «самокопання») – основа самовдосконалення, внутрішнього духовного розвитку.

Наразі існує значна кількість досліджень як зарубіжних П. Кірбі, К. Тедл, Д. Шон (Р. Kirby, С. Teddlie, D. Schon) [8; 9], так і вітчизняних науковців (Л. Клочек, А. Карпов, О. Лаптева,

Л. Носко, М. Романова, О. Сорокіна, Е. Топольська, Я. Чаплак, Г. Чуйко) [цит. за 1].

Утім, значна увага до феномену рефлексії не означає, що процес її розвитку відбувається у освітніх закладах всіх рівнів. Зокрема, у здобувачів освіти українських вишів причинами її нерозвиненості можна назвати:

- тривале дистанційне навчання, якість якого низька з причин відсутності суб'єкт-суб'єктної взаємодії «студент-викладач»;

- переважаючу репродуктивну форму навчання, яка не передбачає особистісного осмислення досвіду;

- онлайн форму навчання, яка не дозволяє створити особистісно-орієнтовану модель освіти;

- брак практики розвитку рефлексії у процесі навчання;

– низький рівень саморегуляції, який впливає на перебіг самоконтролю, усвідомленої поведінки (як важливих складових рефлексії);

– відсутність мотивації до самопізнання у здобувачів освіти.

Відповідно, слід підсилити увагу до розвитку рефлексії у процесі підготовки майбутніх фахівців за допомогою психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Як вже зазначалося, феномен рефлексії (як процесу самопізнання), рефлексивності (як системної властивості особистості), рефлексивного мислення (як вміння аналізувати процес мислення) досить розгалужено представлено у наукових розвідках українських психологів. В першу чергу, представляються численні дефініції. Так, словникове визначення рефлексія – це:

– процес самопізнання власного внутрішнього світу;

– спроба усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків (зокрема, у міжособистісній взаємодії);

– здатність індивіда проаналізувати зміст власних думок, абстрагуючись від зовнішнього впливу [2].

І. Бех вважає рефлексію засобом усвідомлення суб'єктом причин власних дій, спрямованості мислення на себе, а також власні процеси та продукти діяльності [3].

Н. Токарева пропонує три контексти (пов'язані між собою), які досліджують рефлексію. Це, в першу чергу, когнітивний, інтелектуальний контекст, у процесі якого вивчається теоретичне мислення, усвідомлюються та осмислюються форми і передумови мислення.

Загально психологічний або особистісний контекст, він розглядає рефлексію як універсальний спосіб аналізу свідомості, джерело адекватного самопізнання, збагачення та контролю за пізнавальною діяльністю.

Нарешті, соціально-психологічний, міжособистісний контекст, що оцінює ставлення суб'єктів до об'єктивної реальності [4].

Існує значна кількість видів (типів) рефлексії, кожен з яких може бути розвинений з метою подальшої успішної самодетермінації.

Стислий огляд та опис таких видів представлено у Р. Павелківа [5]. Науковець, аналізуючи та узагальнюючи наукові праці В. Слободчікова, І. Семенова, С. Степанова, надає характеристики детермінуючої, порівняльної, визначальної, синтезуючої, кооперативної, комунікативної, інтелектуальної, особистісної рефлексії. Розвиток кожного з цих видів дозво-

лить у майбутньому:

– моделювати, проектувати власну діяльність;

– покращити міжособистісну взаємодію та спілкування;

– розвинути теоретичне, критичне, креативне мислення;

– краще розуміти проблемні ситуації;

– змінити початкову репродуктивну особистісну позицію суб'єкта діяльності на нову, продуктивну.

Кожен з вказаних елементів розвинутої рефлексії взаємопов'язаний з процесом самодетермінації здобувачів освіти. Низький рівень рефлексії гальмує процес усвідомлення та аналізу власного досвіду, цілей, дій. Нерозвинена рефлексія не дозволяє встановлювати зворотній зв'язок, корегувати подальшу діяльність, стимулювати особистісний саморозвиток. Недостатність (чи відсутність) рефлексивних вмінь знижує активність взаємодії з оточенням, а це додатковий фактор гальмування самодетермінації як здатності самостійно керувати будь-якою діяльністю.

Практично у всіх сферах життєдіяльності, нерозвинена рефлексія ускладнює подальшу адаптацію. Так, низький прояв мислительних процесів (на думку Ж. Піаже, С. Рубінштейна, Д. Дьюї) ускладнює процес аналізу можливих рішень проблеми. Нездатність аналізувати свої психічні стани (за Н. Токаревою, Р. Немовим, Н. Гуткіною) гальмує процес збагачення Я-концепції, особистісного самовдосконалення; неможливість усвідомлення системи стосунків з іншими. М. Марусинець, Л. Гапоненко, Г. Т. Crant нерозвинену рефлексію вважають перешкодою до конструювання внутрішнього світу інших.

Тобто, рефлексія – надзвичайно важлива у процесі самодетермінації майбутніх фахівців, вона потребує системного, науково обґрунтованого, змістовного розвитку. Л. Долинська, Г. Балл, С. Максименко, П. М'ясоїд, Н. Дмитерко підкреслювали необхідність розвитку рефлексії, рефлексивного мислення як основи майбутньої самодетермінації до розвитку [6].

Сенситивним періодом для розвитку рефлексії, рефлексивності, рефлексивного мислення (на думку Л. Бондар, Н. Ісхакової, Н. Повякель, М. Романової) є період навчання у вищому освітньому закладі.

Мета статті: теоретично дослідити феномен рефлексії, емпірично визначити рівень її розвитку у сучасних здобувачів освіти вищого освітнього закладу, окреслити шляхи вирішення проблеми у процесі психолого-педагогічного супроводу.

Виклад основного матеріалу. Для організації якісного, результативного психологічного супроводу процесу рефлексії у здобувачів освіти, попередньо була зібрана інформація щодо рівня її розвитку у студентів II-III курсів фізико-математичного факультету та факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету за допомогою L, T, Q методів. Вибірка – 51 студент очної форми навчання (31 осіб – факультет іноземних мов, 20 осіб – фізико-математичний).

У процесі бесіди досліджуваним запропонували оцінити на шкалі від 0 (немає прояву) до 4 (проявляється у повній мірі) такі структурні компоненти рефлексії:

- наявність науково-теоретичних знань щодо рефлексії, рефлексивного мислення, його видів, можливостей розвитку. Середній показник по групі – 2,1 бал. Серед досліджуваних тільки 11 здобувачів освіти (21,5%) зазначили, що цікавились цим феноменом, але джерелом інформації для них був III або побутова психологія;

- аналіз своїх думок, дій, вчинків, мотивування на саморозвиток для ефективного вирішення проблеми у групі досліджуваних має середній показник – 3,2 бали, хоча уточнююче прохання навести приклади з практики аналізу та мотивування викликало утруднення;

- середній показник по групі – 3,3 бали за показником наявності здібності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому часі.

Наступним кроком збору інформації щодо розвитку рефлексії стала психодіагностика за допомогою методики А. Карпова. Визначався ретро-

спективний рівень розвитку рефлексії (з аналізом допущених у минулому помилок), теперішній рівень (рефлексія власних думок, поведінки), рівня рефлексивності майбутньої діяльності та рефлексії у взаємодії з іншими.

Узагальнені дані представлено на рис. 1.

Здобувачі освіти з цих факультетів повинні вміти планувати, прогнозувати свою діяльність, рефлексувати відносно того, що відбувалося, спілкування тощо. Очікувано, що у здобувачів гуманітарного спрямування більш високий рівень рефлексії (29% – високий рівень; 38,7% – середній; 32,2% – низький). Середній показник у балах – 143,9 (7 стенів). Можливо, це пов'язано з вивченням у процесі навчання літературних, культурологічних джерел, які вимагають уваги до внутрішнього світу героїв, аналізу їх думок, переживань. Відповідно, це допомагає усвідомлено ставитися до себе, свого внутрішнього світу, можливостей.

У здобувачів освіти з фізико-математичних дисциплін 25% мають високий рівень розвитку рефлексії, 45% – середній, 30% – низький. Середній показник у балах – 123,7 балів (5 стенів).

Достовірність розбіжностей була перевірена за допомогою непараметричного статистичного критерію Манна-Уїтні (у студентів гуманітарного спрямування рівень рефлексії вище ($p < 0,05$)).

Визначено, всі форми рефлексії (ретроспективна, ситуативна, проспективна) – на середньому рівні розвитку в обох групах. Досліджувані зазначили, що зазвичай не задумуються про наслідки своїх помилок, не планують хід розмови по телефону (обираючи імпровізацію), не опрацьовують

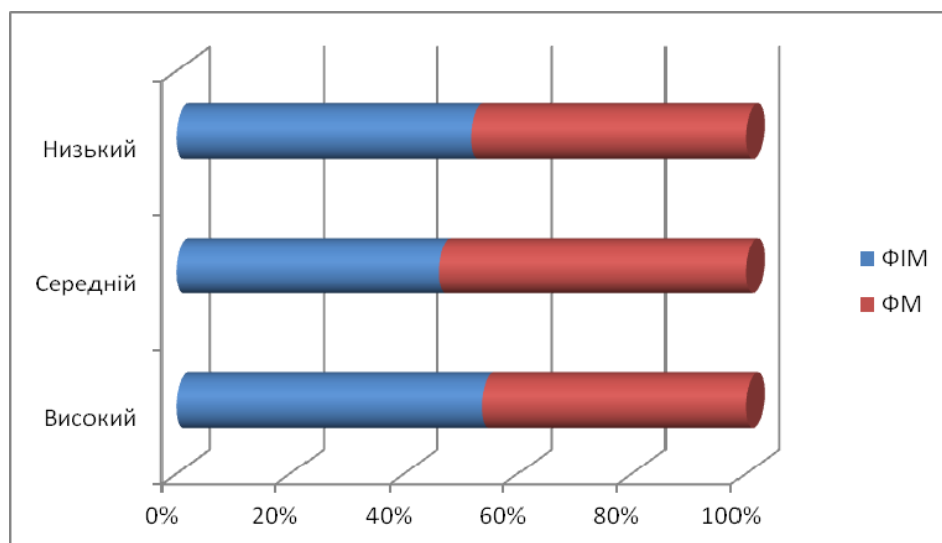


Рис. 1. Рівні розвитку рефлексії (n=51)

подумки деталі справи, яку запланували, їм важко уявити себе на місці іншої людини.

Останній показник – свідчення недостатнього рівня розвитку комунікативної рефлексії, коли у процесі взаємодії людина здатна думати не тільки про себе, а про партнерів по спілкуванню (аналізуючи їх повідомлення), результати цих повідомлень. Дещо занижений показник рефлексії у взаємодії з іншими, що також пояснюється тривалою ізоляцією (карантин, війна). Тому досліджувані визнали досить високий рівень конфліктності з оточенням, байдужість до враження, яке вони справляють на інших, нездатність передбачити наслідки спілкування з іншими людьми.

Пов'язана з рефлексією здатність планувати свою діяльність приводить до ситуативності дій. Водночас, це погіршує перебіг когнітивних операцій. При вирішенні навчальних, життєвих ситуацій частіше використовуються сформовані стереотипи, уподобання, нетрансформований чужий досвід. Немає у практиці сучасних здобувачів освіти звернення за допомогою до більш освічених людей, експертів, фахівців.

Причинами такого рівня розвитку рефлексії вважаємо:

- *соціально-економічні та культурні виклики*. В умовах війни та соціальних потрясінь виникають переважно негативні емоції, які не дають можливості зосередитися на аналізі минулого, а тим більше, аналізувати можливі сценарії майбутнього. Досліджувані важко екстраполювати минулий досвід на теперішній час, планувати подальші дії (на тиждень, місяць, рік), практично не здатні моделювати кінцеві результати;
- *особливості освітньої системи* та відсутність цілеспрямованої роботи в освітніх закладах щодо розвитку рефлексії (яка, до речі, є психічним новоутворенням ще молодшого шкільного віку);
- *відсутність досвіду* щодо розвитку рефлексії у *фахівців-викладачів*;
- *низька вмотивованість* здобувачів освіти до глибокого самоаналізу, критичного мислення, перевага поверхневого розуміння мислительних процесів, досвіду.

Ще одним зі значущих факторів впливу на рівень рефлексії є активність у соціальних мережах. Чим більше часу проводиться у віртуальному світі, тим нижче рівень рефлексії. Рефлексія у користувачів проявляється у випадках, коли ситуація критична чи проблемна, системне рефлексування не передбачається, хоча саме у період студентства відбувається особистісне, професійне самовизначення. За допомогою розвиненої

рефлексії будуються життєві плани, набувається новий досвід, формується ефективна взаємодія з оточенням.

Утім, невизначеність ситуації та наявність чітко визначених причин низького рівня розвитку рефлексії у здобувачів освіти не позбавляє нас необхідності працювати щодо виправлення ситуації. Це повинно відбуватися з дотриманням таких вимог:

- максимальне самопереконавання викладачів щодо важливості розвитку рефлексії у здобувачів освіти, поповнення знань про форми та методи такого розвитку;
 - підвищення мотивації студентів, актуалізації їх ціннісних орієнтацій, смислових переживань, сенсів;
 - наповнення освітнього процесу такими видами діяльності, які дозволять зробити процес розвитку рефлексії системним, послідовним, зрозумілим.
- Слід зазначити, існує достатня кількість як теоретичних, так і практичних наробок (методів, технологій) розвитку рефлексії. Н.Токарева пропонує наступні засоби стимулювання рефлексивного процесу:
- моделювання такої проблемної ситуації, у якій є ситуація невизначення, протиріччя;
 - мотивування учасників навчального процесу на самопізнання, яке екстраполюється на ситуацію;
 - студеноцентризм, безпечне, комфортне, сприятливе для рефлексування середовище з налагодженим зворотнім зв'язком;
 - доступність взаємодії з іншими людьми, налагодження паритетного діалогу [4].

Ефективним може стати метод п'яти питань, який органічно вбудовується у будь-яке практичне заняття, структурує осмислення його змісту. У кінці практичної роботи, семінару здобувач освіти зазначає «Що я дізнався?», «Як я про це дізнався?», «Це важливо чи ні?», «Які труднощі я відчував?», «Чи можна покращити результати?»

Дискусійні, групові обговорення проблем, що піднімалися на практичних заняттях, виокремлювалися з лекцій, сприятимуть колективному аналізу, у процесі якого кожен може виказати своє бачення. Для педагогічного вишу основою колективних дискусій можна зробити розбір педагогічної ситуації, у яких потрібно спрогнозувати наслідки, запропонувати шляхи вирішення. У процесі аналізу проблеми можна «подрібнювати» її для більш глибокого вивчення. Наслідки та запропоновані припущення щодо можливос-

тей вирішення проблеми розглядаються з різних точок зору (батьків, психолога, самої дитини). Для цього можна провести рольову гру з метою запобігання поверхневого бачення ситуації.

Корисним буде пропозиція робити структурований аналіз матеріалу, який дозволяє виділяти позитивні, негативні, спірні аспекти.

Доречним буде проведення тренінгів, завдяки яким здобувач освіти вчиться планувати свою діяльність (проблема-мета-конкретні дії-дедлайни-контроль виконання). У процесі планування слід особливу увагу приділяти деталям, можливим наслідкам. Мікро-навчання (з читанням міні-лекцій), рольові рефлексивні ігри, ведення рефлексивного щоденника для активізації ретроспективної рефлексії, написання рефлексивних есе у процесі викладання предметів гуманітарного циклу також ефективні для розвитку процесу рефлексії.

Л. Гапоненко вважає ефективним аспектом рефлексивності – рефлексивне спілкування. Воно

містить здатність встановлювати гнучку комунікацію у відповідних для майбутнього фахівця ситуаціях, зацікавленість у комунікації, володіння ефективними засобами вербальної та невербальної поведінки, позитивної мотивації до взаємодії, професійний інтерес до партнера тощо [7].

Погоджуємося з твердженням Д. Шона щодо навчання з опорою на рефлексію своєї діяльності є ефективним та значущим. Будь яке занурення у діяльність, самонавчання ефективно з моменту, коли людина починає усвідомлювати, що вона збирається вивчити [9].

Висновки. Зрозуміло, що сучасні умови навчання ускладнюють реалізацію означених шляхів розвитку рефлексії. Але тісна співпраця з закладами середньої освіти, курсами підвищення кваліфікації вчителів дають можливість активізувати процес вирішення проблеми, а мотивування здобувачів освіти – майбутніх викладачів – на розвиток рефлексії робить цей процес перспективним та результативним.

Список літератури:

1. Лобанова О. Т. Розвиток рефлексивного мислення майбутніх психологів у контексті роботи з підлітковими проблемами. Кваліфікаційна робота. Кривий Ріг. 2023. 105 с.
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
3. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. № 1–2 (985–986). С. 9012.
4. Токарева Н.М. Розвиток рефлексивного мислення як передумова особистісного становлення підлітка. Київ, 2019. С. 291–299.
5. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки*. Вип. 8(37). URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931> (дата звернення 10.07.2025).
6. Дмитерко Н. Бар'єри рефлексивного мислення та їх нівелювання засобами глибинної психокорекції. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № (30). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p> (дата звернення 21.8.2025).
7. Гапоненко Л.О. Модель розвитку рефлексивного спілкування студентів-психологів та критерії її виміру. Кривий Ріг, 2021. URL: photoelectronics.onu.edu.ua (дата звернення 14.06.2025).
8. Kirby P., Teddlie C. Development of the reflective teaching instrument. *Journal of research & development in Education*. 2019. V. 22. № 4. P. 45–50.
9. Schon D. Educating the Reflective Practitioner. *American Educational Research Assosiation*. Ontario, 1987. P. 1–15 URL: <http://resources.educ.queensu.ca/ar/schon87.htm>

Makarenko N.M. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR LEARNERS ON THE DEVELOPMENT OF THEIR REFLECTION AND SELF-DETERMINATION

The article provides a theoretical survey of research on the multifaceted concept of “reflection” as a process of self-knowledge, self-awareness, and the ability to concentrate on the meaning of one’s own thoughts. Various types of reflection (determinative, comparative, defining, synthesizing, cooperative, communicative, intellectual, personal) as a phenomenon of mental activity and qualitative formation in the structure of personality are distinguished. Attention is focused on the importance of developed reflection for self-determination (the ability to make conscious choices, control one’s actions based on internal motivation) among future professionals in the education system. The results of an empirical study on the level of development of reflection among students (humanities and physics and mathematics) of higher education institutions are presented. The level of reflection is higher among students of the Faculty of Foreign Languages.

A tendency towards a decrease in the level of reflection has been identified due to prolonged low-quality online learning, the absence of activation or stimulation of the process of reflection development, the inability

to establish cause-and-effect relationships, etc. The reasons for the low level of development of reflection are named: socio-economic and cultural challenges, specificities of the educational system, lack of experience in developing reflection among teaching professionals; low student motivation.

Ways to enhance the level of reflection in students are outlined, particularly through psychological support during the process of reflection development. This support fosters awareness of their inner world and behavior; facilitates the analysis of actions and experiences, and contributes to personal growth and improved social adaptation.

Key words: *reflection, self-determination, cause-and-effect relationships, self-analysis, self-comprehension, actualization, psychological support.*

Дата надходження статті: 09.09.2025

Дата прийняття статті: 21.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Слободяник Н.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СИТУАЦІЇ ЗМІН

У статті аналізуються результати емпіричного дослідження впливу психологічних ресурсів (соціального та емоційного інтелекту) на готовність студентської молоді до діяльності. Соціальний та емоційний інтелект розглядаються дослідниками як психологічні ресурси для досягнення успіху в різних видах діяльності. Зазначається, що психологічні ресурси розширюють зону діяльності людини, допомагають долати труднощі у непростих життєвих обставинах, працювати над собою, досягати мети. Вони відбивають здатність індивіда сприймати непередбачені перешкоди не як загрозу, а як «виклик», як двигун прогресу та особистісного розвитку.

Констатовано, що поняття «соціальний інтелект» у сучасній психології обговорюється разом із тісно пов'язаною з нею проблематикою «емоційного інтелекту». Соціальний та емоційний інтелект виявляють ресурсні можливості у процесі подолання кризових ситуацій та у поєднанні з особистісними характеристиками. Емоційний інтелект у сукупності з усвідомленою саморегуляцією поведінки та самооцінкою посилює психічну стійкість та знижує чутливість до стресорів. Соціальний інтелект разом з особистісними характеристиками посилює конструктивні копінг-стратегії, знижуючи при цьому застосування стратегій уникнення проблеми. Загалом соціальний інтелект виконує адаптивну функцію.

У процесі дослідження особливостей соціального та емоційного інтелекту застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, психологічна діагностика, статистична обробка даних.

Психологічна діагностика проводилася за допомогою методики визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холла); методики визначення рівня соціального інтелекту (Д. Гілфорда і М. Саллівена); копінг-тесту (Р. Лазаруса). Результати діагностики емоційного та соціального інтелекту виявили середній рівень їх розвитку у досліджуваних. Вивчення особливостей поведінки подолання показало помірну вираженість копінг-стратегій у респондентів. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що соціальний та емоційний інтелект є ресурсами подолання проблемних ситуацій.

Ключові слова: соціальний інтелект, емоційний інтелект, ресурси, діяльність, методики дослідження.

Постановка проблеми. Сучасна ситуація характеризується змінами у різних аспектах життя людини та призводить до суттєвої перебудови її активності, діяльності, психологічного стану. В умовах невизначеності пов'язаної з повномасштабним вторгненням російських військ в Україну, стає актуальним визначення психологічних ресурсів особистісної готовності студентської молоді до діяльності.

У сучасному суспільстві з'являються нові стандарти, посилення соціокультурних перетворень, великий потік інформації, що впливає на

людину. Нині ми спостерігаємо як кардинально змінюються характеристики середовища, форми спілкування, умови навчання та праці. При цьому люди по-різному реагують на інновації, відчувають міру свого впливу на них. У деяких людей ця ситуація викликає стан стресу, розгубленість перед майбутнім, інших мобілізує, ставить перед необхідністю змінюватися, по-новому реагувати на трансформації. Для когось нові виклики – це невизначеність чи навіть небезпека, а для когось – можливість розвитку, самореалізації. Різні позиції та поведінка людини в ситуації змін багато

в чому визначаються тими ресурсами, які має особистість.

У зв'язку з цим виникає запит на вивчення діяльності людини в умовах нестабільності, а також стає актуальною проблема дослідження в цих умовах саморегуляції особистості, її активної життєвої позиції, навчання, роботи, побуту. Предметом обговорення дедалі частіше стають питання про те, що у ситуації транзитивності може бути для особистості психологічними ресурсами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну основу дослідження склали наукові праці як вітчизняних психологів (Н. Альохіна, Л. Сердюк, Т. Титаренко і Т. Ларіна) [1; 4; 6], так і закордонних (Е. Динер, Р. Лазарус, С. Мадді, С. Хобфолл) [10; 16; 13; 11]. У психологічних дослідженнях розглядаються різні аспекти поняття «ресурси особистості». Ресурсний підхід до концепцій соціального та емоційного інтелекту представлені у працях Ю. Бреуса [2], С. Дерев'янка [3], О. Старинської [5], Е.Л. Торндайка [15], Дж. Майєра та співавторів [17].

Метою статті є теоретичний аналіз соціального та емоційного інтелекту як психологічного ресурсу готовності студентів до діяльності у ситуації змін.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи питання про психологічні ресурси, слід зазначити, що вчені по-різному трактують це поняття. Р. Лазарус акцентує увагу на тому, що ресурси – це можливості та засоби, за допомогою яких можна впоратися зі стресом [16, с. 242]. Т. Титаренко розглядає ресурси як основу саморегуляції поведінки та діяльності. Вона вважає, що це психологічні властивості, які людина може використовувати для подолання кризових станів, вирішення важких життєвих завдань, як засіб для адаптації у складних ситуаціях. Вони значно розширюють можливості індивіда, зону діяльності, роблять його успішнішим, продуктивним, життєстійким [11, с. 135].

Психологічні ресурси розширюють зону діяльності людини, допомагають долати труднощі у непростих життєвих обставинах, працювати над собою, досягати мети. Вони відбивають здатність індивіда сприймати непередбачені перешкоди не як загрозу, а як «виклик», як двигун прогресу та особистісного розвитку [3, с. 7].

Питання вивчення психологічних ресурсів особистості набуває великої значущості щодо діяльності різної категорії суб'єктів, у тому числі молоді, що навчається. У ситуації змін та невизначеності важливо проаналізувати психологічні

ресурси особистісної готовності до діяльності студентів.

Актуальність та необхідність вивчення психологічних ресурсів особистісної готовності до діяльності студентської молоді очевидні, оскільки одне з головних завдань у цей віковий період – особистісно-професійний розвиток, підготовка до самостійного життя та кваліфікованої діяльності як фахівця. Соціальні умови, що змінюються, накладають відбиток на процес формування готовності до діяльності студентів, хоча вимоги до особистісно-професійних характеристик випускників закладів вищої освіти залишаються, як і раніше, високими.

У сучасній науковій психології акцентується роль соціального та емоційного інтелекту як важливих показників досягнення успіху у різних видах діяльності. Розробкою змісту понять емоційного та соціального інтелекту, їх зв'язку з іншими особистісними конструктами займалося багато вітчизняних [1; 2; 3; 5] та зарубіжних вчених [7; 13; 14; 17]. Дослідники виявили зв'язок цих видів інтелекту з підвищенням ефективності когнітивних процесів, успішністю вирішення завдань, проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, підвищенням професійної самоефективності, зниженням чутливості до стресу.

Соціальний та емоційний інтелект виявляють ресурсні можливості у процесі подолання кризових ситуацій у поєднанні з особистісними характеристиками. Емоційний інтелект у сукупності з усвідомленою саморегуляцією поведінки та самооцінкою посилює психічну стійкість, знижує чутливість до стресорів. Соціальний інтелект разом з особистісними характеристиками посилює конструктивні копінг-стратегії, знижуючи при цьому застосування стратегій уникнення проблеми [10, с. 930].

Ресурсні можливості соціального та емоційного інтелекту залежать від особливостей діяльності, стратегії уникнення проблеми. Залежно від характеру діяльності на підтримку психічної стійкості залучаються різні компоненти соціального та емоційного інтелекту. В умовах командної діяльності параметрами, що впливають на психічну стійкість і поведінку подолання, є управління емоціями, самомотивація і розпізнавання емоцій. В умовах індивідуальної діяльності – це емоційна поінформованість та загальний рівень емоційного інтелекту. У першому і другому випадку вибір копінг-стратегій детермінується компонентом соціального інтелекту, відповідальним за аналіз складних ситуацій взаємодії та здат-

ності особистості прогнозувати поведінку учасників комунікації [7, с. 295].

Соціальний інтелект виявляє зв'язки поведінки із емоційним інтелектом: що вища здатність респондентів орієнтуватися у наслідках своєї поведінки й передбачати результат ситуації спілкування, то більше у них виражені здібності до управління емоціями, розпізнаванню емоцій інших, самомотивація і емпатія [8, с. 225]. Крім того, соціальний інтелект демонструє тісні зв'язки як із внутрішньоособистісним, так і міжособистісним емоційним інтелектом [12, с. 860]. Розвинений соціальний інтелект перешкоджає формуванню синдрому емоційного вигорання. Дослідження показало, що вище соціальний інтелект респондентів, то слабше у них виражені фази резистентності та виснаження [14, с. 256].

Визначаючи емоційний і соціальний інтелект як предмет дослідження, ми спиралися на уявлення вчених про ресурси людини, які вона використовує для подолання складних ситуацій, у тому числі у ситуації невизначеності. У процесі дослідження особливостей соціального та емоційного інтелекту нами застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, психологічна діагностика, статистична обробка даних.

Психологічна діагностика проводилася з допомогою таких методик: методика визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холла) [2]; методика визначення рівня соціального інтелекту (Д. Гілфорда і М. Саллівена) [9]; 3) копінг-тест (Р. Лазаруса) [16].

Вибірку дослідження становили 90 студентів Європейського університету (м. Київ). Вік респондентів від 17 до 27 років.

Результати діагностики соціального інтелекту за допомогою методики Дж. Гілфорда і М. Саллівена представлені в таблиці 1.

Середньостатистична композитна оцінка, отримана в досліджуваній групі відповідає середньому рівню розвитку соціального інтелекту (середньовибірковій нормі). При цьому ніхто

з респондентів не отримав високої композитної оцінки, тобто в обох групах немає студентів, які мають високий соціальний інтелект. Зазначимо, що досліджувані не отримали низької оцінки, тобто немає студентів, які мають середньослабкий соціальний інтелект.

Соціальний інтелект є системою інтелектуальних здібностей, що визначають адекватність розуміння поведінки людей і забезпечують соціальну адаптацію особистості. У студентів ці здібності розвинені, вони здатні отримувати інформацію про соціальну поведінку, розуміти мову невербального спілкування, висловлювати судження про людей, успішно прогнозувати їх реакції в заданих обставинах, виявляти далекоглядність у взаєминах з оточуючими.

Водночас досліджувані не мають достатньої контактності, відкритості, тактовності та доброзичливості, чутливості до емоційних станів інших, сенситивності до зворотного зв'язку у взаємодії, сприйнятливості до критики, щоб бути успішними комунікаторами, досягати психологічної близькості у спілкуванні. Крім того, показники соціального інтелекту у респондентів недостатньо високі, щоби можна було визначити інтерес до соціальних проблем.

У профілях соціального інтелекту респондентів спостерігається така закономірність. Респонденти показали середній рівень розвитку здатності до правильної оцінки станів, почуттів, намірів оточуючих за їх невербальними проявами, слабку інтуїцію, а також недостатньо розвинене вміння аналізувати складні ситуації взаємодії людей. Водночас досліджувані здатні передбачати типові вчинки іншої людини, швидко та правильно розуміти мовленнєву експресію в контексті певної ситуації та знаходити відповідний тон спілкування з різними співрозмовниками. Можна зазначити, що респонденти вміють чітко вибудовувати стратегію власної поведінки для досягнення поставленої мети, мають великий репертуар рольової поведінки (виявляють рольову пластичність), знають

Таблиця 1

Дослідження соціального інтелекту за методикою Дж. Гілфорда і М. Саллівена

Показники	Респонденти	t-критерій Ст'юдента	P
Параметри соціального інтелекту			
Субтест № 1 «Історії із завершенням»	9,62±1,32	-0,992	—
Субтест № 2 «Групи експресії»	8,57±1,09	-0,996	—
Субтест № 3 «Вербальна експресія»	7,49±1,04	-1,614	—
Субтест № 4 «Історії із доповненням»	7,38±1,00	-2,596	p≤0,001
Композитна оцінка соціального компоненту	32,07±3,55	-1,855	—

норморольові моделі, правила. Отже, соціальний інтелект у студентів сформований недостатньо глибоко та повно.

Результати діагностики емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Холла представлені у таблиці 2.

Як видно з таблиці 2, респонденти демонструють середній рівень емоційного інтелекту, крім параметра «управління емоціями», що має низькі значення. Досліджувані достатньою мірою здатні усвідомлювати якісь почуття, які вони відчувають, диференціювати їх, розпізнавати переживання оточуючих людей, співчувати їм. У респондентів виникають труднощі, коли потрібно регулювати негативні емоції у складній ситуації.

Вивчення особливостей поведінки подолання показало помірну вираженість копінг-стратегій у респондентів (таблиця 3).

Помірна напруженість копіngu свідчить про те, що обстежувані не відчувають психоемоційних навантажень і перед ними не стоять невирішені завдання. Для респондентів кращими стратегіями подолання стресів є планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка ситуації. У разі виникнення проблеми респонденти орієнтовані, передусім на пошук оптимального рішення чи отримання корисного досвіду у разі невдачі. Найменш вираженою стратегією подолання

в умовах професійної діяльності є прийняття відповідальності.

Кореляційний аналіз емоційного інтелекту дозволив виявити більшу частину взаємозв'язків із плануванням розв'язання проблеми та позитивною переоцінкою ситуації (таблиця 4).

Ми розглядаємо емоційний інтелект як комплекс непізнавальних здібностей, що дозволяють людині бути успішним у професійному та особистому плані, успішно адаптуватися у навколишній дійсності. Емоційний інтелект виявляється в гармонії між внутрішнім станом людини та її поведінковими проявами.

Водночас емоційний інтелект пов'язаний із самоконтролем та прийняттям відповідальності. Отже, у респондентів у стресовій ситуації емоційний інтелект є ресурсом пошуку розв'язання проблеми, контролю свого емоційного стану та поведінки, прийняття відповідальності та позитивної переоцінки. Коефіцієнти кореляції показали зв'язок соціального інтелекту з посиленням як емоційно, так і проблемно-орієнтованого копіngu (таблиця 5).

Конфронтативний копінг посилюється зі зростанням здатності респондентів до розуміння причинно-наслідкових зв'язків (Субтест «Історії із завершенням»), вербального (Субтест «Вербальна експресія») та невербального (Субтест «Групи

Таблиця 2

Дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Показники	Респонденти	t-критерій Ст'юдента	P
Параметри емоційного інтелекту			
Емоційна поінформованість	7,79±3,89	-0,593	—
Управління емоціями	7,18±2,13	-2,721	p≤0/01
Самотивація	8,92±3,15	0,291	—
Емпатія	8,25±3,01	1,034	—
Розпізнавання емоцій інших	6,75±2,23	1,510	—
Загальний рівень емоційного інтелекту	38,89±9,94	-0,325	—

Таблиця 3

Дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса

Назва параметру	Респонденти (n = 90)	t-критерій Ст'юдента	P
Копінг-стратегії			
Конфронтативний копінг	8,57±2,34	-0,840	—
Дистанціювання	8,54±2,67	0,051	—
Самоконтроль	12,05±3,16	-0,576	—
Пошук соціальної підтримки	9,66±2,65	1,663	—
Прийняття відповідальності	6,66±2,14	0,220	—
Втеча-уникнення	9,20±3,69	1,216	—
Планування рішення	12,08±2,96	-0,702	—
Позитивна переоцінка	12,00±3,31	-0,840	—

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту з копінг-стратегіями у досліджуваних

Копінг-стратегії	Показники емоційного інтелекту					
	ЕО	УЕ	СМ	ЕМ	РЕ	ЗР
Конфронтаційний копінг	0,251	-0,053	-0,023	0,131	0,261*	0,125
Дистанціювання	-0,335**	-0,139	-0,148	0,085	0,127	-0,030
Самоконтроль	0,383**	0,127	0,302*	0,321*	0,192	0,327*
Пошук соціальної підтримки	0,023	-0,117	0,098	0,055	0,230	0,065
Прийняття відповідальності	0,282*	0,088	0,124	0,307*	0,219	0,212
Втеча-уникнення	0,091	-0,183	-0,123	-0,010	0,087	-0,058
Планування рішення	0,485**	0,104	0,271*	0,338**	0,361**	0,350**
Позитивна переоцінка	0,430**	0,245	0,390**	0,344**	0,350**	0,424**

Примітка: ЕО – емоційна поінформованість, УЕ – управління емоціями, СМ – самомотивація, ЕМ – емпатія, РЕ – розпізнавання емоцій, ЗР – загальний рівень емоційного інтелекту.

* – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки соціального інтелекту з копінг-стратегіями у досліджуваних

Копінг-стратегії	Показники соціального інтелекту Копінг-стратегії				
	Субтест № 1	Субтест № 2	Субтест № 3	Субтест № 4	КО
Конфронтативний копінг	0,277**	0,250*	0,261**	0,099	0,257*
Дистанціювання	0,234**	0,136	0,222*	-0,233*	-0,237*
Пошук соціальної підтримки	0,204*	0,119	0,098	0,084	0,161
Планування рішення	0,425**	0,355**	0,272**	0,211*	0,363**
Позитивна переоцінка	0,253*	0,218**	0,273**	0,136	0,250**

Примітка: субтест № 1 – «Історії із завершенням», Субтест № 2 – «Групи експресії», Субтест № 3 – «Вербальна експресія», Субтест № 4 – «Історії з доповненням», КО – композитна оцінка соціального інтелекту.

* – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

експресії») прояву емоцій при взаємодії з оточуючими людьми та загального соціального інтелекту (Композитна оцінка). Дистанціювання посилюється разом із прогностичними здібностями досліджуваних, їх умінням розуміти вербальну експресію оточуючих людей, та знижується при розвиненому вмінні респондентів розуміти контекст ситуації спілкування та загальним рівнем соціального інтелекту.

Пошук ефективного способу розв'язання проблеми та позитивна переоцінка ситуації здійснюються за допомогою здатності суб'єктів діяльності прогнозувати наслідки вчинків, визначати по жестикуляції, позі, міміці, інтонації стан оточуючих людей, розпізнавати логіку розвитку ситуації взаємодії та здійснювати відповідно до цього дії, спрямовані на отримання потрібного результату. Отже, соціальний інтелект пов'язаний із процесом подолання важких життєвих ситуацій: з одного боку, він корелює з пошуком розв'язання проблеми, у тому числі із залученням допомоги найближчого соціального оточення. З іншого боку, досліджувані з розвиненим соціальним

інтелектом можуть дистанціюватися від стресової ситуації або емоційно переглядати її як джерело досвіду. Обидва напрями є конструктивними, оскільки дозволяють розв'язати проблему у разі її підконтрольності людині, або емоційно переглядати її та отримувати досвід, коли від досліджуваних не залежить її розв'язання.

У цілому соціальний інтелект виконує адаптивну функцію: він пов'язаний з підвищенням впевненості суб'єктів діяльності у тому, що вони зможуть продемонструвати свій реальний рівень підготовленості, зорієнтовані у незнайомій ситуації.

Отже, обидва види інтелекту однаковою мірою пов'язані з активізацією копінг-стратегій, спрямованих на пошук розв'язання проблеми та позитивну переоцінку ситуації. Відмінність полягає у тому, що емоційний інтелект крім перелічених вище копінгів, пов'язаний з посиленням пошуку соціальної підтримки, а соціальний – з дистанціюванням. Обидва види інтелекту є взаємодоповнювальними та забезпечують досліджуваним широкий спектр можливостей подолання проблемних ситуацій.

Висновки. Аналіз сучасних досліджень показав, що тема пошуку психічних ресурсів суб'єкта діяльності для досягнення успіху та подолання труднощів нині набула особливої актуальності. Соціальний і емоційний інтелект – ті психічні ресурси особистості, які викликають підвищений інтерес у сучасних дослідників.

Результати діагностики емоційного та соціального інтелекту виявили середній рівень їх розвитку у досліджуваних. Вивчення особливостей поведінки подолання показало помірну вираже-

ність стратегій подолання проблемних ситуацій у респондентів.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що соціальний та емоційний інтелект є психологічними ресурсами подолання проблемних ситуацій.

Перспективою подальшого дослідження є розробка тренінгових програм для підвищення рівня емоційного і соціального інтелекту студентської молоді з метою покращення їх психологічної готовності до професійної діяльності.

Список літератури:

1. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*, 2013. № 1046. С. 60–63. URL: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>
2. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. С. 20. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>
3. Дерев'янка С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально- психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009.
4. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
5. Старинська Ольга. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 3 (56), 2022. С. 40–43.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека, 2009. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
7. Baron R. Development of the Baron EQ-I: A measure of emotional intelligence. *Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association*. Chicago, 2017. P. 290–299.
8. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2022. 221–244.
9. Guilford J. P. Is some creative thinking irrational? *Journal of creative behavior*, 1982. Vol. 16 (3). P. 151–154.
10. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68, 926–935.
11. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York, N.Y.: Oxford University Press, 2011. 127–147.
12. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2021. 12, 857–885.
13. Maddi S. The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006. 1, 160–168.
14. Selman R. The growth of interpersonal understanding developmental and clinical analysis. N. Y. : Acad. Press, 1995. 343 p.
15. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 2009. № 140. P. 227–235.
16. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic medicine*, 1993. P. 234–247.
17. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional Intelligence meet traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 2020. V. 27. P. 267–298.

Slobodanyk N.V. SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF READINESS FOR STUDENTS ACTIVITY IN A SITUATION OF CHANGES

The article analyzes the results of an empirical study of the influence of psychological resources (social and emotional intelligence) on the readiness of young students for activity. Social and emotional intelligence are considered by researchers as psychological resources for achieving success in various activities. It is noted that psychological resources expand the area of human activity, help overcome difficulties in difficult life

circumstances, work on oneself, and achieve goals. They reflect an individual's ability to perceive unforeseen obstacles not as a threat, but as a "challenge", as an engine of progress and personal development.

It is stated that the concept of "social intelligence" in modern psychology is discussed together with the closely related issue of "emotional intelligence". Social and emotional intelligence reveal resource capabilities in the process of overcoming crisis situations and in combination with personal characteristics. Emotional intelligence, combined with conscious self-regulation of behavior and self-esteem, enhances mental resilience and reduces sensitivity to stressors. Social intelligence, together with personality characteristics, enhances constructive coping strategies, while reducing the use of problem avoidance strategies. In general, social intelligence performs an adaptive function.

In the process of studying the features of social and emotional intelligence, the following methods were used: theoretical analysis of scientific literature, psychological diagnostics, and statistical data processing.

Psychological diagnostics were carried out using the method of determining the level of emotional intelligence (N. Hall); the method of determining the level of social intelligence (D. Guilford and M. Sullivan); the coping test (R. Lazarus). The results of the diagnostics of emotional and social intelligence revealed an average level of their development in the subjects. The study of the characteristics of coping behavior showed a moderate degree of severity of coping strategies among respondents. The results of the study suggest that social and emotional intelligence are resources for overcoming problem situations.

Key words: social intelligence, emotional intelligence, resources, activities, research methods.

Дата надходження статті: 03.09.2025

Дата прийняття статті: 15.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Тимошенко Т.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Александрова А.Д.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АМБІВАЛЕНТНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

У статті розглядається амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді як одна з актуальних проблем сучасної психології. Психологічне благополуччя трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень життєвої задоволеності, гармонійності соціальних відносин, реалізації внутрішнього потенціалу та наявності смисложиттєвих орієнтирів. Згідно з концепцією К. Ріффа, воно включає шість взаємопов'язаних компонентів (самоприйняття, автономія, позитивні стосунки з іншими, управління середовищем, цілі в житті, особистісний ріст), а у підходах Е. Дінера та М. Селігмана розглядається крізь призму суб'єктивного благополуччя та моделі PERMA.

Соціальні мережі виступають двозначним чинником: з одного боку, вони створюють умови для соціальної підтримки, розвитку комунікативних навичок, самопрезентації та доступу до інформаційних ресурсів, сприяють формуванню соціального капіталу та почуття приналежності до спільноти; з іншого – стають джерелом підвищеної тривожності, залежності, інформаційного перевантаження, зниження самооцінки через соціальні порівняння, а також ризиком емоційного вигорання. Емпіричні дослідження (Е. Кросс, П. Вердун та ін.) доводять, що активне й усвідомлене користування соціальними мережами може мати позитивні наслідки, тоді як пасивне споживання контенту корелює з депресивними симптомами, тривожністю та ізоляцією.

У роботі акцентовано увагу на сучасних теоретичних підходах (теорія соціального порівняння, модель «uses and gratifications», модель витіснення часу, концепція соціального капіталу), які по-різному пояснюють психологічні механізми впливу цифрових платформ. Наголошено на важливості розвитку медіаграмотності та критичного мислення як захисних факторів, а також формування здорових моделей онлайн-поведінки, що включають баланс онлайн та офлайн активності, контроль часу і контенту, цифровий детокс. Зроблено висновок, що подальше вивчення даної проблеми потребує міждисциплінарного підходу, оскільки цифрове середовище сьогодні є важливим фактором психічного здоров'я, стресостійкості та соціальної адаптації особистості, а також визначає стратегії самореалізації та життєвого вибору сучасної молоді.

Ключові слова: інформаційне суспільство, психологічне благополуччя, соціальні мережі, амбівалентний вплив, молодь, соціальна підтримка, цифрові технології.

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємним елементом повсякденного життя молоді, виконуючи функції спілкування, самовираження, отримання інформації та формування особистісної ідентичності. За даними сучасних досліджень, молоді люди проводять у соціальних мережах від кількох годин на день, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан та соціальну поведінку [10].

Водночас вплив соціальних мереж не є однозначним: вони можуть виступати джерелом соціальної підтримки, сприяти розвитку навичок комунікації та креативності, проте здатні й провокувати підвищення рівня тривожності, депресивних станів, формування залежності та зниження самооцінки. Саме така амбівалентність зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу даного феномена.

Зростання часу перебування молоді у віртуальному середовищі, інтеграція онлайн-комуніка-

цій у навчання, роботу та дозвілля створюють як нові можливості, так і ризики для психологічного благополуччя. У контексті глобалізації, швидкої зміни інформаційних трендів та поширення цифрових технологій постає питання про пошук оптимального балансу між перевагами та небезпеками використання соціальних мереж.

Таким чином, дослідження амбівалентного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді є важливим завданням сучасної психології, оскільки воно сприяє вирішенню актуальних соціально-психологічних проблем і формуванню рекомендацій для освітніх закладів, сім'ї та молодіжних спільнот.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень показує, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді досліджується з кількох наукових підходів. Дослідження у межах теорії соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger); Е. Кросса (Kruss) виявили, що пасивне використання соцмереж сприяє негативним емоційним станам та зниженню самооцінки, тоді як активне залучення може підвищувати відчуття соціальної підтримки. Мотиваційний підхід «Uses and Gratifications» Дж. Блумлера (Blumler), Е. Катца (Katz); Н. Еллісона (Ellis) підкреслює позитивний ефект соцмереж у разі задоволення реальних потреб, зокрема підтримки зв'язків та особистісного розвитку. Разом з тим, у рамках моделі «витіснення» Р. Краута (Kraut) вказується на ризик зменшення офлайн-активностей, сну та фізичної активності, що негативно позначається на благополуччі. Окремі дослідження П. Вердюна (Verdun) виокремлюють вплив характеру взаємодії: активне користування пов'язане з більш позитивними наслідками, пасивне – з погіршенням настрою. Значну увагу приділено й негативним явищам, таким як кібербулінг та інтернет-залежність Д. Кусса (Kuss), М. Гріффітса (Griffiths), які прямо корелюють із підвищеним рівнем тривожності та депресивності. Водночас невирішеними залишаються питання причинно-наслідкових зв'язків між використанням соцмереж і змінами у психічному стані, ролі індивідуальних та культурних відмінностей, впливу алгоритмів та платформних особливостей, а також довгострокової ефективності освітніх і поведінкових інтервенцій. Більшість наявних досліджень має крос-секційний характер і потребує доповнення лонгітюдними та експериментальними роботами. Таким чином, попри зростаючу кількість публікацій, проблема амбівалентного впливу соцмереж на психологічне

благополуччя молоді залишається відкритою, що визначає актуальність подальших міждисциплінарних та локалізованих досліджень.

Мета статті – здійснити аналіз амбівалентного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді, виявити як позитивні, так і негативні наслідки їх використання, дослідити психологічні механізми цього впливу та окреслити науково обґрунтовані напрямки підтримки здорових моделей онлайн-поведінки для забезпечення психоемоційного балансу молодих користувачів у цифровому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасної наукової літератури засвідчує, що психологічне благополуччя виступає інтегральною характеристикою особистості, яка відображає рівень її суб'єктивної задоволеності життям, міру реалізації внутрішнього потенціалу, гармонійність взаємодії із соціальним середовищем, а також наявність усвідомленого сенсу власного існування. У сучасному науковому дискурсі цей феномен розглядається як багатовимірне утворення: з одного боку – як суб'єктивне переживання, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, з іншого – як об'єктивний показник оптимального функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності (табл. 1) [6; 7; 10].

Одним із найбільш впливових підходів до визначення психологічного благополуччя є модель К. Ріффа (Ryff), яка визначає психологічне благополуччя через шість взаємопов'язаних компонентів [6]:

- самоприйняття – позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін;
- позитивні стосунки з іншими – здатність формувати теплі, довірливі та стабільні соціальні зв'язки;
- автономія – незалежність у мисленні та діях, уміння протистояти соціальному тиску;
- управління середовищем – здатність ефективно взаємодіяти з життєвими обставинами та контролювати їх;
- цілі в житті – наявність осмислених цілей і спрямованості майбутнього;
- особистісний ріст – прагнення до саморозвитку та реалізації потенціалу.

Водночас у позитивній психології М. Селігмана (Seligman), Е. Дінера (Dyner) психологічне благополуччя розглядається крізь призму суб'єктивного благополуччя, яке складається з емоційного (переважання позитивних емоцій над негативними),

Таблиця 1

Визначення психологічного благополуччя науковцями

Автор	Визначення психологічного благополуччя
Е. Дінер	Суб'єктивне благополуччя включає часті позитивні емоції, рідкісні негативні емоції та когнітивні оцінки життя, такі як його задоволеність.
К. Ріфф	Психологічне благополуччя – це багатовимірна модель, що складається із шести аспектів та підкреслює, що це не лише відсутність стресу чи хвороб, а активний стан, пов'язаний із само-реалізацією та глибоким відчуттям задоволення життям.
М. Селігман	У моделі PERMA благополуччя формується через п'ять елементів: Позитивні емоції (Positive Emotions), Залученість (Engagement), Стосунки (Relationships), Сенси (Meaning), Досягнення (Accomplishment).
К. Гюррелманн	Благополуччя – стан, коли психічна та соціальна ситуація людини відповідають її потенціалу та цілям у конкретних зовнішніх умовах, що дає відчуття балансу, життєвої сили та добробуту.

когнітивного (оцінка задоволеності життям) та екзистенційного (відчуття сенсу життя) вимірів [7; 10].

Отже, на основі аналізу наукової літератури визначимо психологічне благополуччя як стан гармонії внутрішніх емоційних і когнітивних переживань, при якому людина відчуває задоволення життям, реалізує свій потенціал, підтримує здорові взаємини з оточенням і адаптується до соціальних умов, що забезпечує їй відчуття цілісності, сенсу і життєвої повноти. Для молоді, особливо в період юнацького віку, психологічне благополуччя є критично важливим, адже воно визначає стратегії життєвого вибору, рівень стресостійкості, якість міжособистісних відносин і здатність адаптуватися в умовах швидких соціальних змін.

Останні роки відзначаються стрімким зростанням кількості досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Умовно ці дослідження можна поділити на кілька підходів [2; 3; 4; 5]:

1. Теорія соціального порівняння стверджує, що індивіди оцінюють власну компетентність, успіх і благополуччя шляхом порівняння себе з іншими. Соціальні мережі посилюють цей процес, оскільки користувачі регулярно стикаються з відредагованими або ідеалізованими зображеннями життя інших, що може спричинити зниження самооцінки та загального рівня життєвої задоволеності.

2. Теорія використання і задоволення пояснює мотивацію користувачів соціальних мереж через прагнення задовольнити різноманітні потреби – інформаційні, розважальні, комунікативні та ідентифікаційні. Ефект взаємодії залежить від домінування конкретних потреб, що може призводити як до конструктивних, так і до деструктивних наслідків для психологічного благополуччя.

3. Модель витіснення часу передбачає, що надмірне користування соціальними мережами

може зменшувати кількість часу, відведеного на безпосереднє соціальне спілкування та фізичну активність, що потенційно негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я користувачів.

4. Теорія соціального капіталу підкреслює, що соціальні мережі можуть зміцнювати наявні соціальні зв'язки та сприяти формуванню нових контактів, підвищуючи відчуття соціальної підтримки, приналежності та включеності у спільноту.

Серед емпіричних робіт варто відзначити дослідження, які показують, що помірне та цілеспрямоване використання соціальних мереж сприяє підвищенню психологічного благополуччя, тоді як надмірне та неконтрольоване – призводить до його зниження. Деякі вчені Дж. Твенге (Twenge), Т. Джойнер (Djoynner), М. Роджерс (Rogers), Г. Мартін (Martin) наголошують, що ключовим чинником є не тривалість перебування онлайн, а характер взаємодії: активна участь (створення контенту, спілкування) позитивно корелює з благополуччям, тоді як пасивне спостереження – негативно [8].

Таким чином, сучасні теоретичні та емпіричні підходи підтверджують, що соціальні мережі є амбівалентним фактором, здатним як підвищувати, так і знижувати рівень психологічного благополуччя молоді. Тобто, амбівалентність впливу соціальних мереж означає їхній подвійний ефект – можливість одночасно чинити як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя особистості. Це явище відображає діалектичний характер цифрового середовища, де ті самі інструменти можуть бути як ресурсом розвитку, так і джерелом ризиків.

Завдяки своїй інтерактивній природі соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter/X, Telegram тощо) забезпечують можливість швидкого обміну інформацією, створення та підтримання соціальних зв'язків, а також доступу до

різноманітних ресурсів. З позиції позитивної психології соціальні мережі можуть виконувати функцію соціальної підтримки. Дослідження Н. Еллісон (Ellison), Ч. Стейнфілд (Steinfeld) і К. Лампе (Larpe) [1] показали, що онлайн-взаємодія допомагає підтримувати як «сильні» зв'язки (близьке коло друзів і сім'ї), так і «слабкі» (ширше соціальне оточення), що сприяє зростанню соціального капіталу [1]. Для молоді це означає можливість отримати емоційну підтримку, поради та ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Соціальні мережі також виконують розвивальну функцію [1; 10]:

- інформаційно-освітній ресурс – доступ до знань, курсів, науково-популярного контенту;
- творче середовище – можливість для самовираження через фото, відео, блоги, подкасти;
- професійне зростання – використання платформ для нетворкінгу та просування власних проєктів (LinkedIn, Behance, GitHub тощо).

Крім того, соцмережі є потужним інструментом самопрезентації, що особливо важливо в юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності. Молодь має змогу створювати бажаний образ себе, обирати, які сторони життя демонструвати, та взаємодіяти з аудиторією, що підтверджує або заперечує цей образ.

Разом із беззаперечними перевагами, використання соціальних мереж має й ризики, які можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі та соціальній адаптації молоді [1; 9]:

1. Соціальне порівняння та зниження самооцінки. Соціальні мережі створюють середовище, насичене відредагованими та ідеалізованими зображеннями життя, що формують нереалістичні стандарти краси, успіху та благополуччя. Це може спричиняти відчуття власної неповноцінності, заздрості та незадоволеності життям.

2. Інтернет-залежність і прокрастинація. Тривале перебування у соцмережах може перерости в залежність, що супроводжується втратою контролю над часом, зниженням продуктивності та ігноруванням офлайн-обов'язків. Особливо небезпечно це для студентів і школярів, які ризикують знижувати академічну успішність через прокрастинацію.

3. Кібербулінг та онлайн-агресія. Соціальні мережі можуть ставати платформою для поширення образ, переслідування чи приниження. За даними міжнародних досліджень UNICEF, підлітки, які зазнають кібербулінгу, демонструють підвищений рівень тривожності, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію.

4. Інформаційне перевантаження та дезінформація. Надмірна кількість інформації, часто суперечливої, може спричиняти когнітивну втому та втрату здатності критично її оцінювати. Дезінформація та фейкові новини формують викривлену картину світу, що впливає на цінності та поведінку молоді.

5. Порушення сну та фізичного здоров'я. Використання смартфонів перед сном знижує якість і тривалість сну, що негативно позначається на когнітивних функціях і емоційній стабільності. Також сидячий спосіб життя та зниження фізичної активності є додатковими ризиками [1; 9].

Вплив соціальних мереж на молодь визначається не лише їх наявністю чи відсутністю у повсякденному житті, а й особливостями використання, зокрема інтенсивністю та характером онлайн-активності. Дослідження показують, що активне залучення, яке включає створення власного контенту, участь у тематичних дискусіях та регулярну взаємодію з іншими користувачами, здатне позитивно впливати на психологічний стан молодих людей. Така активність сприяє формуванню почуття приналежності до певної спільноти, отриманню соціальної підтримки та розвитку навичок комунікації.

Натомість пасивне використання соціальних мереж, яке обмежується лише прокручуванням стрічки новин без активної взаємодії, часто корелює з підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та проявами депресивних симптомів. Це пояснюється тим, що подібна форма онлайн-поведінки збільшує ризик частого соціального порівняння, що, у свою чергу, може призводити до відчуття власної неповноцінності та незадоволення життям [9].

Інтенсивність користування також має значення. Помірне використання (до 1–2 годин на день) може мати переважно позитивний ефект, тоді як надмірне (понад 4–5 годин) часто асоціюється зі зниженням якості життя, порушенням сну, зниженням соціальних навичок в офлайн-середовищі.

Отже, соціальні мережі для молоді є амбівалентним феноменом: вони можуть виступати потужним ресурсом підтримки, розвитку та самовираження, але водночас – джерелом психологічних ризиків і соціальних труднощів. Вирішальними чинниками стають рівень цифрової грамотності, уміння критично сприймати інформацію, здатність встановлювати здорові межі у використанні технологій та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Наукові дані підтверджують, що ключ до збереження психологічного благополуччя полягає не у повній відмові від соцмереж, а у свідомому та вибіркового підході до їхнього використання. Сучасні соціальні мережі відкривають широкі можливості для самовираження, комунікації та професійного зростання [3; 5]. Тому питання зменшення негативного впливу та посилення позитивних аспектів стає ключовим завданням як для самих користувачів, так і для батьків, педагогів, психологів та суспільства в цілому:

1. Медіаграмотність у сучасному інформаційному суспільстві стає однією з ключових компетентностей, необхідних для безпечної та усвідомленої взаємодії з інформаційним середовищем. Її можна визначити як здатність ефективно знаходити, аналізувати, критично оцінювати й створювати інформаційний контент у різних форматах та через різні канали. У контексті соціальних мереж, які є основним джерелом новин та комунікації для значної частини молоді, медіаграмотність виконує роль захисного інструмента проти маніпуляцій, дезінформації та психологічного тиску [3; 5].

Критичне мислення є невід'ємною частиною медіаграмотності. Воно передбачає вміння не приймати інформацію «на віру», а піддавати її раціональному аналізу, ставити уточнювальні запитання, оцінювати контекст і можливу упередженість автора. Розвинене критичне мислення допомагає молоді уникати некритичного сприйняття популярних трендів, не піддаватися груповому тиску та протистояти інформаційним маніпуляціям.

Нижче наведемо шляхи формування медіаграмотності та критичного мислення [3; 5]:

– Освітні програми. Включення курсів з медіаграмотності у шкільні та університетські програми із спеціальним акцентом на роботу з соціальними мережами. Це можуть бути інтегровані модулі в уроках інформатики, громадянської освіти чи журналістики, де учні та студенти вчитимуться аналізувати інформаційні потоки, виявляти фейки та перевіряти джерела.

– Тренінги з фактчекінгу. Проведення практичних занять, під час яких учасники вчитимуться перевіряти інформацію через відкриті бази даних, аналізувати фото та відео на предмет монтажу чи маніпуляції, а також розпізнавати дезінформаційні кампанії. Робота з конкретними прикладами фейків дає можливість сформувати стійкі навички перевірки даних.

– Розвиток навичок контент-аналізу. Уміння визначати цільову аудиторію повідомлення, його

мету, емоційне забарвлення та приховані мотиви автора. Це дозволяє не лише відрізнити новини від реклами чи пропаганди, а й зрозуміти, які емоції чи дії намагається викликати автор.

– Просвітницькі кампанії для батьків. Оскільки діти та підлітки часто засвоюють моделі поведінки у соціальних мережах від старших членів родини, важливо забезпечити поінформованість батьків про безпечну взаємодію з інформаційним простором. Такі кампанії можуть включати вебінари, інструкції та поради щодо контролю та супроводу онлайн-активності дітей.

Розвиток медіаграмотності та критичного мислення має безпосередній вплив на психологічне благополуччя молоді. Коли користувачі здатні розпізнавати викривлену інформацію, знижуються ризики інформаційного перевантаження, надмірного соціального порівняння та формування хибної картини реальності. Крім того, ці навички допомагають уникати поширення дезінформації, сприяючи формуванню більш здорового інформаційного середовища у спільноті.

Таким чином, медіаграмотність і критичне мислення виступають не лише інтелектуальними інструментами, а й важливими психологічними ресурсами. Вони дають молоді змогу бути активними, а не пасивними споживачами контенту, формувати власну думку на основі перевірених фактів та приймати зважені рішення в умовах надлишку інформації.

2. Здорові моделі онлайн-поведінки передбачають не лише обмеження часу перебування у мережі, а й свідоме, збалансоване та безпечне використання цифрових ресурсів. У сучасному світі соціальні мережі стали не просто інструментом спілкування, а важливою складовою професійної, освітньої та особистісної діяльності. Водночас, їхній вплив на психіку та соціальні навички залежить від того, наскільки користувачі вміють організовувати свою цифрову взаємодію [3; 5].

Ключові принципи здорової онлайн-поведінки такі [3; 5]:

1. Регуляція часу – встановлення індивідуальних лімітів користування соцмережами (наприклад, не більше 2 годин на день або певні відрізки часу, коли дозволено перевіряти повідомлення). Дослідження показують, що обмеження часу в онлайні може знизити рівень стресу та підвищити задоволеність життям.

2. Контроль контенту – свідомий вибір підписок, блокування токсичних акаунтів і груп, уникання джерел дезінформації. Це формує безпечний і корисний інформаційний простір.

3. Баланс онлайн/офлайн – поєднання цифрової взаємодії з реальними зустрічами, фізичною активністю та хобі, що сприяє збереженню соціальних навичок і психологічної рівноваги.

4. Цифровий детокс – регулярні періоди повної відмови від соцмереж (наприклад, у вихідні чи під час відпустки). Це допомагає перезавантажити психіку та знизити інформаційне перевантаження.

5. Емоційна екологія – уникання участі в агресивних дискусіях, формування культури поважної комунікації та вміння аргументовано висловлювати власну позицію без образ.

Здорове користування онлайн-ресурсами має низку позитивних наслідків для психічного та фізичного благополуччя. По-перше, воно знижує ризик розвитку інтернет-залежності та емоційного вигорання, що особливо актуально в умовах постійного потоку інформації та соціальних мереж. По-друге, помірна та усвідомлена онлайн-активність зменшує ймовірність стати жертвою кібербулінгу, маніпуляцій або дезінформації, що підвищує психологічну безпеку користувача. Крім того, здорова онлайн-поведінка позитивно впливає на якість сну та загальний психоемоційний стан, адже обмеження надмірного користування електронними пристроями зменшує перевантаження мозку. Водночас, вона сприяє підвищенню продуктивності та концентрації на навчанні, роботі або творчих завданнях, оскільки увага користувача менше розсіюється на непотрібний контент. Нарешті, формування здорового інформаційного середовища у власному цифровому просторі допомагає створювати більш конструктивний та безпечний онлайн-досвід, що підтримує загальне благополуччя та розвиток навичок

цифрової грамотності. Усе це підкреслює важливість усвідомленого підходу до використання інтернет-ресурсів для підтримки фізичного і психологічного здоров'я.

Таким чином, здорові моделі онлайн-поведінки не означають повну відмову від соціальних мереж, а передбачають їх свідоме та цілеспрямоване використання. Щоб максимізувати користь та зменшити негативний вплив, важливо дотримуватися чітких правил цифрової поведінки. У таблиці 2 узагальнено практичні поради для трьох ключових груп: молоді, батьків та освітніх інституцій.

Таким чином, мінімізація негативних наслідків використання соціальних мереж та розкриття їхнього позитивного потенціалу вимагає комплексного підходу. Він передбачає розвиток медіаграмотності, формування здорових моделей онлайн-поведінки та активну взаємодію молоді, батьків, педагогів і психологів. Лише за умов свідомого та критичного користування соцмережі можуть стати інструментом не лише для розваги, а й для особистісного та професійного зростання.

Висновки. Підсумовуючи, визначимо, що у сучасному інформаційному середовищі соціальні мережі є не лише засобом розваги, а й потужним інструментом для навчання, професійного розвитку та формування соціальних зв'язків. Проте надмірне або неконтрольоване користування ними може призвести до психологічного виснаження, інформаційного перевантаження, кібербулінгу та формування залежності. З метою збереження психологічного благополуччя та підвищення ефективності онлайн-взаємодії важливо дотримуватися принципів свідомого використання цифрових ресурсів.

Таблиця 2

Рекомендації для молоді, батьків та освітніх інституцій

Категорія	Рекомендації
Для молоді	– Використовувати соцмережі як інструмент розвитку, а не лише розваги. – Пам'ятати, що онлайн-контент часто не відображає реального життя інших людей. – Навчитися налаштовувати приватність і захищати персональні дані. – Бути обережними з незнайомцями та підозрілими пропозиціями в мережі.
Для батьків	– Бути активними учасниками цифрового життя дітей, цікавитися їхнім онлайн-досвідом. – Обговорювати з дітьми ризики та правила безпечного користування соцмережами. – Встановлювати адекватні часові ліміти користування гаджетами. – Демонструвати приклад здорової цифрової поведінки.
Для освітніх інституцій	– Впроваджувати інтегровані курси з цифрової грамотності, кібербезпеки та критичного мислення. – Створювати психологічні служби для підтримки студентів і школярів у випадках кібербулінгу чи залежності. – Організовувати конкурси та проекти, що стимулюють творчий і освітній потенціал соцмереж. – Розробляти правила та кодекси поведінки у шкільних і студентських онлайн-групах.

Список літератури:

1. Ellison N., Steinfield C. Lampe K. Benefits of Facebook Friends: Social Capital and College Students. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 12(4). P. 1143–1168. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367>.
2. Katz E., Blumler J. G., Gurevitch M. Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*. 1973. № 37(4). P. 509–523.
3. Kraut R. E., Kiesler S., Boneva B. S., Crawford A. Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*. 2002. № 58(1). P. 49–74.
4. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N., Shablack H., Jonides J., Ybarra O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*. 2013. № 8(8). URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
5. Kuss D. J., Griffiths M. D. Adolescent Social Media Addiction (Revisited). *Education and Health*. 2017. № 35(3). P. 49–52.
6. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
7. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press, 2011. 349 p.
8. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*. 2018. № 6(1). P. 3–17. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.
9. Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 2017. №11(1). P. 274–302. URL: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.
10. Wąsowicz G., Mizak S., Krawiec J., Białaszek W. Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg>.

Tymoshenko T.S., Aleksandrova A.D. AMBIVALENT IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH

The article examines the ambivalent influence of social media on the psychological well-being of young people as one of the pressing issues in contemporary psychology. Psychological well-being is understood as an integral characteristic of the individual, reflecting the level of life satisfaction, harmony in social relationships, the realization of inner potential, and the presence of meaningful life orientations. According to C. Ryff's concept, it includes six interrelated components (self-acceptance, autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life, personal growth), while in the approaches of E. Diener and M. Seligman, it is considered through the lens of subjective well-being and the PERMA model.

Social media acts as a dual-factor: on the one hand, it creates conditions for social support, the development of communication skills, self-presentation, and access to informational resources, contributing to the formation of social capital and a sense of community belonging; on the other hand, it can become a source of increased anxiety, dependency, information overload, reduced self-esteem through social comparisons, and the risk of emotional burnout. Empirical studies (E. Cross, P. Verdun, et al.) demonstrate that active and mindful use of social media can have positive outcomes, whereas passive content consumption correlates with depressive symptoms, anxiety, and social isolation.

The paper emphasizes contemporary theoretical approaches (social comparison theory, the uses and gratifications model, displacement theory, the social capital concept), which offer different explanations of the psychological mechanisms behind the influence of digital platforms. The importance of developing media literacy and critical thinking as protective factors is highlighted, along with the promotion of healthy online behavior patterns, including balancing online and offline activities, controlling time and content, and practicing digital detox. The conclusion is drawn that further study of this issue requires an interdisciplinary approach, as the digital environment today is a significant determinant of mental health, stress resilience, and social adaptation, and it also shapes strategies for self-realization and life choices among modern youth.

Key words: information society, psychological well-being, social networks, ambivalent impact, youth, anxiety, social support, digital technologies.

Дата надходження статті: 07.09.2025

Дата прийняття статті: 18.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:331.108.37]:347.962

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/20>

Каліна І.І.

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Палій С.А.

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Мазур Ю.В.

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ, ПРОСУВАННЯ ПО СЛУЖБИ ТА ОЦІНЮВАННЯ СУДДІВ: ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

У статті досліджено сучасні підходи до професійного відбору кандидатів на посаду судді з урахуванням психологічних аспектів та міжнародних стандартів. Розглянуто досвід зарубіжних країн (ЄС, США, Великобританії, Німеччини, Італії, Канади та інших), де застосовуються різні моделі оцінки психологічних компетентностей, включаючи тестування, інтерв'ю, рольові ігри та ассесмент-центри. Визначено, що ключовими компетентностями для суддів є емоційна стійкість, стресостійкість, здатність до критичного мислення, комунікативні навички, відповідальність, чесність, здатність працювати з високим навантаженням та приймати рішення в умовах стресу. Доведено, що надійних універсальних інструментів вимірювання психологічних характеристик наразі не існує, однак об'єктивність і прозорість процедур відбору забезпечуються завдяки поєднанню різних методів оцінки та стандартизованих критеріїв. Акцентовано увагу на важливості застосування багатовимірної моделі компетентностей, що інтегрує професійні, особистісні та соціально-психологічні складові, розробленої в рамках проєкту «Портрет судді». Визначено, що запровадження чітких і відкритих правил відбору, а також створення системи моніторингу діяльності суддів у процесі кар'єрного зростання є необхідною умовою підвищення довіри суспільства до судової влади. У роботі доведено, що перспективним напрямом розвитку є розробка інноваційних методик психологічної оцінки у співпраці з науковою спільнотою, судовими органами та громадянським суспільством. Перспективи подальших досліджень пов'язані з формуванням системи регулярного моніторингу та підтримки професійного розвитку суддів, спрямованої на запобігання психологічному вигоранню та забезпечення високого рівня незалежності й об'єктивності судової влади.

Ключові слова: психологічні аспекти, професія судді, стандарти, методи оцінки, оціночні критерії, професійний відбір кандидатів у судді.

Постановка проблеми. Професія та кар'єра судді асоціюється в суспільстві з великим престижем та високою повагою. Для громадян суддя є часто втіленням усієї правової системи, отже суспільство має дуже високі очікування

щодо цієї професії, а це створює значний тиск на суддів.

Наразі судді мають дуже високі очікування від самих себе. Вони прагнуть їх реалізувати і, зазвичай, їм це вдається, незважаючи на стрес і пере-

шкоди, завдяки численным стратегіям подолання, які вони використовують (свідомо та несвідомо). Громадяни також мають високі очікування від суддів, але не усвідомлюють складності та стресів повсякденного життя судді. Непомітними є високий рівень відповідальності, велике робоче навантаження та постійний вплив стресу, спричиненого різноманітними факторами, з якими стикаються всі судді.

Однак самі судді, здається, мають ще вищі очікування від себе. По суті, люди не бачать себе такими, якими їх бачать інші («гіпотеза про задзеркалля»). Однак ми часто бачимо себе такими, якими, на нашу думку, бачать нас інші. Певною мірою це також впливає на ідеальний імідж суддів. З іншого боку, на професійний імідж суддів впливають очікування громадськості. «Зовнішній імідж» та «образ самого себе» перетинаються в цій точці.

Розуміння реальних умов, у яких працюють судді, спонукає різні країни включати (або розглядати можливість включення) у процес відбору кандидатів на посаду судді оцінювання психологічних компетенцій найчастіше на початку суддівської кар'єри. Отже, оцінювання психологічних компетенцій є важливим фактором і частиною процедури відбору суддів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми вироблення оціночних критеріїв процедури професійного відбору кандидатів у судді є об'єктом уваги міжнародних організацій і державних органів багатьох країн. Загальні стандарти та принципи відбору, оцінки та просування суддів розроблено міжнародними органами: Радою Європи та Консультативною Радою європейських суддів (ССЄ) під егідою Європейської комісії з Демократії через закон (Венеціанська комісія). У цьому контексті вироблено пропозиції Венеціанської комісії у «Контрольному списку верховенства права» [12]. Стандарти оцінювання кандидатів у судді розроблені в ЄС, США та Великобританії [14, 7, 6, 11, 3, 2, 10]. Також ряд зарубіжних науковців і практиків займалися розробкою критеріїв проведення оцінки особистісних якостей суддів (їх когнітивних здібностей, емоційної стійкості, моральних якостей, соціальної компетентності та саморегуляції) для успішного виконання суддівських обов'язків). Метою статті Т. Відлак є представлення особистісних рис кандидатів на посаду судді та їхню актуальність для демократичних юрисдикцій, орієнтованих на правосуддя [16]. У дослідженні М. Матіч Боскович наведено короткий порівняльний аналіз кри-

теріїв набору та оцінки суддів [9]. С. Голдменом розглянуто п'ять основних методів відбору суддів, що використовуються у США [4].

В Україні цією проблемою займається О. Казачук, в її роботах висвітлено особливості професійно-психологічного відбору кандидатів у судді [8].

Однак комплексний підхід до обґрунтування критеріїв психологічної оцінки суддів в процесі відбору кандидатів на посаду та просування по службі, враховуючи досвід зарубіжних країн, відсутній.

Метою статті є обґрунтування методичних положень щодо критеріїв психологічної оцінки суддів в процесі відбору кандидатів на посаду та просування по службі в Україні на основі узагальнення досвіду зарубіжних країн.

Виклад основного матеріалу. Для справедливого і об'єктивного правосуддя важливий професійний відбір кандидатів у судді з урахуванням психологічних аспектів. Це допомагає визначити кандидатів, які мають необхідні якості для виконання складних і відповідальних обов'язків судді, і запобігає призначенню осіб, які можуть мати конфлікти інтересів або інші перешкоди для винесення неупередженого вироку.

На думку професора Вільнюського університету, психіатра Євгеніуса Лаурінайтиса, під час відбору кандидатів на посаду судді необхідно враховувати бажані психологічні характеристики. Однак, складність, полягає в тому, що нині наука ще не в змозі запропонувати дуже надійні інструменти для вимірювання цих характеристик, адже людський мозок настільки гнучкий, що ним дуже легко засвоюються та використовуються інструменти, які можуть обдурити методи вимірювання, отже бажану поведінку можна симулювати. Він вважає, що «найбільш надійним методом вимірювання психологічних компетенцій кандидата є оцінка попередньої поведінки в критичних ситуаціях. Але навіть тоді складність для відбіркової комісії кандидатів зазвичай полягає у виокремленні фактів про поведінку від простого сприйняття іншими. Отже, наразі наука має обмеження, які слід знати та приймати в процесі відбору кандидатів на посаду судді» [5].

У процес відбору суддів впроваджуються різноманітні методи оцінки. Наприклад, у Канаді оцінювання кандидатів до Верховного Суду повинно включати врахування не лише їхньої юридичної експертизи та загальних професійних здібностей, але й їхньої соціальної свідомості, чутливості та інших особистих якостей, включаючи почуття етики, терпіння, ввічливість, чесність, здоровий

глузд, такт, скромність, пунктуальність, комунікативні навички, здатність керувати часом і робочим навантаженням, а також здатність справлятися з великим робочим навантаженням і стресом [14].

У деяких державах (таких як Австрія, Угорщина, Нідерланди та Філіппіни) відбір нових суддів включає психологічне тестування. Психологічні тести включають тести на інтелект, здатність працювати в команді, здатність приймати рішення в стресових ситуаціях та інші питання.

В Англії та Уельсі робочою групою суддів, створеною Радою суддів, у 2004 році було розроблено Посібник з суддівської поведінки, метою якого є «надавати допомогу суддям з питань, а не приписувати детальний кодекс, та встановлювати принципи, на основі яких судді можуть приймати власні рішення та таким чином підтримувати свою судову незалежність» [5]. Однією з найважливіших рис Посібника є гнучкість, оскільки відповідальність та громадське сприйняття стандартів, яких повинні дотримуватися судді, постійно змінюються, отже сформований Радою суддів Постійний комітет повинен розглядати, як Посібник працює на практиці та вносити зміни [5]. У 2014 році розроблена Рамкова програма суддівських навичок та здібностей Англії та Уельсу. У стислому та доступному документі чітко відображено очікування щодо осіб, які обіймають судові посади. Передбачалося, що це має допомогти як майбутнім, так і чинним суддям у розумінні навичок та здібностей, які від них вимагаються, а також сприяти постійному вдосконаленню процесів найму та оцінки. Оновлена в січні 2025 року Рамка охоплює три сфери: юридичні та судові навички, комунікативні навички та особисті якості, а також ефективна робота. У четвертому розділі детально описано навички, необхідні для керівних посад у судді. Психологічні особливості професійного відбору кандидатів у судді (навички та здібності), викладені в Рамковій програмі під заголовками «Комунікативні навички та особисті якості» та «Ефективна робота», адаптовані до контексту лідерства, також матимуть особливе значення. До них належать комунікативні навички (активне слухання, чітке спілкування та авторитетний підхід), особисті якості (стійкість, здатність вирішувати проблеми та самосвідомість) та ефективна робота (управління часом, командна робота та інклюзивність) [7].

Стандарти оцінювання кандидатів у судді в США розроблені Судовою комісією. Критерії оцінювання психологічної готовності кандидатів винесені в пункт 5 «Суддівський темпера-

мент» і пункт 6 «Розумові та фізичні здібності, достатні для повного виконання обов'язків судової посади».

Отже, п. 5: «Кандидат повинен мати характер судді, який включає терпіння, ввічливість, неупередженість, врівноваженість, чітко виражене почуття справедливості, співчуття, чесну гру, смирення, такт, здоровий глузд та розуміння.

Серед якостей, з яких складається суддівський темперамент, є терплячість, відкритість, ввічливість, тактовність, твердість, розуміння, співчуття і смирення»... А також суддя мусить бути врівноваженим, але твердим; неупередженим, але готовим і здатним прийняти рішення; впевнений у собі, але не егоцентричний. Суддівський темперамент вимагає є рівного характеру в поєднанні з гострим почуттям справедливості та визнанням того, що здійснення правосуддя та права сторін виходять за межі особистих почуттів та бажань судді. Окрім усього іншого, суддівський темперамент передбачає відсутність зарозумілості, нетерплячості і свавілля [6].

Щодо розумових здібностей, достатніх для виконання обов'язків судової посади, в п.6 викладено: «Кандидат повинен володіти необхідними розумовими і фізичними здібностями, необхідними для виконання в повному обсязі складних обов'язків судді». «Кандидат не повинен в даний час зловживати алкоголем або наркотиками і повинен вміти конструктивно справлятися зі стресом в емоційно насиченій ситуації» [6].

Отже, професійна оцінка кандидатів у судді в США включає такі, психологічні аспекти, як: оцінка емоційного інтелекту, моральних якостей, стресостійкості та здатності до неупередженого судження, що враховуються для забезпечення об'єктивності, неупередженості та здатності приймати справедливі рішення (рис. 1). Німецькою асоціацією суддів у 2018 році вперше було встановлено Профіль вимог до суддів та прокурорів – перелік, що містить критерії, яких загалом слід очікувати від суддів та прокурорів на їхніх відповідальних посадах. Цей базовий профіль вимог містить місію та, в рамках законодавчих вимог, є важливим у процесі найму, а також для відбору та розвитку персоналу [11, 3].

П. 2.12. «Особливі кваліфікації» Профілю вимог до суддів та прокурорів включає такі психологічні критерії оцінки: готовність до прийняття рішень; компетентність у прийнятті рішень з високою відповідальністю; сила переконання; наполегливість; уміння планувати та організаційні здібності; об'єктивність в оцінці конфліктуючих

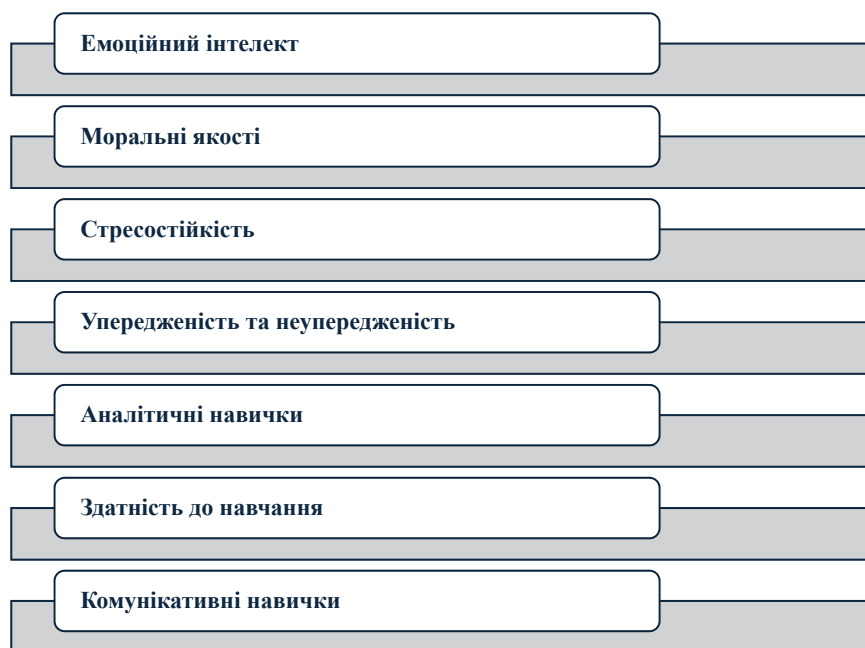


Рис. 1. Психологічні аспекти відбору кандидатів у судді в США

Джерело: сформовано автором на основі [6].

інтересів; здатність до критичного мислення; навички управління конфліктами; здатність вести переговори і домовлятися; вміння висловлюватися та сперечатися, спокійна поведінка; готовність братися за нові завдання; відкритість до сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; прагнення до подальшого навчання [11].

26 березня 2024 року Рада міністрів Італії затвердила указ, який є частиною реформи судової системи (Делегований закон № 71 від 17 червня 2022 року), який запроваджує тести на психоздібності для конкурсу майбутніх суддів та прокурорів. Тому з 2026 року буде проводитися психологічний тест для оцінки особистості кандидатів. Тест складається з кількох запитань, на які потрібно відповісти «правда» чи «ні», які також спрямовані на оцінку емоційної стабільності кандидатів [1].

На думку Емануеле Коккіара – наукового співробітника та докторанта Університету Палермо, введення тесту має більше політичне, ніж практичне значення. «Прихильники обґрунтували тест з огляду на інші професії та інші правові системи. Тест, відомий під назвою «Міннесота», буде таким, що оцінює особистість людей, але з яким навіть академічна спільнота психологів, схоже, не згодна. Крім того, змагання з тестом на психоздібності не стосуються органів, що володіють автономією і незалежністю (особливо від влади), таких як судова влада. У Франції тести

на здібності та особистість були запроваджені у 2009 році, але були визнані непотрібними та скасовані у 2017 році» [1].

Однак, як наголосила Венеціанська комісія: «Важливо, щоб призначення та просування суддів не ґрунтувалися на політичних чи особистих міркуваннях, і система повинна постійно контролюватися, щоб забезпечити це» [12].

Судова влада відіграє фундаментально важливу роль у будь-якій демократичній державі, що керується верховенством права. Але в останні роки в Європі зростає занепокоєння тим, що розпливчасті правила щодо відбору та призначення суддів та їх просування до вищих судів або на керівні посади не гарантують достатньою мірою незалежності судової влади та не відповідають потребам суспільства та самої судової влади у прозорій системі відбору суддів. Наразі в Європі немає єдиних правил відбору суддів. Відмінності та конкретні моделі залежать від правової культури та традицій кожної країни, а також від їхньої потреби підвищити довіру громадськості до судів та судової влади [13].

У дискусіях про проблеми, пов'язані з судовою владою в Європі, часто згадують про недовіру громадян до судів та загальне хибне уявлення, що суди та судді не підзвітні суспільству. Однією з причин такого негативного ставлення є відсутність прозорості щодо критеріїв та процедури відбору, оцінювання та/або просування по службі суддів.

Портрет судді – багатовимірна модель компетентностей, які будуть визначатися під час процедур відбору, оцінювання та просування по службі суддів спрямований на вирішення спільних європейських проблем у сфері юстиції та внутрішніх справ [15].

Модель компетенцій включає 4 розділи:

1. Загальні вимоги / перевірка репутації.
2. Професійні знання та навички.
3. Особистісні та психологічні компетентності та вміння.

4. Соціальні компетенції та вміння [10].

Модель відбору, просування по службі та оцінювання суддів, що було розроблено міжнародною групою експертів у рамках проекту «Портрет судді», дозволяє визначити, що психологічні компетенції, яких прагнуть досягти судді, включають: емоційну стабільність, стресостійкість і навички управління стресом, а також здатність справлятися з робочим навантаженням та психологічну підготовленість загалом (табл. 1).

Таблиця 1

Особистісні та психологічні компетентності щодо відбору, просування по службі та оцінювання суддів

Критерії	Методи оцінки / Джерела інформації	Приклади країн
1. Мотивація: займатися професією; пізнавати нове; працювати над власними здібностями та вміннями.	Мотиваційні листи (перед тренуванням) Співбесіди (до та під час тренінгу – комунікація) Неформальне спілкування під час навчання	Нідерланди
2. Впевненість у собі	Особистісні опитувальники та інші психологічні тести; Рольові ігри; «Робочі тести»	Чеська Республіка, Естонія, Німеччина, Латвія, Литва Словацька Республіка, Нідерланди
3. Аналітичне мислення	Психологічні тести Інтерв'ю Практичне заняття	Нідерланди
4. Логічне мислення	Тест на IQ Інші психологічні тести	Нідерланди.
5. Емоційна стабільність, стресостійкість та навички управління стресом / психологічна підготовка	Психологічні тести Інтерв'ю Практичні заняття Рольові ігри	
6. Усне висловлювання	Інтерв'ю	Литва.
7. Почуття обов'язку і відповідальності	Інтерв'ю Практичне заняття (Оцінювання під час або після тренінгу)	Латвія, Німеччина
8. Здатність справлятися з робочим навантаженням	Інтерв'ю Практичне заняття (Оцінювання під час або після тренінгу)	Латвія, Німеччина
9. Уміння керувати та організовувати роботу	Психологічні тести Інтерв'ю (Оцінювання під час або після тренінгу)	Латвія, Німеччина
10. Гнучкість/відкритість та готовність до інновацій	Психологічні тести Інтерв'ю (Оцінювання під час або після тренінгу)	Латвія, Німеччина
11. Цікавість до навчання	Сертифікати або інше підтвердження навчання	
12. Усвідомлення особистих сильних і слабких сторін/ Зрілість особистості	Інтерв'ю Особистісні опитувальники та інші психологічні тести Рольові ігри "Робочі тести" Пакет різних методів оцінювання Оцінювання в ассесмент-центрі	Чехія, Естонія, Німеччина, Латвія, Литва Словацька Республіка, Нідерланди
13. Здатність до творчого мислення Чесність Надійність	Інтерв'ю Особистісні опитувальники та інші психологічні тести Пакет різних методів оцінювання Оцінювання в ассесмент-центрі	Чеська Республіка Естонія, Латвія, Литва, Німеччина, Словацька Республіка Нідерланди

Джерело: сформовано автором на основі [10].

Метою цього проекту є створення інноваційної, науково обґрунтованої, прозорої, неупередженої та гнучкої багатовимірної моделі компетентностей, що вимагаються від судді, та інноваційної методики вимірювання, встановленої незалежними дослідниками у співпраці з судовою владою та громадянським суспільством. Це сприятиме покращенню сприйняття громадянами судової системи та підвищенню довіри до судової влади.

Єдиних правил чи найкращої практики немає, адже потреба в ретельності критеріїв залежить від традицій країни та потреб суспільства. Однак, можна виділити певні загальні правила щодо того, як ці критерії повинні розроблятися:

1. Відбір кандидатів на посади судді повинен ґрунтуватися на об'єктивних критеріях, заздалегідь встановлених законом або незалежними судовими органами.

2. Критерії повинні ґрунтуватися на заслугах, враховуючи кваліфікацію, навички та здібності, необхідні для вирішення справ шляхом застосування закону.

3. Матеріальні та процедурні правила відбору також повинні бути чітко встановлені та публічно доступні заздалегідь.

4. Кандидатам має бути зрозумілою вага критеріїв або різних етапів процедури відбору для досягнення кінцевого результату.

5. Відбір має передбачати прозорі процедури, а також мають бути наведені причини прийнятих рішень.

6. Як конкурсний іспит, так і найм досвідчених юристів розглядаються як можливі методи відбору.

7. Співбесіда є рекомендованим інструментом у загальному процесі відбору.

8. Повинна бути передбачена можливість оскаржити рішення відбіркового органу [12].

Висновки. Отже, для справедливого і об'єктивного правосуддя важливий професійний відбір кандидатів у судді з урахуванням психологічних аспектів. Обмеженнями в процесі відбору кандидатів на посаду судді є відсутність надійних інструментів для вимірювання цих характеристик, отже можливі помилки та невірні рішення.

Порівняльні дослідження підтверджують існування безлічі підходів до психологічних аспектів щодо відбору, оцінювання та просування суддів у зарубіжних країнах. Незважаючи на різноманітність підходів, існує чітка тенденція до прозорості та забезпечення принципу недискримінації. Наразі в різних країнах на європейському рівні існує чіткий консенсус щодо того, що мають бути об'єктивні критерії відбору та прозорі процедури, адже це забезпечить неупереджений підхід та гарантуватиме незалежність судової влади.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Поряд із системою добору суддів, яка забезпечує відбір найкращих кандидатів з найкращими якостями, не менш важливим є створення системи моніторингу роботи суддів та розвитку їхніх навичок, щоб допомогти суддям уникнути ризиків (зокрема психологічного вигорання) та недоліків, а також вжити заходів для управління цими ризиками та покращення їхньої роботи. Для цього необхідна ефективна регулярна оцінка роботи суддів.

Список літератури:

1. Cocchiara, Emanuele *The Proposed Psychological Tests for Judges in Italy: Historical Reasons and Constitutional Profiles*, *VerfBlog*, 2024/6/14. URL: <https://verfassungsblog.de/psychological-tests-for-judges-in-italy/>, DOI: 10.59704/79f7c06c10c4b437.

2. Deleghe al Governo per la riforma dell'ordinamento giudiziario e per l'adeguamento dell'ordinamento giudiziario militare, nonché disposizioni in materia ordinamentale, organizzativa e disciplinare, di eleggibilità e ricollocamento in ruolo dei magistrati e di costituzione e funzionamento del Consiglio superiore della magistratura. (22G00084). LEGGE 17 giugno 2022, n. 71. URL: <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:legge:2022;71>

3. Einstellungsverfahren für Richter/-innen und Staatsanwälte/-innen. URL: <https://justiz.hamburg.de/gerichte/oberlandesgericht/richtereinstellungen/richtereinstellungen-635172>.

4. Goldman S. Judicial Selection and the Qualities that Make a «Good» Judge. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. 1982. 462(1). 112–124. DOI: <https://doi.org/10.1177/0002716282462001010> (Original work published 1982)

5. Is assessment of psychological competences in the beginning of the judicial career sufficient? March 3, 2023. URL: <https://regionalcoopmag.net/2023/03/03/is-assessment-of-psychological-competences-in-the-beginning-of-the-judicial-career-sufficient/>

6. Judicial Commission: Standards for Evaluation of Candidates. URL: <https://philadelphiabar.org/?pg=StandardsForEvaluatingCandidates>

7. Judicial Skills and Abilities Framework 2025. URL: <https://www.judiciary.uk/the-revised-judicial-skills-and-abilities-framework-jsaf/>
8. Kazachuk O.S. Professional-psychological selection of judges as a key factor in ensuring the quality and fairness of justice in a democratic society. *Habitus*. 2024. 231–238. 10.32782/2663-5208.2024.62.41.
9. Matic Boskovic M. Selection and Evaluation of Judges - Impact of Criteria and Procedure on Independence of Judiciary. 2023. 10.56461/iup_rlr.2023.4.ch16.
10. Richterethik. Deutscher Richterbund. Berlin: Deutscher Richterbund E. V. 2018. S. 24.
11. Model of Competence. Competence model – portrait of a judge. URL: <https://judgeportrait.eu/model/>
12. Rule of Law Checklist, adopted by the Venice Commission at its 106th Plenary Session, Venice, 11–12 March 2016, Doc No. CDL-AD (2016)007, Council of Europe.
13. Salvija Mulevičienė. Selection of judges: Is a European way emerging? Year 2022. URL: https://aastaraamat.riigikohus.ee/en/selection-of-judges-is-a-european-way-emerging-1/#_ftn2
14. The main factors aimed at securing judicial independence. URL: <https://www.unodc.org/e4j/ru/crime-prevention-criminal-justice/module-14/key-issues/1--the-main-factors-aimed-at-securing-judicial-independence.html>
15. The portrait of a judge is a multidimensional model of competencies that will be measured during the selection, evaluation and promotion of judges. PROJECT NUMBER 2018-1-0662. URL: <https://judgeportrait.eu/wp-content/uploads/2021/07/2021-06-30-WP3-Report-on-comparative-analysis.pdf>
16. Widłak, T. Rule of Law and the Criteria for Appointment of Judges: A Case for Judicial Virtues. *Hague J Rule Law* 17, 199–220. 2025. <https://doi.org/10.1007/s40803-024-00227-2>

Kalina I.I., Palii S.A., Mazur Yu.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELECTION, PROMOTION AND EVALUATION OF JUDGES: EXPERIENCE OF FOREIGN COUNTRIES

The article examines modern approaches to the professional selection of candidates for the position of judge, taking into account psychological aspects and international standards. The experience of foreign countries (EU, USA, UK, Germany, Italy, Canada and others) is considered, where various models of assessing psychological competencies are used, including testing, interviews, role-playing games and assessment centers. It is determined that the key competencies for judges are emotional stability, stress resistance, the ability to think critically, communication skills, responsibility, honesty, the ability to work with high workload and make decisions under stress. It is proven that reliable universal tools for measuring psychological characteristics do not currently exist, however, the objectivity and transparency of selection procedures are ensured by combining various assessment methods and standardized criteria. Attention is focused on the importance of using a multidimensional model of competencies that integrates professional, personal and socio-psychological components, developed within the framework of the “Portrait of a Judge” project. It is determined that the introduction of clear and open selection rules, as well as the creation of a system for monitoring the activities of judges in the process of career growth is a necessary condition for increasing public trust in the judiciary. The article also improves methodological provisions regarding the criteria for psychological assessment of judges in the process of selecting candidates for positions and promotion in Ukraine based on the generalization of the experience of foreign countries. The work proves that a promising direction of development is the development of innovative methods of psychological assessment in cooperation with the scientific community, judicial bodies and civil society. Prospects for further research are related to the formation of a system of regular monitoring and support for the professional development of judges, aimed at preventing psychological burnout and ensuring a high level of independence and objectivity of the judiciary.

Key words: psychological aspects, judicial profession, standards, evaluation methods, evaluation criteria, professional selection of candidates for judges.

Дата надходження статті: 12.07.2025

Дата прийняття статті: 16.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Мальована Ю.Г.

Запорізький національний університет

Руднєва А.О.

Запорізький національний університет

Мосол Н.О.

Запорізький національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІМІДЖЕВИХ СКЛАДОВИХ СУЧАСНОГО ПОЛІТИКА

У статті досліджуються соціально-психологічні особливості конструювання та функціонування іміджу сучасного політика. Визначено зміст іміджу як комплексної, багатовимірної структури та цілеспрямовано створюваного психічного образу, що функціонує як посередник між ідеями лідера та емоціями виборців, впливаючи на масову та індивідуальну свідомість. Розглядаються ключові іміджеві складові (вербальні та невербальні характеристики, символи, комунікативні стратегії, ціннісні орієнтири), що визначають ефективність політичної взаємодії з електоратом. Для посилення емоційного впливу вербальної комунікації її доповнюють невербальною й візуальною складовими іміджу, надаючи останньому динамічності та рухливості. Відмічена роль суспільних очікувань, стереотипів та колективних уявлень у процесі конструювання іміджу політичного лідера. Символічна складова політичного іміджу визначена як найбільш абстрактний і культурно-обумовлений елемент, який функціонально апелює до колективної пам'яті та соціальної ідентичності аудиторії.

Також проаналізовано процес сприйняття політичного іміджу у свідомості аудиторії, який характеризується високою складністю і детермінований низкою соціально-психологічних чинників, а саме індивідуально-психологічні, соціально-групові та комунікаційно-медійні, які виступають як інтерпретаційні механізми, що моделюють кінцевий публічний образ. Врахування домінуючих у конкретному суспільстві архетипів та стереотипів, емоцій, установок, когнітивних моделей в контексті іміджбілдингу сприяє формуванню ефективного образу. Зроблено висновок про те, що імідж політичного діяча є інтегративним соціально-психологічним феноменом, який поєднує особистісні характеристики лідера, як вроджені, так і цілеспрямовано сформовані, та адаптує їх до вимог суспільства та умовами політичної комунікації.

Ключові слова: політичний імідж, політичний лідер, соціально-психологічні чинники, іміджеві складові, стереотипи, політична комунікація, суспільні очікування.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції глобалізаційних процесів, цифровізації та інформаційних війн актуалізують політичний імідж як один із ключових інструментів впливу на суспільство, конкурентної боротьби за владу та формування громадської думки. Професійна компетентність та управлінські здібності політика вже не є запорукою успіху – важливою стає його здатність презентувати себе у суспільному просторі, формуючи стійкий позитивний образ у свідомості громадян.

Політичний імідж є багатогранним феноменом, що виконує роль зв'язуючої ланки між політичними ідеями та емоціями виборців. Він поєднує у собі психологічні характеристики особистості лідера, особливості його вербальної та невербальної комунікації, символічні ресурси й систему цінностей, які резонують із суспільними очікуваннями. Успішний іміджбілдинг передбачає не лише позиціонування політика через упевненість, рішучість, силу та компетентність, а й уміння формувати довіру, викликати

емпатію, створювати відчуття автентичності та залишати загалом позитивне враження. Відтак комунікаційна майстерність і здатність ефективно управляти власним іміджем постають фундаментальними навичками сучасного лідера, що визначають його потенціал у завоюванні прихильності та підтримки аудиторії, а також у впливі на суспільні процеси.

Імідж політичного діяча не можна розглядати як автономне утворення, адже він обумовлений соціально-психологічним контекстом. Його остаточна архітектура та ефективність визначаються такими елементами, як колективна пам'ять, установки, традиції, усталені архетипи та стереотипи політичної культури, крізь призму яких суспільство сприймає лідера [10; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розгляд наукових джерел попередніх років засвідчує, що дослідження іміджевих складових сучасного політика активно розвиваються на перетині політології, соціології, психології та журналістики. Центральна увага приділяється саме соціально-психологічним механізмам сприйняття та впливу, які лежать в основі ефективності політичного образу.

В українській академічній традиції серед науковців, які займаються вивченням проблематики іміджу, виділяються роботи Н. Барни, Ф. Барановського, В. Кривошеїна, А. Метельської, І. Милосердної, В. Корнієнко, С. Денисюк, О. Лавренко, Н. Лікарчука, С. Телешуна, Ю. Палехи, Г. Почепцова, А. Акайомової тощо.

В контексті соціально-психологічних особливостей структурних складових іміджу Ф. Барановський акцентує увагу на візуальному іміджі, який він розглядає як комплексну систему вражень – не просто одяг чи зовнішність, а й стиль життя, комунікабельність, присутність у медіа, поведінка в публічному просторі [1, с. 41]. Це динамічні компоненти іміджу, які сприяють формуванню сталого враження про політика.

Специфіка досліджень української науковиці Н. Барни у галузі іміджу підкреслює його знаково-практичну природу, структурні та концептуальні засади. Ключовим компонентом конструювання імідж-образу є міфологізація та архетипізація як спроба сформулювати подвійне комунікаційне повідомлення з метою обходу когнітивних фільтрів аудиторії та здійснення впливу безпосередньо на підсвідомому рівні [2, с. 41]. Тож ефективність комунікації й впливу за посередництвом іміджу полягає в активації та підключенні до вже наявних, глибинних уявлень у масовій свідомості.

За українською дослідницею І. Милосердною, імідж політичного лідера розглядається як категорія PR-технології, має відповідати очікуванням, ціннісним орієнтирам суспільства, але при цьому не бути лише «оболонкою» лідера, а поєднуватися з реальним рисами, які лідер повинен демонструвати, створюючи свій автентичний образ [8]. Отже, функціональна мета іміджу полягає у створенні реалістичного образу, що мінімізує ризики когнітивного дисонансу у свідомості індивіда та забезпечує довготривалу довіру.

Дослідження Н. Сторожук підкреслює, що у психологічному вимірі імідж є цілеспрямовано створюваним психічним образом, який динамічно формується внаслідок двобічної взаємодії між внутрішніми установками лідера та сприйняттям аудиторії. Відмічається маніпулятивна природа образу, оскільки він прагне закріпитися у масовій свідомості як емоційно забарвлений стереотип. Цьому сприяє символічна природа іміджу, що дозволяє швидко та ефективно досягати конкретних стратегічних та практичних цілей через спрощене, але стійке сприйняття [9, с. 141].

В. Кривошеїн досліджував імідж як особливого роду образ-уявлення про конкретний публічний політичний об'єкт, який стихійно або цілеспрямовано створюється у масовій політичній свідомості, за допомогою асоціацій гіперболізує іманентні характеристики об'єкта, що сприймається, та наділяє його додатковими властивостями, які є частково штучними та змінними [7, с. 49]. Дослідник розглядає імідж як системний елемент у структурі політичного світосприйняття суспільства, тобто імідж не існує ізольовано, а функціонує як система психологічної проєкції, де кінцевий образ є не відображенням істини, а є частиною цілісної системи переконань, цінностей та уявлень громадян про політику.

Українські дослідники В. Корнієнко та С. Денисюк розуміють політичний імідж як складний соціально-психологічний феномен, що опосередковує взаємодію між політиком та суспільством. На думку В. Корнієнка, зовнішній вигляд, символи і комунікативні стратегії політика здатні викликати довіру та симпатію за рахунок використання психологічних механізмів стереотипізації, ефекту ореолу та когнітивного спрощення. У свою чергу, С. Денисюк трактує політичний імідж як інформаційно-психологічну конструкцію, наголошуючи, що успішність іміджу полягає у створенні психологічно комфортного для цільової аудиторії образу, який гармонійно поєднує особистісні характеристики політика та колективні уявлення

мас [6]. Таким чином, імідж постає не лише як зовнішній образ, а як психологічний конструкт, що визначає ефективність політичної комунікації та обумовлює суспільну поведінку.

Звернення до зарубіжних підходів у дослідженні феномену іміджу дає змогу простежити становлення ключових теоретичних орієнтирів, що залишаються актуальними й сьогодні. Серед науковців, які зробили вагомий внесок у концептуалізацію цього явища, варто відзначити Ж. Сегела, Б. Брюса, У. Ліппмана, З. Фрейда, П. Бурдьє, П. Берда, Д. Майерса, У. Джеймса, Л. Фестінгера, Р. Бернса, І. Гофмана та інших.

Зокрема, І. Гофман заклав підґрунтя для розгляду іміджу як усвідомленої публічної ролі, де політик, подібно до актора, здійснює керування враженнями аудиторії. У межах цього підходу актуалізується вивчення як вербальних, так і невербальних складових образу з урахуванням двох зон активності політика – публічної діяльності та приватного життя [13].

Концепція когнітивного дисонансу Л. Фестінгера активно використовується для пояснення феномену, коли виборці схильні ігнорувати, мінімізувати або раціоналізувати негативну інформацію про політика, якщо його сформований публічний образ відповідає їхнім глибинним психологічним потребам, соціальній ідентичності чи переконанням [12]. У такому разі лояльність зберігається не завдяки раціональній оцінці фактів, а через психологічний імператив підтримання внутрішньої гармонії.

У дослідженнях М. Грабе та Е. Бьюсі [14] акцент зроблено на психології медіа-впливу, що є важливим шляхом конструювання та популяризації образу політика. Автори доводять, що короткі, емоційно насичені візуальні фрагменти та техніки фреймування у повідомленнях суттєво визначають сприйняття і рівень підтримки політичних лідерів. При цьому наголошується, що невербальні сигнали часто справляють потужніший вплив на емоційне та інстинктивне сприйняття індивіда, ніж вербальний зміст комунікації.

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що вивчення іміджу сучасного політика має виражену соціально-психологічну спрямованість, оскільки імідж розглядається як ключовий інструмент ефективної політичної комунікації.

Мета статті полягає у здійсненні комплексного соціально-психологічного аналізу ключових іміджевих складових сучасного політичного лідера та визначенні чинників впливу на його сприйняття, ефективну комунікацію та довіру аудиторії.

Виклад основного матеріалу. Імідж сучасного політика є комплексною, багатовимірною структурою, що складається з низки взаємопов'язаних елементів, які цілеспрямовано формуються для впливу на масову та індивідуальну свідомість. З соціально-психологічної точки зору, ці складові можна класифікувати за способом їхньої комунікації та сприйняття:

1) персональні характеристики політика (фізичні, психофізіологічні особливості, характер, тип особистості, індивідуальний стиль прийняття рішень тощо); очевидно, що персональні характеристики різні у різних лідерів та мало піддаються змінам. Небажані персональні риси можливо приховати за рахунок вмілого використання засобів масової комунікації, які опосередковують спілкування лідера з аудиторією;

2) соціальні характеристики політика включають його статус, що визначається як офіційною позицією, так і походженням, статками. Ці характеристики також відображають інтереси соціальних груп, які він репрезентує, та його ставлення до опонентів. Зрештою, саме соціальна належність детермінує ціннісно-нормативну базу, якою керується лідер;

3) символічна складова, яка виражається у тому, що лідери стають символами певних ідеологій, певного політичного напрямку, що пов'язано із стійкими культурними архетипами [6, с. 26].

Серед персональних характеристик політичного іміджу значимою є вербальна складова, яка являє собою комплекс мовленнєвої діяльності суб'єкта, що безпосередньо впливає на його когнітивне сприйняття аудиторією. Комунікативні здібності політика дозволяють змістовно транслиувати політичні програми, ключові гасла та обіцянки, переконливо задавати ідеологічні орієнтири, вміло обирати риторику та стиль викладу. Саме через лексику, манеру спілкування та продукування влучних коментарів, які легко тиражуються медіа, формується уявлення про політика як про компетентного, рішучого чи близького до народу лідера, що є важливим для цілісності його публічного образу.

У своєму дослідженні І. Милосердна зауважує, що сучасні тенденції у сприйнятті політичного лідера рухаються у бік підвищення інтересу до його ділових і моральних якостей. При цьому, інтелектуальні характеристики, які нерідко отожднюються з освіченістю, займають провідне місце серед очікувань. Також високо цінується чесність політика, хоча електорат часто не вимагає її абсолютної форми. Для підтримки позитив-

ного іміджу лідер має демонструвати людяність, доброту, непохитну відданість народу, відкритість до комунікації із пересічними громадянами, ораторські здібності і на віддалених позиціях мати відповідну компетенцію [8]. Тобто простежуються психологічні очікування масової свідомості на раціонального, прагматичного та ефективного лідера при цьому морально-орієнтованого та емоційно близького до людей.

Для посилення емоційного впливу вербальної комунікації її доповнюють невербальною й візуальною складовими іміджу, надаючи останньому динамічності та рухливості. Компоненти візуального образу включають, за Ф. Барановським: зовнішність – фізичний вигляд, харизма; одяг – ключовий аспект візуалу політичного лідера, який відображає стиль, клас, професійність та індивідуальність; комунікабельність – включає голос, мову тіла та міміку; медіа-присутність, яка посилена попередніми чинниками, та включає те як лідер з'являється в ЗМІ, а також представлений у соціальних мережах; стиль життя – важливий елемент візуального іміджу політичного лідера, що може включати в себе його хобі та інтереси [1, с. 41]. Вплинути можливо також за рахунок використання фізичного простору та дистанції під час взаємодії. Зазначені невербальні сигнали є ключовими чинниками формування емоційної довіри та інстинктивного сприйняття політичного лідера, нерідко домінуючи над вербальним змістом повідомлень у процесі первинної оцінки його образу.

Крім того, як відмічає українська дослідниця А. Клюковська, поряд із фізичною привабливістю, важливе значення мають речі, якими політик оточує себе: коштовні речі ділового гардеробу, автомобілі, прикраси тощо. Для політичного діяча не менш важливим є його оточення: хто підтримує й поділяє його ідеї та інтереси, виступаючи в ЗМІ і з заявами про підтримку, а хто, навпаки, критично оцінює його дії [5, с. 92]. З психологічної точки зору, матеріальне оточення сигналізує про статус та є символічним маркером успіху, викликаючи у масовій свідомості асоціації з владою та компетентністю, або формує недовірливе ставлення до політика, якщо його стиль життя не збігається із трансльованими цінностями та позиціонуванням.

Символічна складова політичного іміджу є найбільш абстрактним і культурно-обумовленим елементом, який функціонально апелює до колективної пам'яті та соціальної ідентичності аудиторії. Вона включає проєктування на фігуру політика універсальних архетипів та стереотипів, які резонують із глибинними психологічними потребами

суспільства. Враховуючи нинішню суспільно-політичну ситуацію в Україні, для українського суспільства актуалізувалися архетипи Воїна та Рятівника. За влучним зауваженням дослідниці А. Вайер, «колективна проєкція архетипу Героя на конкретну особистість є не тільки механізмом формування іміджу, але також є механізмом колективного інтуїтивного розуміння ситуації і, далі, її опосередкованого, через делеговані політику повноваження, зміни» [3, с. 178]. У ситуації невизначеності та загрози (наприклад, війни чи кризи) психіка індивіда прагне спростити складну реальність та делегувати відповідальність за радикальне вирішення проблеми більш, на його думку, компетентного представника суспільства. Ця символічна складова також формується через політичну легенду та біографічні міфи, які підкреслюють унікальність лідера, а також через використання асоціацій, партійної та державної символіки, що автоматично ініціює групову ідентифікацію громадськості, забезпечуючи емоційну лояльність і приналежність.

Отже, імідж сучасного політичного діяча виходить за межі сукупності візуальних та вербальних характеристик, трансформуючись у складний соціально-психологічний феномен. Він є симбіозом об'єктивно наявних якостей особистості лідера та штучно сформованих рис, що створює цілісний, цілеспрямовано конструйований образ-уявлення, створене у масовій свідомості. Розглядаючи драматургічний підхід І. Гофмана, який пояснює процес конструювання іміджу як своєрідний перформанс, у якому публічна арена політичної діяльності асоціюється з довільним самовираженням, де політик здійснює свідому презентацію себе, ретельно контролюючи всі елементи фасаду для формування бажаного образу. Натомість, у приватній, непублічній зоні соціальної ролі послаблюється, тож успіх політичного іміджу, залежить від недопущення конфлікту між цими двома просторами, оскільки викриття приватної інформації, яка суперечить публічній, руйнує суспільну довіру [13].

Відображення політичного іміджу в масовій свідомості є складним процесом, опосередкованим низкою соціально-психологічних чинників, які виступають механізмами інтерпретації публічного образу політика.

По-перше, можна виокремити індивідуально-психологічні чинники, які пов'язані з особливостями сприйняття іміджу окремим індивідом. Внутрішні психологічні установки та потреби

спрацьовують як вибіркові фільтри у свідомості реципієнта, обумовлюючи суб'єктивну інтерпретацію та сприйняття інформації, що стосується політичного іміджу. Когнітивний дисонанс є механізмом, який спонукає виборця ігнорувати або раціоналізувати негативну інформацію про політика, якщо його образ вже був інтегрований у власну ціннісно-світоглядну систему. Індивід прагне підтримувати внутрішню узгодженість, захищаючи таким чином не політика, а власне рішення чи ідентичність.

Сприйняття політика здійснюється крізь уже сформовані соціальні стереотипи та політичні орієнтації суспільства (наприклад, уявлення про «сильного лідера», «захисника народу» чи «технократа»), які є базовими когнітивними фільтрами, що опосередковують сприйняття іміджу сучасного політика, визначаючи рамки його успіху або несприйняття. Той імідж, що узгоджується з панівними стереотипами, видається більш переконливим і не викликає значного спротиву. Проте треба бути готовим до оперативної корекції стереотипів, особливо в умовах суспільно-політичних криз, коли суспільні очікування змінюються радикально і вимагають від лідера швидкої іміджевої трансформації.

Також індивід у своїх вподобаннях проектує на політика свої психологічні потреби (у безпеці, стабільності, справедливості). Успішний імідж резонує з цими потребами, забезпечуючи не раціональну підтримку, а емоційний зв'язок та довіру. Яскравим прикладом є формування іміджу нинішнього президента України Володимира Зеленського, який використовує риторику та візуальні образи, що резонують із глибинною потребою суспільства у безпеці та стабільності у часи війни та турбулентності. Це проявляється, зокрема, у військовому стилі одягу та постійній присутності у кризових точках, що підтримує образ верховного головнокомандуючого, який розділяє небезпеку зі своїм народом, викликаючи тим самим довіру громадян.

Про високий рівень довіри й сприйняття свідчить динаміка підтримки президента України В. Зеленського у період його діючої каденції. Згідно з даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) за вересень 2025 року, поточний рівень довіри до президента становить 59%, тоді як 34% висловлюють недовіру. Науковці КМІС підкреслюють, що ці показники слід оцінювати в історичній динаміці: хоча нинішня довіра перевищує рівень лютого 2022 року (37%), вона є значно нижчою від пікового показника

90%, зафіксованого на початку повномасштабного вторгнення [4]. Такі показники пояснюються відповідністю іміджу діючого голови держави соціальним експектаціям та уявленням про лідера. Максимальний рівень довіри у 90% на початку повномасштабного вторгнення відобразив колективну проєкцію потреби у безпеці та захисті. Адаптація іміджу президента резонувала з цією потребою, забезпечила емоційний зв'язок та ідентифікацію у період гострої кризи. Проте поступове зниження довіри свідчить про корекцію соціальних стереотипів та зниження інтенсивності емоційної проєкції. У міру пристосування суспільства до війни, очікування від лідера зміщуються з потреби лише у захисті до запитів надефективне управління, справедливі рішення та соціально-політичний розвиток, яке проявилось у зростанні частки недовіри й відобразило відновлення критичного ставлення до іміджу, що є природним процесом після фази шоку та максимальної консолідованості.

По-друге, чинники, пов'язані із соціальною та груповою динамікою, які відображають вплив соціального оточення та групової ідентичності на індивідуальне сприйняття. Підтримка політичного діяча нерідко виступає формою соціальної ідентифікації індивіда з певною соціальною, етнічною чи політичною спільнотою. У цьому контексті імідж, що репрезентує належність до «своїх» групи, зазвичай інтерпретується позитивно, тоді як образ «чужого» зумовлює переважно негативне сприйняття. Конкретно для України цей чинник програвав в ході попередніх політичних й виборчих кампаній (до 2014 року), де чітко розмежовувалися політичні лідери від «сходу» та «заходу». Тобто була помітною регіональна ідентичність, а представники різних політичних сил для її закріплення та власного позиціонування використовували такі гасла, як: питання інтеграційного вектору – ЄС та НАТО чи Митний союз і ЄЕП; мовне питання – офіційна українська чи друга державна російська; соціальні гарантії чи реформи. Це дозволяло політикам вміло використовувати соціально-групові чинники для вибудовування іміджу з орієнтацією на свою цільову аудиторію, з одного боку, а з іншого – викликало поляризацію суспільства з важливих питань.

Водночас, важливу роль у сприйнятті іміджу відіграє оцінка з боку референтного оточення – сім'ї, друзів, колег. Соціальний механізм підтвердження прихильності близькими людьми формує позитивне ставлення та зменшує потребу в критичному осмисленні. Але також можливе замов-

чування власної позиції та підтримка політичного вибору більшості з огляду на страх бути відторгнутим своїм оточенням через альтернативні погляди. Особливо, якщо домінуюча думка щодо політика популяризується ЗМК, що формує ілюзію масової підтримки, і нівелює альтернативні погляди. У результаті складається враження стійкого, позитивного й загально визнаного іміджу, навіть якщо реальний рівень підтримки не є таким високим.

По-третє, це комунікаційно-медійні чинники, що виникають у зв'язку з медіа-середовищем (зокрема, соціальними мережами та ЗМІ), які детермінують, наскільки швидко та у якій формі імідж вплине на масову свідомість. Соціальні мережі вимагають від іміджу постійної динаміки та миттєвої реакції на події. Нездатність політика до швидкої іміджевої корекції у відповідь на кризу може призвести до неконтрольованого когнітивного дисонансу у свідомості виборців та швидкої делегітимізації. Крім того, не менш важливим є оточення: місця публічної появи, які доповнюють образ, посилюючи комунікативний меседж. Медіа, акцентуючи увагу на певних рисах політика або подаючи інформацію через конкретний контекст, використовуючи колір та світло, створюють основу візуального фокусу для сприйняття іміджу.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що політичний імідж є інтегративним соці-

ально-психологічним феноменом, який поєднує особистісні характеристики лідера, як вроджені, так і цілеспрямовано сформовані. Він формується не лише на основі індивідуальних рис, а й під впливом соціальних очікувань, колективних стереотипів й архетипів, досвіду, політичної кон'юнктури та політичної культури громадян.

Визначено, що ключовими складовими іміджу сучасного політика виступають невербальні, вербальні, візуальні та символічні складові, які сприймаються на рівні підсвідомості та сприяють формуванню емоційної довіри, позитивного ставлення або, навпаки, не сприйняття політичної особи. Врахування домінуючих конкретному суспільстві архетипів та стереотипів, емоцій, установок, когнітивних моделей в контексті іміджбیلдингу сприяє формуванню ефективного образу. ЗМІ та соціальні мережі посилюють ці механізми, створюючи нові можливості для конструювання іміджу, але водночас відкриваючи простір для маніпуляцій і деструктивних впливів.

Отже, ефективний імідж сучасного політика формується на перетині індивідуально-психологічних характеристик та соціально-культурних контекстів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз трансформацій іміджевих стратегій в умовах цифрової політики та інформаційних війн.

Список літератури:

1. Барановський Ф. В. Роль візуального іміджу політичного лідера в демократичному суспільстві. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2023. Вип. 2(58). С. 40–47.
2. Барна Н.В. Принципи конструювання імідж-образу крізь призму естетичного. *Мультиверсум: філософський альманах*. 2008. Вип. 71. С. 239–248.
3. Вайер А. Технологія створення політичного іміджу. *Evropský politický a právní diskurz*. 2018. Sv. 5, Vyd. 1. С. 176–180.
4. Динаміка довіри Президенту В. Зеленському в 2019–2025 роках та ставлення до проведення виборів. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1552&page=1>
5. Клюковська А. Ю. Інструментарій іміджелогії в контексті стратегічних комунікацій (на матеріалі іміджу сучасного політика). *Діалог: медіа-студії*. 2021. Вип. 27. С. 83–97. URL: <http://dms.onu.edu.ua/article/view/251397/252447>
6. Корнієнко В. О., Денисюк С. Г. Імідж політичного лідера: проблеми формування та практичної реалізації: Монографія. Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2009. 145 с.
7. Кривошеїн В. В. Політичний імідж як інструмент легітимації політичної влади: теоретико-методологічний аспект. *Гуманітарний журнал*. 2010. № 3–4. С. 46–51.
8. Милосердна І. М. Імідж політичного лідера як категорія PR технології. *Актуальні проблеми політики: зб. наук. пр; НУ «ОЮА»*. 2019. Вип. 64. С. 118–133.
9. Сторожук Н. Імідж як особливий психічний образ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 79 (3). С. 141–147. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/300043>
10. Amsalem E., Sheffer L. Personality and the policy positions of politicians. *Political Psychology*, 2023, 44(1), 119–138.
11. Fesun G., Fedirchuk T., Oliynyk M. Socio-psychological aspects of forming leader's image. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, 2019. 29–36.
12. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford: Stanford University Press. 1957. 291 p.

13. Goffman E. The presentation of self in everyday life. Edinburgh : University of Edinburgh, Social Sciences Research Centre. Monograph no. 2. 1956. 173.
14. Grabe M. E., Bucy E. P. Image bite politics: News and the visual framing of elections. Oxford, England: Oxford University Press. 2009. 356 p.

Malovana Yu.G., Rudnieva A.O., Mosol N.O. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMAGE COMPONENTS OF A MODERN POLITICIAN

The article explores the socio-psychological features of constructing and functioning of the image of a modern politician. The content of the image is determined as a complex, multidimensional structure and a purposefully created mental image that functions as a mediator between the leader's ideas and the emotions of voters, influencing mass and individual consciousness. The key image components (verbal and non-verbal characteristics, symbols, communicative strategies, value orientations) that determine the effectiveness of political interaction with the electorate are considered. To enhance the emotional impact of verbal communication, it is supplemented with non-verbal and visual components of the image, giving the latter dynamism and mobility. The role of social expectations, stereotypes and collective perceptions in the process of constructing the image of a political leader is noted. The symbolic component of the political image is defined as the most abstract and culturally conditioned element that functionally appeals to the collective memory and social identity of the audience.

The process of perception of a political image in the audience's mind is also analyzed, which is characterized by high complexity and is determined by a number of socio-psychological factors, namely individual-psychological, socio-group and communication-media, which act as interpretative mechanisms that model the final public image. Taking into account archetypes and stereotypes, emotions, attitudes, and cognitive models dominant in a particular society in the context of image building contributes to the formation of an effective image. It is concluded that the image of a political figure is an integrative socio-psychological phenomenon that combines the personal characteristics of a leader, both innate and purposefully formed, and adapts them to the requirements of society and the conditions of political communication.

Key words: political image, political leader, socio-psychological factors, image components, political communication, stereotypes, public expectations.

Дата надходження статті: 23.09.2025

Дата прийняття статті: 10.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Шиліна А.А.

Харківський національний університет внутрішніх справ

АНТИКРИХКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Антикрихкість як сучасна психологічна категорія описує здатність особистості не лише витримувати вплив стресових і невизначених ситуацій, але й зростати та розвиватися завдяки їм. Вона охоплює низку взаємопов'язаних якостей – толерантність до невизначеності, життєстійкість, адаптивність, саморегуляцію та стресостійкість. Саме тому вивчення толерантності до невизначеності як базового ресурсу антикрихкості набуває особливого значення в умовах професійної діяльності працівників поліції.

У статті представлено результати емпіричного дослідження толерантності та інтолерантності до невизначеності серед 182 поліцейських. Діагностика здійснювалася за допомогою «Нового опитувальника толерантності до невизначеності», що включає три шкали: толерантність до невизначеності (ТН), інтолерантність до невизначеності (ІТН) та міжособистісну інтолерантність до невизначеності (МІТН). Описова статистика засвідчила помірні середні значення ТН, підвищені показники ІТН та найнижчі – за МІТН. Перевірка нормальності розподілів виявила асиметрію шкали ІТН, що свідчить про концентрацію респондентів у зоні високої нетерпимості до неоднозначності.

Кореляційний аналіз підтвердив відсутність значущих зв'язків між толерантністю до невизначеності та віком чи стажем служби, що дозволяє трактувати її як відносно стабільну особистісну характеристику. Слабко позитивна кореляція між ТН та ІТН засвідчує багатовимірність і парадоксальність феномену, коли готовність до новизни може поєднуватися з потребою у структурованості. Для глибшого розуміння структури толерантності було застосовано кластерний аналіз, який дозволив виокремити три психологічні профілі поліцейських: «вразливі» (низька ТН, помірна ІТН), «парадоксальні антикрихкі» (висока ТН при високій ІТН) та «ризиковані інтолерантні» (середня ТН при високих значеннях ІТН і МІТН).

Результати дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим показником потенційної антикрихкості, а виявлені профілі дозволяють диференційовано підходити до формування програм психологічної підтримки та розвитку професійної стійкості поліцейських. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих висновків для впровадження тренінгових технологій, спрямованих на розвиток антикрихких якостей у представників поліції, що є критично важливим в умовах війни та соціальної нестабільності.

Ключові слова: антикрихкість, толерантність до невизначеності, інтолерантність, міжособистісна інтолерантність, поліція, психологічна стійкість, вразливі, парадоксальні антикрихкі, ризиковані інтолерантні, розвиток.

Постановка проблеми. Сучасна поліцейська діяльність здійснюється в умовах високої непередбачуваності, кризових ситуацій і постійних викликів, зумовлених як воєнним станом, так і загальною соціальною нестабільністю. У цих обставинах від працівників поліції вимагається не лише психологічна стійкість, але й здатність використовувати кризу як ресурс для особистісного та професійного розвитку. Така якість узгоджується з категорією антикрихкості, що передбачає зростання внаслідок впливу невизначеності й стрес-

сових факторів. Водночас базовим індикатором антикрихкості виступає толерантність до невизначеності, яка визначає готовність сприймати неоднозначність, новизну й нестабільність без дезорганізації поведінки. Саме вивчення толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу антикрихкості становить важливе як наукове, так і практичне завдання юридичної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Толерантність та інтолерантність до невизначеності традиційно розглядають як багатови-

мірну особистісну характеристику, що включає когнітивний та емоційно-вольовий компоненти (Д. МакЛейн [11]). У вітчизняних дослідженнях цей конструкт пов'язується з адаптаційним потенціалом та регуляцією поведінки у стресових ситуаціях (О. Штепа [10]; О. Кокун та ін. [6]). Дослідження також показують, що толерантність до невизначеності тісно корелює із процесами екзистенційного самоздійснення та здатністю особистості витримувати професійні виклики (М. Клименко, Д. Гордон [5]; В. Артемов, І. Сингаївська [1]). Концепція антикрихкості, запропонована Н. Талемом [9], поступово інтегрується у психологічні студії через суміжні феномени – передусім посттравматичне зростання (Р. Тедеші, Л. Калгун [12]) та проактивний копінг [4]. На відміну від класичної резилієнтності, яка передбачає відновлення після стресу, антикрихкість описує здатність не лише зберігати стійкість, але й розвиватися завдяки впливу хаосу та невизначеності.

У сфері поліцейської діяльності акценти досліджень переважно робляться на психологічній стійкості, подоланні стресу та ресурсності особистості. Зокрема, у працях С. Бойчука [3] показано значення саморегуляції як чинника життєздатності поліцейських спеціальних підрозділів, а Я. Гончарова [4] досліджує особливості стрес-долання в умовах війни. Я. Пономаренко у своїх роботах аналізує специфіку стресових чинників професійної діяльності поліцейських [7] та пропонує концепцію особистісно-професійної здійсненності як інтегральний показник психологічної ресурсності [8]. Ці результати прямо співвідносяться з ключовими компонентами антикрихкості.

Варто зазначити, що у науковій літературі поступово формується уявлення про особистісні характеристики, які логічно інтерпретуються як складові антикрихкості. До них належать: адаптивність – здатність пристосовуватися до змін і нових умов [2]; саморегуляція – уміння керувати емоціями, поведінкою і мотивацією [3]; життєстійкість (резилієнтність) – психологічна здатність відновлюватися після труднощів і загартовуватися під їхнім впливом [12]; стресостійкість – готовність зберігати ефективність під тиском стресорів (О. Кокун та ін. [6]); пошук сенсу, що виявляється у здатності знаходити позитивні можливості у кризових ситуаціях (Я. Пономаренко [8]).

Разом із тим, емпіричні дослідження, які безпосередньо поєднують антикрихкість із толерантністю до невизначеності у професійній діяльності поліцейських, залишаються поодинокими. Це обумовлює як наукову новизну, так і практичну

значущість проведеного дослідження, результати якого дозволяють поглибити розуміння психологічних ресурсів працівників поліції в умовах війни та соціальної нестабільності.

Мета статті – емпірично дослідити профілі толерантності/інтолерантності до невизначеності у працівників поліції та інтерпретувати їх у контексті потенційної антикрихкості, а також перевірити зв'язки із базовими соціально-демографічними характеристиками.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 182 працівники поліції. Для діагностики було застосовано «Новий опитувальник толерантності до невизначеності», що охоплює три шкали: толерантність до невизначеності (ТН) – прагнення до змін і готовність приймати новизну; інтолерантність до невизначеності (ІТН) – схильність до ясності та неприйняття неоднозначності; міжособистісна інтолерантність до невизначеності (МІТН) – прагнення до контролю у міжособистісних відносинах [2]. Результати описової статистики та перевірки нормальності розподілу наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Описова статистика і Шапіро–Вілк

Шкала	М (σ)	p (Шапіро–Вілк)
Толерантність до невизначеності (ТН)	54.3 (7.2)	0.193
Інтолерантність до невизначеності (ІТН)	72.1 (7.6)	0.008
Міжособистісна інтолерантність (МІТН)	28.2 (8.0)	0.326

Середній рівень толерантності до невизначеності (ТН) у вибірці працівників поліції становить $M = 54.3$ при $\sigma = 7.2$. Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا показала, що цей показник не відрізняється від нормального ($p = 0.193$). За шкалою інтолерантності до невизначеності (ІТН) отримано значно вищі середні значення – $M = 72.1$ при $\sigma = 7.6$. Проте розподіл даних статистично значуще відхиляється від нормального ($p = 0.008$; $p < 0.01$), що свідчить про асиметричність результатів та концентрацію більшості респондентів у зоні вищих значень інтолерантності. Показники міжособистісної інтолерантності до невизначеності (МІТН) є найнижчими у вибірці: $M = 28.2$ при $\sigma = 8.0$. Розподіл цих результатів не має значущих відхилень від нормального ($p = 0.326$).

Таким чином, поліцейські в середньому характеризуються помірним рівнем толерантності до

Таблиця 2

Середні значення у кластерах

Кластер	ТН	ІТН	МІТН
0	49.8	67.9	26.4
1	61.1	76.2	21.6
2	56.4	75.8	37.4

невизначеності, підвищеними значеннями загальної інтолерантності та низькими показниками міжособистісної інтолерантності. Особливої уваги потребує саме шкала ІТН, адже її ненормальний розподіл вказує на тенденцію більшості учасників до високого рівня нетерпимості до невизначених ситуацій.

У ході дослідження було проведено кореляційний аналіз між віком, стажем служби та показниками толерантності й інтолерантності до невизначеності. Як і очікувалося, вік і стаж перебувають у сильному позитивному зв'язку ($r = 0.78$), що підтверджує надійність отриманих даних. Водночас зв'язки між соціально-демографічними характеристиками та толерантністю до невизначеності виявилися мінімальними: для віку і ТН ($r = 0.07$), а також для стажу і ТН ($r = 0.03$) асоціації практично відсутні. Це свідчить, що рівень толерантності до невизначеності у поліцейських є відносно стабільною особистісною рисою, а не похідною від віку чи професійного досвіду.

Аналіз зв'язків між субшкалами опитувальника продемонстрував низькі, але показові асоціації. Зокрема, між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності виявлено слабку позитивну кореляцію ($r = 0.21$), що суперечить очікуваній зворотній залежності. Це може свідчити про структурну складність феномену: окремі респонденти здатні приймати новизну й невизначеність у загальному контексті, проте водночас виявляють потребу в чіткості та однозначності в конкретних ситуаціях. Зв'язок між толерантністю та міжособистісною інтолерантністю був слабко негативним ($r = -0.08$), але статистично незначущим, що вказує на відносну незалежність соціально-комунікативного виміру від загального когнітивного ставлення до невизначеності. Кореляція між інтолерантністю та міжособистісною інтолерантністю виявилася практично відсутньою ($r \approx 0.04$). Отримані результати дозволяють зробити висновок, що толерантність до невизначеності у працівників поліції формується як окремий психологічний конструкт, мало пов'язаний із демографічними характеристиками та частково автономний від суміжних вимірів інтолерантності. Це обґрунтовує необхідність подальшого аналізу складніших моделей, зокрема кластеризації, що дозволяє виділити латентні профілі ставлення до невизначеності.

З метою виявлення латентних профілів ставлення до невизначеності було застосовано кластерний аналіз методом k-means, у результаті чого виокремлено три групи (табл. 2).

Застосування кластеризації методом k-means дозволило виділити три типи профілів ставлення до невизначеності серед працівників поліції.

Кластер 0 («вразливі»). Ця група характеризується найнижчими показниками толерантності до невизначеності (ТН = 49.8) при відносно помірних рівнях інтолерантності (ІТН = 67.9) та міжособистісної інтолерантності (МІТН = 26.4). Такі поліцейські відзначаються обмеженою гнучкістю у сприйнятті неоднозначних ситуацій і вразливістю у кризових умовах.

Кластер 1 («парадоксальні антикрихкі»). Учасники цього кластера мають найвищі показники толерантності до невизначеності (ТН = 61.1), проте одночасно демонструють і високий рівень інтолерантності (ІТН = 76.2). Міжособистісна інтолерантність у них є найнижчою (МІТН = 21.6). Така суперечлива конфігурація відображає парадоксальний стиль реагування: респонденти готові до новизни та непередбачуваності, але водночас потребують структурованості й контролю. Це робить їх потенційно здатними до антихрупкого зростання.

Кластер 2 («ризиковані інтолерантні»). Цей кластер об'єднав респондентів із середнім рівнем толерантності (ТН = 56.4) у поєднанні з високою загальною інтолерантністю (ІТН = 75.8) та особливо високою міжособистісною інтолерантністю (МІТН = 37.4). Такий профіль свідчить про підвищену чутливість до невизначеності у міжособистісних відносинах і можливі труднощі у взаємодії в умовах соціально-комунікативної амбівалентності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що толерантність до невизначеності у працівників поліції проявляється у трьох різних психологічних профілях. Від найбільш «вразливих», що відзначаються низькою здатністю приймати невизначеність, до «парадоксальних антикрихких», які поєднують готовність до новизни з потребою в структурі, та «ризикованих інтолерантних», для яких характерні труднощі у сфері соціальної взаємодії. Така типологія дозволяє розглядати толерантність до невизначеності як багатовимірний показник потенційної антикрихкості.

На основі даних кластеризації побудовано радарну діаграму (рис. 1), яка дозволяє візуалізувати специфіку профілів.

Як видно з рисунку, представники Кластеру 0 («вразливі») мають найнижчу толерантність до невизначеності у поєднанні з помірними показниками інтолерантності, що знижує їхню гнучкість у стресових ситуаціях і робить найбільш «крихкими» у контексті антикрихкості. Кластер 1 («парадоксальні антикрихкі») поєднує високий рівень толерантності з водночас підвищеною інтолерантністю, що свідчить про суперечливий стиль реагування: готовність до новизни поєднується з потребою у структурованості та контролі. Кластер 2 («ризиковані інтолерантні») характеризується середньою толерантністю та високими значеннями інтолерантності, особливо міжособистісної, що може ускладнювати командну взаємодію в кризових умовах.

Загалом, результати підтверджують, що толерантність до невизначеності не є однорідною характеристикою, а формує різні профілі, які визначають стратегії реагування на професійні виклики й потенціал до антикрихкого розвитку.

Висновки. Результати дослідження дозволяють зробити низку узагальнень щодо толерантності та інтолерантності до невизначеності

серед працівників поліції в контексті концепції антикрихкості. Вона постає не лише як здатність зберігати функціональність в умовах кризових впливів, але й як потенціал до розвитку завдяки невизначеності, а центральним психологічним ресурсом цього процесу є толерантність до невизначеності.

У дослідженні виявлено, що поліцейські загалом характеризуються помірним рівнем толерантності до невизначеності, тоді як інтолерантність має тенденцію до підвищення, причому її розподіл виявився ненормальним. Це свідчить про концентрацію значної частини респондентів у зоні високої нетерпимості до неоднозначних ситуацій. Кореляційний аналіз підтвердив відсутність зв'язку толерантності з віком чи стажем служби, що дозволяє трактувати її як відносно стійку особистісну характеристику. Водночас слабкі асоціації між толерантністю та інтолерантністю вказують на багатовимірність і суперечливість феномену.

Застосування кластерного аналізу дало змогу виокремити три психологічні профілі поліцейських: «вразливих», «парадоксальних антикрихких» та «ризикованих інтолерантних». Ці типи демонструють різні стратегії реагування на професійні виклики: від обмеженої гнучкості та підвищеної чутливості до стресу до парадоксального поєд-

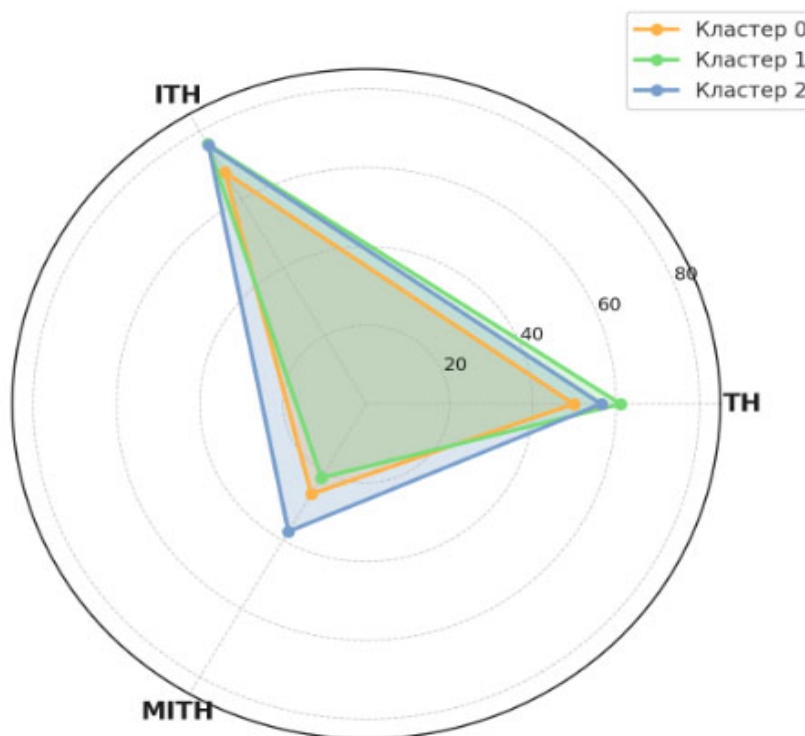


Рис. 1. Профілі толерантності та інтолерантності до невизначеності у кластерах поліцейських

нання готовності до новизни з потребою у структурі чи вираженій міжособистісній інтолерантності. Виявлені відмінності підкреслюють необхідність адресних програм психологічної підтримки та розвитку стійкості поліцейських.

Таким чином, толерантність до невизначеності може розглядатися як ключовий індикатор антикрихкості, що визначає індивідуальні стратегії реагування та потенціал до особистісно-професійного зростання. Подальші дослідження варто спряму-

вати на комплексне вивчення антикрихкості, яка охоплює толерантність до невизначеності, життєстійкість, адаптивність, саморегуляцію та стресостійкість, із використанням лонгітюдних підходів та структурного моделювання. Важливими завданнями залишаються міжгрупові порівняння у секторі безпеки та апробація тренінгових програм, здатних підвищити психологічну готовність і професійну стійкість працівників у сучасних умовах воєнних та соціальних викликів.

Список літератури:

1. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1 (65). С. 149–163.
2. Барко В.І., Остапович В. П. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Психологічний часопис*. 2019. Т.5, № 8. С. 249–263.
3. Бойчук С.С. Саморегуляція як чинник життєздатності особистості поліцейських “Корпусу оперативно-раптові дії” (КОРД): дис. ... доктора філос.: 053.05. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. 302 с.
4. Гончарова Я.І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Вінниця, 2024. 314 с.
5. Клименко М.Р., Гордон Д.А. Психологічні особливості зв'язку екзистенційного самоздійснення та толерантності до невизначеності. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 171–177.
6. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
7. Пономаренко Я.С. Аналіз стресових чинників у професійній діяльності поліцейських під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 8(50). С. 929–941.
8. Пономаренко Я.С. Психологія особистісно-професійної здійсненності поліцейських: дис. д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2025. 650 с.
9. Талєб Н.Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.
10. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 661–675.
11. McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. №53. P.183–189.
12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. Issue 1. P. 1–18.

Shylna A.A. ANTIFRAGILITY OF POLICE OFFICERS IN THE CONTEXT OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY

Antifragility, as a modern psychological category, describes the ability of an individual not only to withstand stress and uncertainty but also to grow and develop as a result of them. It encompasses a set of interrelated qualities – tolerance to uncertainty, resilience, adaptability, self-regulation, and stress resistance. Therefore, examining tolerance to uncertainty as a basic resource of antifragility is of particular importance in the professional activities of police officers.

The article presents the results of an empirical study of tolerance and intolerance to uncertainty among 182 police officers. Diagnostics were conducted using the “New Tolerance to Uncertainty Questionnaire,” which includes three scales: Tolerance to Uncertainty (TU), Intolerance to Uncertainty (ITU), and Interpersonal Intolerance to Uncertainty (IITU). Descriptive statistics showed moderate mean values for TU, increased levels of ITU, and the lowest scores for IITU. Distribution analysis revealed asymmetry in the ITU scale, reflecting the concentration of respondents in the zone of high intolerance to ambiguity.

Correlation analysis confirmed the absence of significant relationships between tolerance to uncertainty and age or years of service, supporting the interpretation of TU as a relatively stable personality trait. A weak positive correlation between TU and ITU demonstrated the multidimensional and paradoxical nature of the phenomenon, where readiness for novelty may coexist with the need for structure. To better capture the latent structure of uncertainty tolerance, cluster analysis was conducted, which identified three psychological

profiles of police officers: “vulnerable” (low TU, moderate ITU), “paradoxical antifragile” (high TU with high ITU), and “risky intolerant” (average TU with high ITU and IITU).

The findings confirm that tolerance to uncertainty is an essential indicator of potential antifragility, while the identified profiles allow for a differentiated approach to the development of psychological support programs and professional resilience among police officers. The practical significance of the study lies in the potential application of these results to training interventions aimed at fostering antifragile qualities, which is especially crucial under conditions of war and social instability.

Key words: *antifragility, tolerance to uncertainty, intolerance, interpersonal intolerance, police, psychological resilience, vulnerable, paradoxical antifragile, risky intolerant, growth.*

Дата надходження статті: 19.09.2025

Дата прийняття статті: 01.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Копилова С.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ

Стаття присвячена проблемі визначення психологічного змісту феномену самоактуалізації підлітків з делінквентною поведінкою на основі системно-еволюційного підходу. Для усунення неоднозначності в тлумаченні сутності самоактуалізації й самореалізації особистості підлітка запропоновано керуватись еволюційним принципом, тобто на основі критерію віку. Це дозволило виявити специфіку самоактуалізації особистості підлітків з делінквентною поведінкою та розробити структурно-функціональну модель. Обґрунтовується доцільність застосування у дослідженні шляхів вирішення проблеми самоактуалізації підлітків переважно психодинамічного й суб'єктного підходів, а у дослідженні аналогічної проблеми у зрілому віці, – екзистенційно-гуманістичного.

На засадах системно-еволюційного підходу самоактуалізацію підлітків розглянуто як цілісність, що пояснює механізм розвитку особистості. У структурі самоактуалізації підлітків виділено предметно-змістовий компонент (відображає специфіку об'єктивних впливів навколишнього середовища та особливості життєвого досвіду особистості), когнітивний (виконує ціннісно-орієнтувальну функцію на основі Я-концепції), ціннісно-мотиваційний (забезпечує внутрішню саморегуляцію поведінки відповідно до ціннісних орієнтацій, самооцінки й життєвого досвіду) і поведінковий (забезпечує соціальну адаптацію до середовища, у тому числі креативні прояви відповідно до змісту власної свідомості і мотивів перетворювальної діяльності) компоненти. Продемонстровано, що делінквентна поведінка є наслідком порушення функціонування будь-якого з них або кількох одночасно. Найбільш суттєве значення у підлітковому віці мають зовнішні обставини буття (предметно-змістовий чинник), що позначаються на формуванні Я-концепції та набутті досвіду життєдіяльності, та когнітивний компонент, що позначається на розвитку здатності до кооперації.

Ключові слова: самоактуалізація, підлітковий вік, делінквентна поведінка структурні компоненти, творчий потенціал, системно-еволюційний підхід, суб'єктність, адаптивність.

Постановка проблеми. На початок ХХІ століття у психологічній науці накопичено значний концептуальний і емпіричний матеріал з проблеми самоактуалізації особистості. Початок цього процесу пов'язаний із науковими положеннями А. Маслоу, Дж. Роджерса, В. Фракла, Е. Фромма тощо, які вважаються фундаторами екзистенційно-гуманістичного підходу в психології.

Проблематика актуалізації особистості настільки широка й різноаспектна, що може стосуватись людей різного віку, різних видів діяльності та форм активності. Категорії «можливості» й «потенціал» цілком виправдано були застосовані вітчизняними й зарубіжними дослідниками для дослідження проблеми психологічної сфери підлітків, схильних до делінквентної поведінки. Проте, незважаючи на чисельність публікацій

і наукових праць, вчені не дійшли єдиної думки ні про сутність самоактуалізації, ні про особливості відповідного процесу у підлітковому віці, ні про структуру самоактуалізації підлітків з делінквентною поведінкою, що має практичне значення для вирішення питань діагностики й психокорекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самоактуалізації в науковому плані носить складний міждисциплінарний характер. Предметом уваги науковців у ХХІ столітті стали: сутність самореалізації як психологічного феномену (І.Д. Бех, Д.О. Леонтьєв, С.Д. Максименко, О.Л. Пінська), взаємозв'язок і взаємозумовленість самоактуалізації й самореалізації (В.О. Гомонюк, О.В. Дробот, С.В. Копилова, О.Л. Пінська, Н.В. Старинська); особливості самоактуалізації на різних вікових етапах, у тому числі в підлітковому

віці (Л. Московець), у юнацькому віці (І.В. Черкашина), на етапі професійної підготовки/професійного становлення (Ю.В. Рутіна, М. Боднар, М.О. Гутиря, В.О. Гомонюк), а також щодо зрілої особистості (А. Маслоу).

Незважаючи на численність публікацій і різнобічність аспектів дослідження проблеми самоактуалізації особистості, констатувати завершеність процесу теоретичного осмислення й методологічного обґрунтування не можна. До такого ж висновку приходять і інші вчені. Вони виділяють такі прогалини: «термінологічна невизначеність поняття «самоактуалізація» і відсутність концептуальної єдності у розумінні його природи [2]. А.М. Грись, Н.В. Старинська у своїх висновках зазначають, що на сьогодні питання самоактуалізації та її чинників перебуває на стадії розробки та розгортання нових горизонтів для дослідження. Застосування різних підходів для аналізу концептуальних основ поняття самоактуалізації приводить до його неоднозначного трактування. З урахуванням складності й багатогранності досліджуваного явища слід дати чітке визначення й характеристики функціональної значущості тих чи інших категорій, причому на основі методологічного знання [3; 9]. І хоча дослідники прагнули систематизувати наукові погляди на сутність самоактуалізації і усвідомлюють значення методологічного знання, використання принципів і методів неklasичної науки недостатньо для адекватного пізнання проблем людського розвитку. Отже, недосконалість світоглядно-методологічних засад пізнання складних динамічних об'єктів не дозволяє досягти узгодженого розуміння сутності самоактуалізації в психологічній науці. Виникає необхідність звернення до методологічних положень сучасної постнекласичної науки, що ґрунтується на загальнонауковій картині пізнання і принципі загального еволюціонізму.

Мета статті: визначення психологічного змісту (структури й особливостей прояву) феномену самоактуалізації підлітків з делінквентною поведінкою на основі системно-еволюційного підходу

Виклад основного матеріалу. В.І. Бондар пропонує розглядати системний підхід в контексті широкого гносеологічного аналізу, зорієнтованого на врахування загальної змістової сутності і структури пізнання обраного для вивчення предмета дослідження в його статичній (композиція) та динамічній (очікуване функціонування)» [1, с. 3]. Погоджуємось із В.І. Бондарем, що будь-який об'єкт може розглядатися як система з ознаками

(властивостями) морфологічності, структурності, функціональності й генетичності становлення й подальшого розвитку.

Моделювання об'єкта – процес перетворення неперервної величини в перервну (дискретну) у вигляді моделі об'єкта, яка має свою композицію, структуру (внутрішню будову із притаманними об'єкту зв'язками дій, взаємодії, впливу – реакції) і функцію (діяльність, роботу, призначення, обов'язок) кожної частини зокрема і системи в цілому. У понятті «структура» фіксується механізм синтезу ознак, властивостей і характеристик елементів, інтегральним ефектом якого є властивості та характеристики цілісної системи, здатної до активного саморозвитку людини (оволодіння ресакралізацією) [1]. Ознакою структурного підходу до розгляду самоактуалізації є розгляд самоактуалізації у взаємозв'язку з іншими поняттями, такими як: «самореалізація», «самодетермінація», «самоутвердження», «самовизначення», «саморозвиток», «самовдосконалення», «саморегулювання», «самовиховання», «саморозвиток».

Для вирішення поставлених завдань доцільно звернутись до найбільш суперечливих аспектів екзистенційно-гуманістичного підходу щодо пояснення співвідношення понять «самоактуалізація» й «самореалізація». Якщо питання взаємозв'язку й взаємозумовленості цих процесів не викликає сумніву, то питання щодо первинності виникнення й характеру відношень між ними є прямо таки протилежними.

Так, І. Бех, Ю.М. Кулюткін, Г.С. Сухобська, І. Старинська, Г.К. Селевко інтерпретують самоактуалізацію як один з етапів самореалізації. Самоактуалізація є складова людського буття наповнює життя людини спрямованістю та сенсом. Л. Московець також вважає, що самоактуалізація передуює самореалізації, адже особистість у процесі життєдіяльності завдяки діяльності виявляє свою індивідуальність, стає тим, ким вона може стати. У процесі самоактуалізації особистість пізнає свої якості, визначає свої здібності й сильні сторони, а вже в ході практичної діяльності (самореалізації) втілює їх [5].

Існує й інша точка зору. О.Л. Пінська, Л. Московець, Д.О. Леонтьєв, Л.О. Коростильова розглядають самоактуалізацію як вищий рівень самореалізації. Вони керуються положенням про важливість в самоактуалізації внутрішнього (суб'єктивного), а в самореалізації зовнішнього (об'єктивного) результативного аспектів особистості [7]. Таке уточнення вказує, що мова йде про різний напрям зазначених процесів. Л. Московець конкретизує:

самоактуалізація є процесом інтеріоризації, проходить у внутрішньому плані («знизу вверх»), в той час як самореалізація здійснюється у зовнішньому плані та передбачає екстеріоризацію, перетворення можливого у дійсне («зверху-вниз»).

Зазначена суперечність може бути послаблена, якщо розглядати процеси як такі, що замкнені на різні типи умов. Мова йде про принцип інтервальності (Ф.Лазарєв), який конкретизує сутність принципу глобального еволюціонізму. У різному віці самоактуалізація набуватиме специфіку. Хоча самоактуалізація є вродженою тенденцією людини до безперервного розгортання необмеженого потенціалів різних сферах життєдіяльності, ця тенденція набуватиме специфіку на різних ступенях вікового розвитку людини.

С.Д. Максименко наголошує, що самореалізація особистості є «природною» і тотально-всезагальною якістю будь-якої особистості. Питання про її додаткове формування стояти не може. Більше того, виявляються відомими й основні механізми цього процесу. Тож проблема полягає в тому, що люди далеко не завжди розкривають усі свої сутнісні сили – якості, залишаючись неосвіченими щодо власного потенціалу. Автор підкреслює, що аналіз основних положень вітчизняної філософсько-психологічної традиції дає змогу встановити: самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей (самореалізується, оскільки «роблять» усі). Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибоко змістовному становленню (отже, самореалізації) особистості. І саме це є соціально-психологічною проблемою [4].

У випадку розгляду самоактуалізації як етапу самореалізації, цей процес має бути розглянутий в контексті більш узагальненого процесу, – становлення суб'єктності людини у підлітковому і юнацькому віці. При цьому варто використовувати положення психодинамічного підходу, зокрема про захисні механізми, які обмежують самовдосконалення особистості. У випадку аналізу самореалізації як складової самоактуалізації, останню слід розглядати як вищий ступінь розвитку особистості, що має характер становлення якості індивідуальності (як складову механізму самореалізації особистості). Цей процес характерний для зрілого віку і обґрунтований в екзистенційно-гуманістичному підході.

Для усунення неоднозначності доцільна диференціація понять. На нашу думку, для періоду

молодості доцільно залишити термін самоактуалізація, а для періоду зрілості – користуватись іншим терміном (наприклад, «самоствердження»). Така позиція зумовлена такими міркуваннями:

1. Перший увів у науковий обіг поняття «самоактуалізація» Д. Гольдштейн, який був психофізіологом, отже, розглядав функціональні аспекти життєдіяльності індивіда. Він застерегав від намагання передбачати існування специфічних потягів. Вони є спеціальними реакціями в особливих ситуаціях і становлять різноманітні форми, за допомогою яких організм як єдине ціле виражає себе [11]. «Актуалізація» означає вияв у дійсності, у дії, що має пряме відношення до діяльності й становлення суб'єктності індивідуума. Як зазначає Н.В. Старинська, категорія «активність» є системотворною при визначенні феномену самоактуалізації [9].

2. Поняття «потреба» характеризує будь-які прояви життя, отже, в еволюційному розрізі відповідає другому еволюційному ступеню. Поняття «метапотреба» відповідає третьому еволюційному ступеню, що пов'язаний із виникненням людини як такої, що володіє інтелектом. Саме на цьому рівні доцільне вживання поняття «самоактуалізація».

3. Поняття «самоствердження» скоріше характеризує прояв унікальності, що, з одного боку характеризує людину, а з іншого, – є способом втілення себе не тільки в продуктах діяльності, але і в інших людях. Це найвищий рівень – рівень «повноцінно функціонуючої особистості».

Отже, з урахуванням принципу глобального еволюціонізму, прояви можливостей людини в дійсності набувають специфіку на різних вікових ступенях. У період молодості, що охоплює підлітковий і юнацький вік, самоактуалізацію доцільно розглядати як адаптивну властивість (процес); стан, що характеризується набуттям свідомості й автономії; механізм становлення суб'єктності індивідуума. У дорослому віці самоактуалізація є проявом індивідуальності (повноцінно функціонуючої особистості); стан, що характеризується набуттям якості мудрості (зрілості); механізм самореалізації зрілої особистості. Як зауважує Н.В. Старинська, у вітчизняній практиці поняття «самореалізація» характеризує процес формування та механізм особистісної зрілості, що має акцент на завершеності і самоефективності [9].

Відповідно до завдань нашого дослідження, зосередимо увагу на тій площині структури самоактуалізації, яка відповідає особливостям підліткового віку. Для перевірки висунутих положень

проаналізуємо положення сучасних вітчизняних науковців щодо структури самоактуалізації підлітків.

Як зазначають Н.В. Старинська, О.Ф. Яценко самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю спрямованості особистості, і не може обмежуватися жодною із зазначених характеристик [9]. Більшість науковців сходяться у думці щодо наявності двох аспектів у цілісному механізмі самореалізації особистості: зовнішньому, що передбачає власне самоактуалізацію особистості (процесуальний аспект) і внутрішньому, що пов'язаний із самоудосконаленням і виникненням новоутворень. Наприклад, В.О. Гомонюк виділяє дві і форми самореалізації: зовнішню та внутрішню. Перша спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та інші; друга, – забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. Відповідно можуть існувати три види проявів самореалізації особистості: 1) діяльнісна, – самовираження суб'єкта в різних видах діяльності; 2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, будь-якої суспільно-корисної діяльності; 3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини.

Абсолютно слушним є зауваження Н.В. Старинської, яка зазначає, що самоактуалізацію й самореалізацію слід розглядати як два аспекти (етапи) процесу саморозвитку особистості; як єдність внутрішнього і зовнішнього світу особистості. Доказом цього є принципи вітчизняної психології, представлені в роботах С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова. Це принцип детермінізму, за яким дію зовнішніх умов зумовлено особливостями їх осмислення особистістю як цілісної системи внутрішніх мов; принцип єдності зовнішньої та внутрішньої діяльності, положення проте, що будь-яка діяльність має зовнішню та внутрішню сфери, і вони пов'язані між собою нерозривно [9].

При розгляді особливостей самоактуалізації в підлітковому віці слід, насамперед, виходити з адаптивного характеру відповідного процесу, а також його залежності від зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних, психологічних) чинників. До числа перших можуть бути віднесені чинники природного та соціального середовища, які можуть як сприяти (стимулювати), так і перешкоджати (активізувати захисні

механізми) процесу самоактуалізації. Подолання цих перешкод призводить або до пристосування до вимог середовища, або до оволодіння ним, знаходження більш ефективних способів поведінки. До числа внутрішніх суб'єктивних чинників варто віднести дію когнітивного й ціннісно-мотиваційного компонентів що виконують функцію регуляції цілеспрямованої активності в зовнішньому середовищі. Аналогічні чинники впливу на процес самоактуалізації виділяє В.І. Боднар, вказуючи на важливість певних соціальних умов та внутрішніх рушійних сил [1]. Зовнішній чинник нами позначений як предметно-змістовий компонент. Він відображає специфіку контактів особистості із природним і соціальним середовищем, а також дозволяє враховувати психофізичні параметри індивіда.

Адаптація не є лише зберіганням рівноваги людини з навколишнім середовищем. Вона спонукає особистість до розкриття життєвого потенціалу й перетворення навколишнього освіту [9, с. 15]. З урахуванням дії зазначених вище чинників можна пояснити особливості само актуалізації підлітків, схильних до девіантної поведінки. Відповідна проблематика також знайшла висвітлення в наукових працях як самоактуалізація позитивно девіантної особистості [10].

Особливо цінними з позицій поставленого завдання, є положення Г. Олпорта, який зі специфічної точки зору розглядає проблематику самоактуалізації. Він підкреслює, що в ситуації вибору особистість приймає не лише позитивні цінності, але й регресивні, які допомагають їй вижити в світі, адже світ дуже складний, неоднозначний і суперечливий. Першу групу вчений називає цінностями росту, а другу – цінностями здорового регресу [5]. Отже, прояви делінквентної поведінки також можуть мати адаптивне значення. Водночас, ураховуючи взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх процесів, прояви «здорового регресу» виступають як чинник, що зумовлює включення захисних механізмів, отже, сповільнення руху особистості. Цей компонент структури зазвичай у психології позначається як поведінковий. Його особливістю в контексті проблеми само актуалізації в підлітковому віці є адаптивна функція, а також кооперативний характер.

Другий аспект розгляду самоактуалізації підлітків пов'язаний з розумінням закономірностей внутрішніх змін. Якщо самоактуалізація характеризує активність особистості в середовищі, що самовдосконалення розкриває особливості внутрішніх процесів. Самовдосконалення розгляда-

ється як специфічна когнітивна діяльність, що робить можливим досягнення власних природних, сутнісних сил (Д.О. Леонтьєв). Н.В. Старинська, погоджуючись із Р.С. Немовим, визначає самоактуалізацію як процес і результат особистісного, персонального самовдосконалення людини, її прагнення до максимально повної реалізації своїх можливостей і здібностей [9]. Самоактуалізація має зв'язок з процесами самопізнання, самоосмислення, смислового оцінювання. Важливою є теорія Ф. Перлза – основоположника гештальт-психології. Як критерій здоров'я особистості та її адекватності Ф. Перлз розглядає вміння чітко сформулювати гештальт і провести межу між власним Я і навколишнім середовищем. Висуваючи положення про необхідність балансу міжособистістю та її оточенням, Ф. Перлз розглядає як єдиний шлях до цього повне й нескінченне усвідомлення себе, своїх потреб [12].

Відповідно до поглядів Н.В. Старинської, А.О. Реана для побудови психології особистісної зрілості є необхідним уявлення про самоактуалізацію та самотрансценденцію як про поняття, що доповнюють один одне в єдиному процесі. Повноцінна самоактуалізація як виконання вищого призначення можлива лише через досягнення духовної, божественної ідеї [9].

Специфічну форму самоудосконалення як внутрішній процес набуває в підлітковому увіці. Якщо у дорослому віці це форма трансценденції, то у підлітковому, форма рефлексії, що пов'язана з формуванням Я-концепції та утворенням ціннісних орієнтацій. Особистісні цінності є похідними від суспільних цінностей, які людина, пропустивши через власний досвід та переконавшись у їх доцільності та необхідності, закріплює у свідомості у формі ціннісних орієнтацій. Вони виявляються у цілях, переконаннях і реалізуються в процесі життєдіяльності та підтверджуються життєвим досвідом особистості [7]. Отже, делінквентні прояви у поведінці є ознакою внутрішнього конфлікту, який, у свою чергу сигналізує про деформації в сфері ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації як найважливіші утворення у структурі свідомості особистості підкріплюються особистим досвідом індивіда, його системою переживань та виражають моральну орієнтованість, на основі якої здійснюються відповідальні вибори, приймаються рішення. Формуються ціннісні орієнтації особистості лише в процесі індивідуального засвоєння зовнішніх щодо суб'єкта цінностей, які стануть для нього внутрішніми,

коли вони стають усвідомленими, емоційно «пережитими».

Відомо, що ключовим механізмом розвитку особистості та здійснення себе у різних сферах діяльності, є рефлексивна діяльність, яка дозволяє осмислити зміст своєї свідомості (результати діяльності й комунікації) [3].

На основі зазначеного вище, когнітивний компонент самоактуалізації особистості представляє, з одного боку, Я-концепцію, що містить сукупність уявлень, які підкріплюються життєвим досвідом, з іншого, – спирається на ціннісні орієнтації особистості, які характеризують сферу свідомості підлітка.

Третій аспект розгляду самоактуалізації підлітків, схильних до делінквентної поведінки, пов'язаний із механізмом становлення суб'єктності. У цьому контексті структура самоактуалізації може бути представлена найбільш повно. Суб'єктність людини, можливість її саморуку та самобудови перебуває в центрі психолого-педагогічних досліджень Г.О. Балла, І.Д. Беха, М.Й. Боришевського, С.Д. Максименка, В.О. Моляко, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко. З самого початку Д.К. Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як «цілісне вираження соціальної за своєю природою мотивації особистості» [11, с. 87]. У словниках із психології самоактуалізація пов'язується з мотивом людської діяльності й життя.

У вітчизняній психології самоактуалізація розглядається як проблема становлення особистості, а також вивчається у взаємозв'язку з процесами саморозвитку особистості. Самоактуалізована особистість є активним суб'єктом власної життєдіяльності. Л. Московець, Н.В. Старинська, А.В. Брушлинський та В.М. Русалов вважають, що найвищий рівень розвитку психіки людини відображено в суб'єкті. Категорія «суб'єкт» може виступати як критерій вимірюваних або спостережуваних характеристик реальних або ідеальних відносин особистості, результатів її діяльності [5, с. 51]. С.Л. Рубінштейн також розглядає категорію «суб'єкт» як інструмент, який дозволяє окреслити механізми втілення в реальність потенційних можливостей людини.

Ураховуючи, що поняття «суб'єкт» має соціальну природу, важливо підкреслити, що становлення суб'єктності передбачає розвиток здатності до кооперації, що є властивістю самоактуалізації в підлітковому віці. Л. Московець, Л. Коростильова розглядають самореалізацію як «здійснення можливостей розвитку «Я» власними зусиллями

людини в умовах співдіяльності, співтворчості з іншими людьми, соціумом та зі світом в цілому» [5]. Ю.В. Рутіна констатує, що розвиток компетенції включає професійні компетенції людини, під якими розуміються базові знання, вміння та здібності особистості, що являють собою інваріантний компонент особистості та сприяють успіху в діяльності, а також рольові компетенції як особисті характеристики, що визначають соціальну активність індивідуума у процесі організації та здійснення спільної діяльності людей у групах під час виконання завдань [8].

Структура самоактуалізації як цілісного механізму суб'єктності особистості представлена в моделях О.І. Пенькової, С.Л. Рубінштейна.

На думку С.Л. Рубінштейна, основними ознаками суб'єкта є здатність до саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення. Він підкреслює, що людину як особистість характеризують не тільки актуальні характеристики, а й ті потенційні універсальності, які вона активно прагне реалізувати. Поняття «самоактуалізація» визначається ним через категорію «спрямованість» як інтегральну характеристику особистості, у якій поєднані динамічний, змістовий, відображальний і стосунковий (емоційний) аспекти [9]. Ймовірно, що у даному контексті саморозвиток розглядається як поняття, що є синонімічним самоактуалізації. За С.Л. Рубінштейном, самоактуалізація особистості є важливим показником її життєдіяльності. Атрибутом самоактуалізації є саморозвиток особистості як прояв суб'єктної активності у будь-якій діяльності. Який рівень самоактуалізації є показником продуктивності життєвого шляху й успішності у діяльності.

О.І. Пеньковою, В.І. Вітоном виокремлюються три компоненти самореалізації особистості: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий [6]. Когнітивна складова являє собою самопізнання як початкову ланку процесу. У цей період формуються лише окремі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння власної сутності. При емоційно-ціннісних процесах відбувається та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих оцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при взаємодії з різними людьми, формується більш-менш стійка, цілісна самооцінка, від якої залежить емоційне ставлення до себе. Саме завдяки цьому особистість формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. Поведінкова складова полягає у внутрішніх діях самоактуалізації, у потенційній поведін-

ковій реакції, яка може бути спричинена образом Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Самоактуалізація в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Самоактуалізація в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета що небудь змінити, розвинути, удосконалити в собі [9]. Хоча ми не повністю погоджуємось з положеннями автора моделі, проте в ній знайшли відображення всі значущі аспекти самоактуалізації особистості підлітка

Висновки. Самоактуалізація є вродженою тенденцією людини до розгортання власного потенціалу в різних сферах життєдіяльності. Ця тенденція набуває специфіку на різних ступенях вікового розвитку людини та залежить від життєвого досвіду. Для усунення неоднозначності в тлумаченні сутності самоактуалізації й самореалізації особистості підлітка запропоновано керуватись еволюційним принципом, тобто критерієм віку. Це дозволило виявити специфіку самоактуалізації особистості підлітків з делінквентною поведінкою та розробити структурно-функціональну модель. Обґрунтовано доцільність застосування у дослідженні проблеми самоактуалізації підлітків психодинамічного й суб'єктного підходів, а у дослідженні аналогічної проблеми у зрілому віці, – екзистенційно-гуманістичного.

У підлітковому віці самоактуалізацію слід розглядати як процес, що передуює самореалізації особистості і є складовою механізму становлення суб'єктності індивідуума. Самоактуалізація в цей період виконує адаптивну функцію, характеризується набуттям свідомості й автономії. Через це в підлітковому віці провідне значення набувають зовнішні об'єктивні обставини, до числа яких можуть бути віднесені чинники природного й соціального середовища. Результатом їх впливу є дія захисних механізмів, отже, порушення когнітивної підсистеми.

У структурі самоактуалізації підлітків виділено предметно-змістовий компонент (відображає специфіку об'єктивних впливів навколишнього середовища та особливості життєвого досвіду особистості), когнітивний (виконує ціннісно-орієнтувальну функцію на основі Я-концепції), ціннісно-мотиваційний (забезпечує внутрішню саморегуляцію поведінки відповідно до ціннісних орієнтацій, самооцінок життєвого досвіду) і поведінковий (забезпечує соціальну адаптацію до середовища, у тому числі креативні прояви відповідно до змісту власної свідомості і моти-

вів перетворювальної діяльності) компоненти. Продемонстровано, що делінквентна поведінка є наслідком порушення функціонування будь-якого з них або кількох одночасно. Найбільш суттєве значення у підлітковому віці мають зовнішні обставини буття (предметно-змістовий чинник), що позначаються на формуванні Я-концепції та набутті досвіду життєдіяльності, та порушення здатності до кооперації, джерелом чого можуть

бути специфічні стосунки в сім'ї, через які виявляються незадоволеними потреби в любові та повазі.

У подальшому запропонована модель структури самоактуалізації підлітків з делінквентною поведінкою може стати основою для розробки цілісної системи психодіагностики впливу чинників і результатів процесу само актуалізації особистості.

Список літератури:

1. Бондар В.І. Філософська, теоретична та методологічна сутність і реалізація системного підходу до організації й проведення наукових досліджень. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 (48). С. 3–10.
2. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіт регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2021. № 2. С. 315–318.
3. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир* : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 46–64.
4. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
5. Московець Л. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. *Імідж. Поради спеціаліста*. 2019. № 5 (188). С. 51–56.
6. Пенькова О.І., Вінтоняк В.Ф. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708630/2/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
7. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2022. 2 (24). С. 107–113.
8. Рутиня Ю.В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Випуск 45. С. 66–71.
9. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
10. Черкашина І.В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. № 1 (4). С. 18–27 DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).2
11. Goldstein K. The organism / K. Goldstein. – New York: American Book Co, 1939.
12. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?refereceid=2898001>

Kopylova S.V. SELF-ACTUALIZATION OF ADOLESCENTS PRONE TO DELINQUE BEHAVIOR AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: STRUCTURAL COMPONENTS

This article examines the psychological content of self-actualization in adolescents with delinquent behavior using a systems-evolutionary approach. To address ambiguities in interpreting the essence of self-actualization and self-realization in adolescents, it is proposed to use an evolutionary principle (age criterion). This allowed us to identify the specifics of self-actualization in adolescents with delinquent behavior and develop a structural-functional model. The article substantiates the advisability of using primarily psychodynamic and subjective approaches in research on solutions to the problem of self-actualization in adolescents, and an existential-humanistic approach in studying a similar problem in adulthood. Using a systems-evolutionary approach, adolescent self-actualization is examined as a holistic approach that explains the mechanism of personality development. In the structure of self-actualization of adolescents, the following components are distinguished: subject-content component (reflects the specifics of objective environmental influences and the characteristics of the individual's life experience), cognitive (performs a value-orienting function based on the self-concept), value-motivational (ensures internal self-regulation of behavior in accordance with value orientations, self-esteem and life experience) and behavioral (ensures social adaptation to the environment, including creative manifestations in accordance with the content of one's own consciousness and motives for transformative

activity). It has been demonstrated that delinquent behavior is a consequence of a malfunction in any of them or several simultaneously. The most significant significance in adolescence is the external circumstances of being (subject-content factor), affecting the formation of the self-concept and the acquisition of life experience, and the cognitive factor, which affects the development of the ability to cooperate

Key words: *self-actualization, adolescence, delinquent behavior, structural components, creative potential, systemic-evolutionary approach, subjectivity, adaptability.*

Дата надходження статті: 14.09.2025

Дата прийняття статті: 01.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Мітіна С.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Романів В.П.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ НЕПОВНОЛІТНЬОГО ЯК УЧАСНИКА ДОСУДОВОГО ПРОВАДЖЕННЯ

У статті досліджено психологічно обґрунтовані підходи до побудови ефективної взаємодії з неповнолітнім правопорушником під час досудового провадження. Проаналізовано, як вікові, емоційно-вольові та соціальні особливості особистості впливають на характер спілкування зі слідчим, психологом, захисником. Обґрунтовано необхідність індивідуалізованої тактики у виборі методів допиту та інших процесуальних дій. Запропоновано рекомендації щодо формування довірливого контакту та мінімізації повторної травматизації дитини. Значна увага приділена підліткам, які на тлі власної особистісної та соціальної перебудови є найбільш поширеною категорією неповнолітніх правопорушників. Відповідно до наявності в їхньому життєвому досвіді протиправних дій, взаємодія на етапі досудового розгляду може бути значно ускладненою.

Окреслено дві групи факторів, які характеризують злочинні дії неповнолітніх. Вказано фактори, що впливають на деструктивне формування особистості неповнолітнього, розвиток схильності до девіантної та делінквентної поведінки. Зазначено перелік питань, які потребують уточнення особливостей умов життя і виховання неповнолітнього на досудовому етапі провадження. Наголошено на необхідності максимально повного використання психологічних можливостей дитини з урахуванням її психофізіологічних характеристик. Наведено типові ознаки правопорушень, що вчиняються неповнолітніми, та підкреслено значення вивчення морально-психологічних властивостей особистості для визначення оптимальної тактики допиту. Окремо зазначено, що стать неповнолітнього може впливати на вибір методів комунікації та рівень відкритості під час слідчих дій.

Додатково підкреслено, що ефективність досудової взаємодії значною мірою залежить від професійної підготовки фахівців, їхньої здатності вчасно розпізнати емоційні реакції дитини, адекватно реагувати на прояви тривоги або недовіри, а також забезпечити умови психологічної безпеки під час опитування та допиту. Зазначено, що створення підтримувального середовища сприяє більш точному відтворенню обставин події та мінімізує ризики вторинної віктимізації. Таким чином, комплексний підхід до взаємодії з неповнолітнім правопорушником дозволяє підвищити якість досудового розслідування та забезпечує дотримання найкращих інтересів дитини.

Ключові слова: неповнолітній правопорушник, досудове провадження, психологічна взаємодія, індивідуальний підхід, допит, емоційна реактивність.

Постановка проблеми. Неповнолітній у статусі правопорушника є особливим суб'єктом правових відносин, який потребує не лише юридичної, а й глибоко психологічної оцінки. На відміну від дорослої особи, дитина або підліток у кримінально-процесуальному статусі часто не володіє достатнім рівнем правосвідомості, емоційної зрілості, а також навичками критичного мислення,

щоб повною мірою усвідомлювати суть своїх дій, їхні наслідки та особисту відповідальність. Це значно ускладнює як процес досудового розслідування, так і прийняття об'єктивного рішення щодо винуватості чи невинуватості особи.

Поведінка неповнолітніх правопорушників визначається рядом факторів, серед яких центральне місце займають вікові особливості пси-

хіки, емоційно-вольова незрілість, підвищена навіюваність, прагнення до самоствердження та соціальної значущості, іноді навіть шляхом імітації асоціальних моделей поведінки. Більше того, правопорушення у цьому віці часто є наслідком не лише особистісної деформації, а й зовнішніх обставин: неблагополучного сімейного середовища, відсутності позитивного соціального контролю, впливу груп однолітків, вулиці чи онлайн-середовища.

У зв'язку з цим взаємодія з неповнолітнім правопорушником у межах досудового провадження повинна здійснюватися не механічно або формально, а з глибоким урахуванням індивідуальних психологічних характеристик дитини, її емоційного стану, рівня розвитку, попереднього життєвого досвіду, мотиваційних установок. Лише за таких умов можливо досягти ефективного комунікативного контакту, отримати достовірну інформацію, а головне – уникнути додаткової психотравматизації особи, що перебуває у вразливому становищі.

Особливої уваги вимагає підготовка слідчих, ювенальних прокурорів, адвокатів та психологів, які працюють із дітьми в рамках кримінального процесу. Відсутність у них знань із вікової та юридичної психології може призвести до помилкової інтерпретації поведінки неповнолітнього або порушення його процесуальних прав. Також важливо враховувати, що сама присутність дитини в слідчих діях може мати глибокі наслідки для її подальшого психоемоційного розвитку, а тому взаємодія з нею повинна здійснюватися за принципами гуманності, толерантності, тактовності та поваги до особистості.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку кримінального процесу питання ефективної, законної та етично виваженої взаємодії з неповнолітніми правопорушниками набуває особливого значення. Воно виходить за межі правового регулювання й стає предметом міждисциплінарного аналізу – на стику психології, кримінального права, соціології та педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час дослідження було здійснено акцент на наукових здобутках таких вчених як: Андреев Олександр Олександрович, Балац Роман Миколайович, Борох Андрій Юрійович, Гусак Андрій Петрович, Ковальчук Зоряна Ярославівна, Костенко Марина Вікторівна, Мушинська Олена Володимирівна, Петечел Олена Юріївна, Сабуров Андрій Сергійович, Сіренко Микола Вікторович, Сокиран Федір Миколайович.

Мета статті – окреслити принципи та практичні підходи до взаємодії з неповнолітнім правопорушником у досудовому провадженні, враховуючи психологічні характеристики особистості.

Виклад основного матеріалу. Процес досудового провадження у кримінальних справах, де фігурує неповнолітній правопорушник, становить складну та відповідальну ділянку правоохоронної діяльності, що вимагає не лише глибоких правових знань, але й володіння основами юридичної та вікової психології. Взаємодія з дитиною, яка вчинила правопорушення, значно ускладнюється через те, що вона ще перебуває на етапі становлення як особистість, а її психіка часто нестійка, чутлива до впливів, має особливості сприйняття та реагування на стресові ситуації. Це ставить перед учасниками слідчих дій завдання не лише фіксувати факти чи збирати докази, але й будувати комунікацію з дитиною таким чином, щоб не завдати їй психологічної шкоди та водночас досягти процесуальних цілей.

Одним із ключових чинників у такій взаємодії є розуміння психологічного портрету неповнолітнього правопорушника. У цьому віці діти мають підвищену емоційну реактивність, імпульсивність, часто не до кінця усвідомлюють соціальні наслідки своїх вчинків. Вони схильні до наслідування, легко потрапляють під вплив авторитетних дорослих або однолітків, особливо в умовах дефіциту батьківської уваги, нестабільної сімейної ситуації, бідності, емоційного занедбання. Досить часто такі діти скоюють правопорушення не як свідомий акт протесту, а як спробу самоствердження або уникнення ізоляції в соціальному середовищі.

Поведінкові реакції неповнолітніх можуть бути неадекватними або парадоксальними. Наприклад, деякі з них уникають відповідальності, заперечують факти, перебільшують чи фантазують, що не завжди є свідомою брехнею, а радше проявом психологічного захисту. В інших випадках підлітки демонструють агресивність або цинізм, який є маскою, що приховує страх, невпевненість, відчуття провини або сорому. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб взаємодія із такою дитиною була емпатійною, гнучкою, адаптованою до її емоційного стану.

Особливу роль відіграє етап допиту. Саме тут неповнолітній опиняється в найбільш вразливій позиції, оскільки відчуває тиск як психологічний, так і правовий. Якщо процес проведено без урахування вікових особливостей, без участі кваліфікованого психолога, педагогічного працівника або

без належної підготовки слідчого – це не лише порушує права дитини, але й може поставити під сумнів достовірність отриманої інформації. У практиці трапляються випадки, коли дитина, піддаючись навіюванню, повторює почуту інформацію або дає вигадані показання, не розуміючи значення слів, які вимовляє.

Ефективна взаємодія вимагає індивідуального підходу до кожної дитини, з урахуванням її психічного стану, рівня розвитку, життєвого досвіду, емоційної стабільності. Наприклад, із дитиною, яка схильна до замкненості, слід встановлювати контакт поступово, через опосередковане спілкування. У роботі з емоційно нестабільним підлітком важливо демонструвати стриманість, послідовність, не реагувати на провокаційні висловлювання. Якщо дитина зростала в умовах домашнього насильства, вона може боятися авторитетних дорослих або реагувати на них агресією – у такому випадку важливо дати їй можливість висловитись без тиску.

Не менш важливою є роль психолога як посередника між дитиною та слідчим. Його функція полягає не лише у присутності під час допиту, а й у попередній оцінці психологічного стану неповнолітнього, визначенні рівня тривожності, страху, здатності до зосередження, сприйняття мови. Психолог також повинен допомогти дитині адаптуватись до умов допиту, знизити емоційну напругу, а після завершення процесу – надати первинну психологічну допомогу. За потреби – забезпечити подальший супровід.

Слід зазначити, що в українській практиці досудового провадження ще не завжди забезпечено належний міждисциплінарний підхід. Часто психологи запрошуються формально, їхня думка не враховується в повному обсязі, а допити ведуться у формалізованій, неемпатичній формі. Такий підхід знецінює саму ідею ювенальної юстиції, яка повинна базуватись на принципах захисту прав дитини, визнання її унікальності, потреби в розвитку, ресоціалізації, а не лише в покаранні.

Отже, змістовна взаємодія з неповнолітнім правопорушником має будуватись на засадах психологічної грамотності, поваги до особистості дитини, недопущення травматизації та водночас – на чіткому розумінні завдань кримінального провадження. Поєднання цих підходів дозволить створити систему досудового розслідування, яка буде не лише результативною, але й гуманною, справедливою, орієнтованою на майбутнє дитини.

Важливу роль у виборі правильної тактики допиту відіграє стать неповнолітнього. Неповнолітні можуть представляти інформацію з певними відмінностями. Для дівчат велике значення має емоційна сторона того чи іншого явища, відносин між людьми. Їхню увагу одразу привертає інформація про родину, дітей, осіб протилежної статі. Їх цікавлять різні деталі (які представники чоловічої статі вважають дрібницями) і сам процес спілкування [9, с. 76].

Висновки. На підставі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення наукових підходів можна стверджувати, що ефективна взаємодія з неповнолітнім правопорушником на етапі досудового провадження можлива лише за умови глибокого урахування індивідуально-психологічних особливостей особистості дитини. Саме ці особливості – вікові, емоційні, соціальні, комунікативні – визначають не лише поведінкові реакції неповнолітнього, але й його здатність до усвідомлення правового статусу, відповідальності та наслідків вчиненого.

Наявність підвищеної емоційної збудливості, схильності до навіюваності, незрілості моральної оцінки, конфліктності та низької критичності мислення зумовлює необхідність обережного, виваженого та етично делікатного підходу до вибору форм і методів взаємодії зі сторони слідчого, психолога та інших учасників кримінального провадження. Нехтування цими особливостями може призвести до спотворення результатів слідчих дій, поглиблення психологічної травми та навіть вторинної віктимізації дитини.

Залучення фахового психолога, індивідуалізована комунікація, формування довірливого контакту, забезпечення емоційної безпеки та створення умов для відкритого діалогу мають стати стандартами досудового процесу у справах неповнолітніх. Особлива увага повинна приділятися підготовці фахівців – слідчих, прокурорів, адвокатів – до взаємодії з дітьми, що вчинили правопорушення, з акцентом на принципи гуманізації, захисту прав та недопущення стигматизації.

Таким чином, досудове провадження за участю неповнолітніх має реалізовуватись як міждисциплінарний, комплексний процес, у якому поєднуються правові, психологічні та соціальні знання задля досягнення не лише юридично обґрунтованого, але й людського та виховного результату, спрямованого на підтримку та ресоціалізацію дитини.

Список літератури:

1. Андреев О. О. Розслідування вбивств, вчинених неповнолітніми: автор дисертації кандидат юридичних наук: 12.00.09. Харків, 2007. 20 с.
2. Балац Р. М. Особливості вивчення особи неповнолітнього у кримінальному провадженні. *Процесуальне та техніко-криміналістичне забезпечення досудового розслідування*. Харків, 2019. С. 201–203.
3. Борох А. Ю., Костенко М. В. Психологія допиту неповнолітніх свідків. *Науково-практична конференція*. Миколаїв, 2019. С. 135–138.
4. Гусак А. П. Основні криміналістично значущі властивості особи неповнолітнього, що вивчаються при підготовці досудової доповіді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: юридичні науки. Кримінальне право та криминологія; кримінально-виконавче право*, 2022. Т. 33 (72) № 1. С. 75–79.
5. Кашпур А. С., Сокиран Ф. М. Допит неповнолітнього: криміналістична та психологічна характеристика. *Юридична психологія*. 2021. № 2 (29). С. 61–69.
6. Коваленко Л. Тактико-психологічні аспекти допиту в суді неповнолітнього свідка у кримінальному провадженні. *Науковий часопис Національної академії прокуратури України*. 2017. № 4 (16). С. 93–100.
7. Мушинська О. В. Гендерні особливості смислової сфери особистості неповнолітніх правопорушників : кандидат психологічних наук 19.00.06. Харків, 2005. 171 с.
8. Петечел О. Ю. Використання спеціальних психологічних знань щодо неповнолітніх учасників досудового розслідування : автор. кандидат юридичних наук: 19.00.06. Київ: [б. в.], 2009. 19 с.
9. Сабуров А. С. Юридична психологія. Київ : ТП Пресс, 2003. 208 с.
10. Сіренко М. В. Особливості розслідування кримінальних правопорушень, учинених неповнолітніми або за їх участю: методичні рекомендації. Сєверодонецьк : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2018. 100 с.

Mitina S.V., Romaniv V.P. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A JUVENILE AS A PARTICIPANT IN PRE-TRIAL PROCEEDINGS

The article examines psychologically grounded approaches to building effective interaction with a juvenile offender during pre-trial proceedings. It analyzes how age-related, emotional-volitional, and social characteristics of the minor's personality influence communication with the investigator, psychologist, and defense attorney. The need for an individualized strategy in selecting methods of interrogation and other procedural actions is substantiated. Recommendations are proposed for establishing a trusting rapport and minimizing secondary traumatization of the child. Particular attention is paid to adolescents who, due to ongoing personal and social restructuring, constitute the most common category of juvenile offenders. Given their prior experience with unlawful behavior, interaction at the pre-trial stage may be significantly complicated.

Two groups of factors characterizing juvenile delinquent behavior are outlined. Factors influencing the destructive development of the minor's personality and the formation of a propensity for deviant and delinquent behavior are identified. A list of questions requiring clarification of the minor's living conditions and upbringing during the pre-trial stage is provided. Emphasis is placed on the need for full use of the child's psychological capacities, taking into account their psychophysiological characteristics. Typical features of offenses committed by minors are described, and the importance of studying the moral and psychological traits of the juvenile in determining the optimal interrogation strategy is highlighted. It is also noted that the minor's gender may influence communication methods and their level of openness during investigative actions.

Additionally, it is emphasized that the effectiveness of pre-trial interaction largely depends on the professional training of specialists, their ability to recognize the child's emotional reactions in a timely manner; respond appropriately to manifestations of anxiety or distrust, and ensure psychological safety during interviews and interrogations. It is noted that creating a supportive environment contributes to a more accurate reconstruction of the incident and minimizes the risks of secondary victimization. Thus, a comprehensive approach to interaction with a juvenile offender enhances the quality of pre-trial investigation and ensures adherence to the best interests of the child.

Key words: *juvenile offender, pre-trial proceedings, psychological interaction, individual approach, interrogation, emotional reactivity.*

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 14.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Пузирьов Є.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Березинець Т.Ю.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ В ЦИВІЛЬНИХ І АДМІНІСТРАТИВНИХ СПРАВАХ УКРАЇНИ

У статті здійснено всебічний аналіз поняття професійної компетентності психолога-експерта у сфері судово-психологічної експертизи як багатокомпонентного феномену, що поєднує знання, навички, особистісні якості та етичні орієнтири. Увага зосереджена на розкритті змісту основних складників компетентності, таких як когнітивний (теоретичні знання у галузі психології та права), операційно-діяльнісний (уміння проводити психодіагностику та формулювати висновки), особистісний (етичність, неупередженість, психологічна зрілість), комунікативний (здатність до ефективної взаємодії з учасниками процесу).

Проаналізовано особливості функціонування психолога-експерта в умовах сучасної судово-правової системи України, де посилюються вимоги до наукової валідності експертного висновку, юридичної грамотності експерта, а також дотримання професійної етики. Окремлено типові проблеми, з якими стикаються експерти у своїй діяльності, зокрема: тиск з боку учасників провадження, дефіцит методичних стандартів, загроза професійної деформації, що може впливати на якість експертного висновку.

Особливу увагу приділено необхідності системного підвищення кваліфікації та впровадженню єдиних стандартів психодіагностичних процедур, оскільки саме методологічна узгодженість забезпечує можливість об'єктивної інтерпретації результатів. Водночас підкреслено важливість інтеграції міждисциплінарних підходів, адже експерт працює на стику психологічних і правових реалій, що потребує глибокого розуміння як механізмів психічної діяльності, так і процесуальних норм.

Акцентовано, що професійна компетентність психолога-експерта не є статичною характеристикою: вона формується у процесі практичної діяльності, саморозвитку й рефлексії, а також залежить від здатності критично переосмислювати власні дії та уникати когнітивних упереджень. Сформульовано висновок про те, що підвищення рівня професійної компетентності психологів-експертів є ключовою умовою забезпечення об'єктивності, надійності та доказової цінності судово-психологічних експертиз, що безпосередньо впливає на якість правосуддя загалом.

Ключові слова: *судово-психологічна експертиза, професійна компетентність, психолог-експерт, юридична психологія, експертний висновок, правосуддя.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах функціонування системи правосуддя все більшої ваги набуває роль експертного знання, яке дозволяє об'єктивно оцінити ті аспекти справи, що виходять за межі юридичної компетенції. Однією з найбільш відповідальних форм такого знання є судово-психологічна експертиза – вид спеціального дослідження, що застосовується у кримінальних, адміністративних і цивільних провадженнях для встановлення психологічних характеристик

поведінки, стану або здатності особи на певному етапі правової взаємодії. Професійна діяльність психолога-експерта у цьому контексті є складним, високоспеціалізованим і вкрай відповідальним видом фахової роботи, що перебуває на перетині кількох галузей знання: психології, права, криміналістики, етики.

Особливість діяльності судового психолога полягає у тому, що його висновки мають юридичну вагу: вони можуть бути використані як

докази у справі, впливати на кваліфікацію правопорушення, визначення ступеня відповідальності особи, обрання запобіжного заходу чи вироку. Тому недостатній рівень підготовки експерта або помилки у його роботі можуть мати неоправдані наслідки, зокрема – порушення прав людини, викривлення ходу правосуддя або навіть виправдання неправомірних дій.

На цьому тлі постає ключове питання – якою має бути професійна компетентність психолога-експерта, щоб його діяльність відповідала не лише стандартам законності, але й високим вимогам науковості, об'єктивності, гуманності. Під професійною компетентністю розуміється не лише обсяг знань чи технічне володіння методами психодіагностики, а й сукупність особистісних, етичних, комунікативних і аналітичних якостей, що дозволяють експерту приймати зважені, обґрунтовані рішення в умовах процесуального тиску, браку інформації, суперечливих свідчень чи психологічно напружених обставин.

Сучасний психолог-експерт має бути не лише хорошим фахівцем у галузі психології, але й досвідченим аналітиком, який орієнтується в правовому полі, володіє навичками доказової аргументації, вміє уникати професійної упередженості, забезпечувати якісну комунікацію зі слідством, судом та іншими учасниками процесу. Він повинен виступати не як формальний консультант, а як фахівець, який забезпечує наукову валідність експертного висновку, що в подальшому впливатиме на правову долю особи.

Особливої уваги вимагає і питання етичних засад професії, адже експерт має справу з особливо вразливими категоріями осіб – неповнолітніми, жертвами насильства, особами з психічними розладами, засудженими, і тому зобов'язаний дотримуватись принципів конфіденційності, неупередженості, професійної скромності.

Таким чином, професійна компетентність психолога-експерта є багатоаспектним явищем, яке потребує ґрунтовного дослідження з метою визначення її ключових складників, умов формування та критеріїв ефективності. Саме цьому присвячено дану наукову роботу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час дослідження було здійснено акцент на наукових здобутках таких вчених, як Атаманчук Ірина Миколаївна, Білоконь Ольга Миколаївна, Беляєва Олена Анатоліївна, Веремєєнко Тетяна Олександрівна, Горбулін Юрій Віталійович, Данько Ірина Василівна, Ковальчук Зоряна Ярославівна, Мушинська Олена Вікторівна, Клименко Люд-

мила Олександрівна, Литвиненко Андрій Валерійович, Павленко Руслан Сергійович.

Мета статті – охарактеризувати зміст, структуру та ключові компоненти професійної компетентності психолога-експерта судово-психологічної експертизи; визначити фактори, що впливають на її формування та підтримання.

Виклад основного матеріалу. Професійна компетентність психолога-експерта є основою ефективної, об'єктивної та етично виваженої судово-експертної діяльності. Вона формується на основі інтеграції наукових знань, практичного досвіду, психологічної стійкості, етичної зрілості та правової обізнаності. У межах судово-психологічної експертизи компетентність фахівця не обмежується лише володінням методиками психодіагностики, а охоплює широкий спектр умінь і якостей, що дозволяють здійснювати обґрунтовану експертну оцінку з урахуванням як психологічних, так і юридичних аспектів справи.

Судово-психологічна експертиза за своєю суттю є формою спеціального дослідження, що проводиться з метою з'ясування психологічних особливостей суб'єкта (свідка, потерпілого, обвинуваченого, підозрюваного, позивача чи відповідача), які мають юридичне значення. Відтак, експерт-психолог повинен не лише діагностувати психічні стани чи особливості поведінки, а й інтерпретувати їх у правовому контексті, що є складним когнітивним та етико-правовим завданням.

Структура професійної компетентності психолога-експерта

Загалом професійну компетентність психолога-експерта доцільно розглядати як багатовимірне утворення, яке включає такі компоненти:

1. Когнітивно-змістовий компонент – це фундаментальна база знань із психології (загальної, юридичної, клінічної, вікової, патопсихології), судової експертології, методики складання експертного висновку, основ права, кримінального процесу, етики професійної діяльності. Експерт має орієнтуватися в межах допустимості певних методів дослідження, знати підстави для призначення експертизи, мати чітке уявлення про роль психологічного висновку в доказовій базі справи.

2. Операційно-діяльнісний компонент – охоплює набір професійних навичок: формування експертних запитань, підбір відповідних методик (інтерв'ювання, спостереження, психодіагностика, проєктивні тести тощо), аналіз отриманих результатів, логічне обґрунтування висновків. Цей

компонент також включає здатність до критичної самооцінки та міждисциплінарного аналізу.

3. Комунікативний компонент – судово-психологічна експертиза передбачає взаємодію з великою кількістю учасників правового процесу – слідчими, адвокатами, суддями, особами, щодо яких проводиться експертиза. Від експерта очікується чітке, логічне та доступне викладення висновків, здатність відповідати на уточнюючі запитання, перекладати психологічну термінологію на мову, зрозумілу для юристів.

4. Особистісно-рефлексивний компонент – містить етичну стійкість, об'єктивність, толерантність, внутрішню неупередженість, психологічну зрілість. Психолог-експерт не має права допускати особистісної симпатії чи антипатії до фігурантів справи, емоційного залучення або морального осуду. Він повинен діяти виключно в межах об'єктивних психологічних критеріїв.

5. Етичний компонент – професійна діяльність експерта пов'язана з доступом до конфіденційної інформації, зокрема – персональних даних, медичних, інтимних або травматичних деталей життя людини. Дотримання принципів конфіденційності, «не нашкодь», поваги до гідності особи є обов'язковою умовою виконання професійних обов'язків.

Практичні аспекти реалізації компетентності в Україні

В українському правозастосовному просторі психологи-експерти часто працюють у непростих умовах – відсутність чітких державних стандартів психодіагностики для судових експертиз, низький рівень регламентації критеріїв достовірності експертного висновку, перевантаженість експертних установ, відсутність системи незалежного професійного аудиту. Усе це ускладнює забезпечення належної якості експертної діяльності.

Попри це, в останні роки простежується позитивна тенденція: з'являються нові навчальні програми з юридичної психології, спеціалізації для

практичних психологів, запроваджуються етичні кодекси для судових експертів, зростає інтерес до супервізій, міждисциплінарних конференцій та міжнародного обміну досвідом.

Варто також відзначити потребу в розвитку цифрової компетентності експерта: умінні працювати з електронними кейсами, дистанційними інтерв'ю, захищеними базами даних, а також у проведенні експертиз із використанням новітніх технологій (наприклад, відеоаналіз поведінки або психолінгвістичні інструменти аналізу показань).

Вимоги до системи підготовки психологів-експертів:

Формування професійної компетентності неможливе без цілісної освітньої, практичної та етичної підготовки фахівця. Необхідною є уніфікація освітніх стандартів підготовки психологів-експертів, створення спеціалізованих курсів підвищення кваліфікації, стажування, науково-методичного супроводу та практичного наставництва.

Доцільним є і створення професійної спільноти психологів-експертів, яка б здійснювала експертний самоконтроль, сприяла обміну досвідом, методичною підтримкою, а також забезпечувала захист прав самих фахівців.

Висновки. Професійна компетентність психолога-експерта є системним утворенням, що поєднує знання, навички, етичні установки, особистісну стабільність і комунікативні здібності. Вона є критично важливою умовою якісного здійснення судово-психологічної експертизи та забезпечення правосуддя на всіх етапах процесу. Враховуючи високий рівень відповідальності та міждисциплінарний характер діяльності, формування й підтримка компетентності повинні бути безперервним процесом. Важливо також створити на державному рівні умови для професійної освіти, стажування, методичного супроводу та незалежного контролю якості експертної діяльності.

Список літератури:

1. Атаманчук І. М. Судово-психологічна експертиза: теорія, методика, практика: навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 256 с.
2. Білоконь О. М. Професійна підготовка судового експерта в Україні: стан і перспективи. *Психологія і право*. 2021. № 2(17). С. 89–94
3. Беляєва О. А. Методологічні аспекти психологічної експертизи в кримінальному процесі. *Юридична наука*. 2022. № 4. С. 62–68.
4. Веремєєнко Т. О. Судово-психологічна експертиза: нормативно-правове забезпечення та професійні стандарти. *Вісник КНУВС*. 2020. № 1. С. 122–129.
5. Горбулін Ю. В., Слюсаренко О. І. Межі правової та психологічної відповідальності в судовій експертизі. *Право України*. 2022. № 5. С. 30–37.

6. Данько І. В. Етична відповідальність експерта-психолога: стандарти і реалії. *Етична експертиза в гуманітарних науках*. Київ, 2021. С. 143–150.
7. Ковальчук З. Я. Психологічні особливості допиту неповнолітніх у процесі проведення оперативно-розшукових заходів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. № 1. С. 156–165.
8. Мушинська О. В. Гендерні особливості смислової сфери особистості неповнолітніх правопорушників : кандидат психологічних наук 19.00.06. Харків, 2005. 171 с.
9. Клименко Л. О. Судово-психологічна експертиза: новітні тенденції та виклики сучасності. *Вісник психології права*. 2022. № 2(10). С. 54–61.
10. Литвиненко А. В. Юридична психологія: сучасні виклики та практика застосування в експертній роботі. Київ : Юридична думка, 2020. 214 с.
11. Павленко Р. С. Система підготовки судових експертів: міжнародний досвід та імплементація в Україні. *Правничий часопис*. 2023. № 1. С. 41–47.

Puzyrov Ye.V., Berezynets T.Yu. PECULIARITIES OF CONDUCTING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATION IN CIVIL AND ADMINISTRATIVE CASES OF UKRAINE

The article provides a comprehensive analysis of the concept of professional competence of a psychologist-expert in the field of forensic psychological examination as a multicomponent phenomenon that combines knowledge, skills, personal qualities, and ethical guidelines. Attention is focused on revealing the content of the key components of competence, such as the cognitive component (theoretical knowledge in psychology and law), the operational-activity component (ability to conduct psychodiagnostics and formulate expert conclusions), the personal component (ethical conduct, impartiality, psychological maturity), and the communicative component (ability to interact effectively with participants in the legal process).

The article analyzes the specific features of the psychologist-expert's work within the modern judicial and legal system of Ukraine, where the requirements for scientific validity of expert conclusions, the expert's legal literacy, and adherence to professional ethics are increasingly strengthened. Typical challenges faced by experts in their professional activities are outlined, including pressure from parties involved in the proceedings, lack of methodological standards, and the risk of professional deformation, which may negatively influence the quality of the expert's conclusion.

Special attention is paid to the need for systematic professional development and the implementation of unified standards for psychodiagnostic procedures, since methodological consistency ensures the possibility of objective interpretation of results. At the same time, the importance of integrating interdisciplinary approaches is emphasized, as the expert operates at the intersection of psychological and legal domains, which requires an in-depth understanding of both the mechanisms of mental functioning and procedural norms.

It is emphasized that the professional competence of a psychologist-expert is not a static characteristic: it is formed through practical experience, self-development, and reflection, and also depends on the ability to critically reassess one's actions and avoid cognitive biases. The conclusion is drawn that improving the level of professional competence among psychologist-experts is a key condition for ensuring the objectivity, reliability, and evidentiary value of forensic psychological examinations, which directly influences the overall quality of justice.

Key words: forensic psychological examination, professional competence, psychologist-expert, legal psychology, expert opinion, justice.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 16.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2:159.922.8:616.89-085

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/26>

Масіч А.Ю.

Сумський державний університет

Іванова Т.В.

Сумський державний університет

КОРЕКЦІЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕТОДАМИ СХЕМА-ТЕРАПІЇ ТА ТЕРАПІЇ, СФОКУСОВАНОЇ НА СПІВЧУТТІ (CFT)

Проблема дезадаптивного перфекціонізму останніми роками привертає значну увагу дослідників і практиків, оскільки ця риса особистості безпосередньо пов'язана з розвитком тривожних і депресивних розладів, емоційним вигоранням, прокрастинацією та порушеннями міжособистісного функціонування. Актуальність проблеми особливо зростає в умовах сучасної України, де соціально-економічна нестабільність та воєнний стан посилюють тиск на молодь і професійні групи, підвищуючи ризики хронічного стресу й емоційного виснаження. Традиційні психотерапевтичні підходи, зокрема когнітивно-поведінкова, психодинамічна та гуманістична терапія, виявляються частково дієвими, проте їхня ефективність часто обмежена певними аспектами корекції, що зумовлює потребу у пошуку більш комплексних стратегій.

У статті проведено аналіз наукових праць і клінічних даних щодо застосування схема-терапії та терапії, сфокусованої на співчутті (Compassion-Focused Therapy, CFT), у корекції дезадаптивного перфекціонізму. Показано, що схема-терапія забезпечує глибоку концептуалізацію проблеми через ідентифікацію та трансформацію дисфункційних когнітивних схем («Завищені стандарти», «Покарання»), тоді як CFT спрямована на зниження токсичного сорому, формування самоспівчуття та розвиток емоційної гнучкості. Їхнє поєднання створює умови для синергії: структурованість і цілеспрямованість схема-терапії доповнюється емоційним фокусом CFT, що дозволяє досягати більш стійких результатів у роботі з перфекціоністськими патернами.

Розглянуто результати клінічних кейсів і емпіричних досліджень, які підтверджують ефективність інтегрованих протоколів у зниженні рівня самокритики, нетолерантності до невизначеності, депресивних симптомів та у покращенні якості міжособистісних стосунків. На підставі проведеного аналізу робиться висновок, що інтеграція схема-терапії та CFT має потенціал стати науково обґрунтованою стратегією корекції дезадаптивного перфекціонізму, здатною охоплювати когнітивні, емоційні та поведінкові виміри цього феномену.

Ключові слова: перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, психокорекція, схема-терапія, терапія, сфокусована на співчутті (CFT), інтегративний підхід, когнітивні схеми.

Постановка проблеми. Перфекціонізм є багатовимірною особистісною рисою, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Якщо у першому випадку він виступає ресурсом саморозвитку та досягнення високих результатів, то у другому – стає чинником підвищеного ризику розвитку психічних розладів [11]. Дослідження

останніх років доводять тісний зв'язок дезадаптивного перфекціонізму з тривожними та депресивними симптомами, емоційним вигоранням, прокрастинацією та низькою якістю життя. Особливу небезпеку він становить для підлітків і молоді, які перебувають під постійним тиском з боку сім'ї, освітнього середовища та суспільних очікувань.

В умовах сучасної України проблема перфекціонізму загострюється через соціально-економічну нестабільність, воєнний стан та високий рівень академічного й професійного навантаження. Молоді люди часто стикаються з дилемою вибору між прагненням до успіху та страхом помилок, що призводить до хронічного емоційного виснаження та втрати мотивації. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних психокорекційних стратегій, здатних не лише зменшити симптоми, а й трансформувати глибинні когнітивні та емоційні механізми, що підтримують деструктивні форми перфекціонізму.

Попри актуальність проблеми, підходи до психотерапевтичної корекції перфекціонізму в українському контексті залишаються переважно фрагментарними. Якщо звернути увагу на міжнародний контекст, то доведену ефективність мають методи когнітивно-поведінкової терапії (CBT), а також терапія прийняття та відповідальності (ACT) і діалектично-поведінкова терапія (DBT) [30]. Ці підходи спрямовані не на «викорінення» перфекціонізму, а на розвиток гнучкості, самоспівчуття та формування здорових стандартів саморозвитку. Відтак, питання корекції деструктивних форм перфекціонізму набуває особливої ваги, адже саме вони тісно пов'язані з тривожністю, депресією та емоційним вигоранням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Класичні праці П. Г'юїтта та Г. Флетта [15] заклали підґрунтя для розмежування адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму, довівши їхній зв'язок із психопатологією, зокрема тривожними та депресивними розладами. Подальші дослідження підтвердили ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у зниженні ригідних стандартів та самокритики, проте наголосили на обмеженості її дії переважно на симптоматичному рівні [12; 17].

Психодинамічні підходи, зокрема динамічно-реляційна терапія, продемонстрували зменшення вираженості перфекціонізму та покращення соціального функціонування [16]. Особливе місце займає схема-терапія, яка працює з глибинними когнітивними схемами, як от – «Завищені стандарти» та «Покарання» і сприяє зниженню прокрастинації та підвищенню якості життя [25], [37]. У гуманістичній та гештальт-терапії основний акцент робиться на розвитку самоприйняття й інтеграції внутрішніх конфліктів, проте їхня ефективність виявляється обмеженою у випадках виражених ригідних схем [9; 33].

Останніми роками значну увагу привертає терапія, сфокусована на співчутті (Compassion-Focused Therapy, CFT). Мета-аналіз Дж. Кірбі та співавт. [20] підтвердив її ефективність у зниженні самокритики та токсичного сорому, а клінічні дослідження засвідчили покращення емоційної регуляції та стійке зменшення симптомів дезадаптивного перфекціонізму [23], [28]. Додатково перспективність інтеграції CFT підтверджують роботи Челі та ін. [4], де комбіновані підходи виявилися більш результативними, ніж застосування окремих методик.

Попри зростання емпіричної бази, більшість досліджень зосереджуються лише на окремих аспектах подолання перфекціонізму. Питання інтеграції схема-терапії та CFT з метою створення цілісної багатовимірної моделі психокорекції досі залишається недостатньо розкритим, що визначає наукову й практичну новизну даного дослідження.

Мета статті – проаналізувати можливості інтеграції методів схема-терапії та терапії, сфокусованої на співчутті, для ефективної корекції дезадаптивного перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу. Критерії відбору психологічних напрямків і підходів для вивчення. Для дослідження ефективності корекційного впливу на дезадаптивний перфекціонізм було обрано чотири групи психотерапевтичних підходів за критерієм їх емпіричного підтвердження. КПТ демонструє значущі результати у зниженні перфекціонізму [12], психодинамічна та схема-терапія ефективні у зменшенні самокритики [16], CFT особливо дієва у формуванні позитивного самоставлення [20]. Кожен підхід орієнтований на окремі аспекти: КПТ та ACT працюють з когнітивними спотвореннями та формують психологічну гнучкість, психодинамічна терапія та схема-терапія у більшій мірі орієнтовані на роботу з глибинними схемами та ранніми патернами, гуманістичні підходи фокусують увагу на аспектах безумовного прийняття, CFT та DBT орієнтовані на формування самоспівчуття та емоційної регуляції. Особлива увага приділялася теоретичній сумісності підходів. Наприклад, схема-терапія та CFT поєднують структурованість когнітивних втручань з емоційно-орієнтованими техніками, що підтверджується дослідженнями С. Кермані та ін. [19], С. Шелі та ін. [4]. Розглянемо докладніше зазначені напрямки.

Когнітивно-поведінкові підходи. Згідно з аналізом когнітивної терапії А. Бека, перфекціоністські думки розглядаються як похідні автоматичних уявлень, що виникають у відповідь на

конкретні ситуації і ґрунтуються на глибинних, несвідомих переконаннях щодо себе та світу. Такі переконання формують когнітивну схему, яка активується у стресових чи значущих ситуаціях і визначає емоційну реакцію [5]. У моделі Елліса джерелом деструктивних емоцій вважаються ірраціональні переконання, які людина висуває до себе, інших або світу [8]. Емоційний дискомфорт в такому випадку виникає не через самі події, а через інтерпретації, зумовлені цими переконаннями.

Техніки когнітивної реструктуризації та поведінкових експериментів розглядаються як взаємодоповнюючі методи подолання перфекціоністських переконань і пов'язаних з ними емоційно-поведінкових труднощів. Сократівський діалог у цьому контексті виступає інструментом поступової зміни ірраціональних установок через процес керованого відкриття. Зокрема, дослідження вербальної взаємодії показали, що послідовні питання терапевта можуть спричинити зростання кількості «про-терапевтичних» вербалізацій клієнта, що свідчить про засвоєння більш раціональних форм мислення і поступове послаблення перфекціоністських оцінок [10]. При цьому, закріплення нових, більш реалістичних переконань потребує систематичного виконання домашніх завдань. Ведення щоденників думок і регулярне виконання когнітивних вправ сприяють не лише зниженню перфекціонізму, але й загальному покращенню якості життя та зменшенню симптомів депресії чи тривоги. Найбільш стійкі результати фіксувались тоді, коли зміни у мисленні закріплюються практичними завданнями поза межами терапевтичної сесії [17].

Не менш важливою складовою втручання є поведінкові експерименти, зокрема, техніка навмисних помилок, яка дозволяє клієнтові на практиці переконатися у хибності своїх очікувань щодо катастрофічних наслідків недосконалості. Емпіричні дані підтверджують, що застосування таких експериментів у поєднанні з когнітивними вправами призводить до вираженого зниження рівня самокритики та унікаючої поведінки [12].

У роботі з перфекціоністською ригідністю терапія прийняття та відповідальності (або АСТ) розглядає психологічну гнучкість як ключовий механізм зміни. Зокрема, зменшується когнітивне злиття [22] та уникання досвіду [14], що призводить до зниження перфекціоністських симптомів. АСТ навчає клієнтів розділяти себе та свої думки про досконалість, приймати реальність та діяти відповідно до власних цінностей.

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід пропонує багаторівневу систему корекції перфекціонізму, базуючись на когнітивній реструктуризації у поєднанні з поведінковими експериментами і техніками активації. АСТ розширює цей інструментарій – через розвиток психологічної гнучкості та когнітивну дифузю клієнти навчаються приймати власну недосконалість і діяти згідно з цінностями замість прагнення до ідеалізованих стандартів.

Глибинно-психологічні підходи. Останнім часом з'являється все більше емпіричних підтверджень ефективності психодинамічного підходу у роботі з перфекціонізмом. Наприклад, П. Хевіт з співав. [16] у описують результативність обох типів психодинамічної терапії – динамічно-реляційної та підтримувальної, що знайшло прояв у зниженні самокритики, зростанні задоволеності життям і покращенні соціального функціонування.

Схема-терапія виявилася ефективною у роботі з перфекціоністськими патернами, особливо зі схемою «Завищені стандарти» та «Покарання» [37]. Виявилось, що зниження активності цих схем корелює зі зменшенням прокрастинації та покращенням якості життя [25].

Таким чином, глибинно-психологічні підходи демонструють підтверджену ефективність у корекції перфекціонізму. Вони успішно знижують самокритичність і дисфункційні установки, покращують якість життя та соціальне функціонування з тривалими результатами.

Гуманістичні та трансперсональні підходи. Особистісно-центрована терапія виявилася ефективною завдяки використанню якості терапевтичного альянсу через процес знаходження сенсу життя [9].

Гештальт-підхід із технікою роботи з полярностями і «порожнім стільцем» забезпечує ефективне вирішення внутрішніх конфліктів та інтеграцію протилежних сторін «Я». Інтервенції у межах даного напрямку дозволяють будувати продуктивний внутрішній діалог з «критиком», зменшуючи таким чином інтенсивність самокритики, що, у свою чергу, сприяє відновленню відчуття цілісності. В цілому, у психотерапевтичній практиці зростає інтерес до гештальт-підходу як засобу зменшення нав'язливих роздумів і розвитку усвідомленої присутності «тут-і-зараз» у клієнтів із вираженими перфекціоністськими рисами [33].

Таким чином, гуманістичні підходи ефективні у роботі з перфекціонізмом завдяки створенню атмосфери безумовного прийняття та емпатії. Особистісно-центрована терапія краще працює

з ситуативним перфекціонізмом, обмеженим певними сферами життя, але при глобальних перфекціоністських патернах вона потребує доповнення структурованими техніками. Гештальт-підхід, у свою чергу, успішно інтегрує внутрішні конфлікти через техніки усвідомленої присутності, що зменшує самокритику та нав'язливі роздуми.

Сучасні інтегративні підходи. У межах дослідження можливостей CFT особливу увагу привертають роботи, що підтверджують її дієвість у подоланні надмірної самокритичності. У пілотному дослідженні Е. Роуз з співавт. було випробувано шестисесійну інтервенцію на основі CFT серед студентів з високим рівнем самокритики. Інтервенція забезпечила стійке зниження самокритики, що опосередковано позитивно вплинуло на загальне функціонування [28].

На рівні клінічної практики ефективність CFT підтверджується конкретними кейсами. Так, Матос і Штайндль [23] описали пацієнтку з вираженим перфекціонізмом, соромом і схильністю до самозвинувачення, для якої був розроблений 12-сесійний курс терапії, сфокусованої на співчутті. Результати показали зниження внутрішньої критики, розвиток внутрішньої підтримки та зростання толерантності до власної недосконалості. Інші дослідження також підтверджують, що CFT знижує рівень токсичного сорому шляхом формування самоспівчуття та редукції деструктивної внутрішньої критики [18].

Діалектично-поведінкова терапія (DBT) демонструє схожу дієвість у роботі з проблемою неприйняття власних обмежень. Було зафіксовано, що застосування навичок толерантності до дистресу сприяє зменшенню емоційної напруги [6], а радикальне прийняття відновлює емоційний баланс і підсилює ефективність копінг-стратегій [29]. Ці висновки свідчать, що радикальне прийняття не лише знижує рівень дистресу, але й створює умови для більш гнучкої та стійкої регуляції поведінки.

Варто підкреслити, що розвиток діалектичного мислення є важливим ресурсом для подолання характерної для перфекціоністів установки «все або нічого». Зокрема, дослідження Хаятбіні та колег [13] засвідчило, що когнітивна переоцінка знижує зв'язок між перфекціонізмом і когнітивною негнучкістю, водночас підвищуючи здатність переносити невизначеність.

Сучасні інтегративні підходи вносять вагомий внесок у психотерапію перфекціонізму. Терапія, сфокусована на співчутті (CFT), демонструє стійке зменшення внутрішньої критики завдяки розвитку самоспівчуття як ключового механізму

змін. Діалектично-поведінкова терапія (DBT) забезпечує унікальний ефект через використання навичок толерантності до дистресу та радикального прийняття, які особливо дієві у подоланні емоційної ригідності. Обидва підходи сприяють руйнуванню дихотомічних схем мислення та підвищують психологічну гнучкість і адаптивність у ситуаціях невизначеності.

Порівняльний аналіз підходів. Різні школи визнають формування перфекціонізму через когнітивні, емоційні та міжособистісні механізми, що виникають із ранніх переконань про власну цінність та досвіду відторгнення чи критики. Перфекціонізм аналізується як складне явище зі спільними причинами виникнення, але різними механізмами формування та підтримки.

Таким чином, психодинамічна терапія зосереджується на ранніх взаєминах і несвідомих процесах, дозволяючи глибше зрозуміти витоки перфекціонізму, однак має певні обмеження у швидкості досягнення змін та конкретності застосованих інтервенцій [24]. Натомість схема-терапія розкриває проблему через ідентифікацію дисфункційних схем, поєднуючи глибину психодинамічного аналізу з інструментарієм когнітивно-поведінкової терапії, що забезпечує як розуміння походження перфекціонізму, так і практичні механізми його корекції [7].

КПТ розглядає перфекціонізм як наслідок стійких негативних переконань і ригідних стандартів, застосовуючи техніки модифікації думок та поведінки. Структурованість дає змогу отримати швидкі результати, проте ефективність обмежується поверхневою роботою з симптомами без трансформації глибинних структур, що відрізняє її від психодинаміки та схема-терапії [36]. АСТ, у свою чергу, розвиває психологічну гнучкість, але не фокусується на специфічних перфекціоністських установах. На відміну від цього, CFT поєднує нейробіологічний підхід з розвитком самоспівчуття, особливо ефективно працюючи з соромом [3].

Особистісно-центрована терапія акцентує увагу на безумовному прийнятті та підтримці, відрізняючись тим самим від директивних технік КПТ чи схема-терапії. Підхід успішно розвиває самоприйняття та автентичність, проте виявляється недостатнім при ригідних перфекціоністських схемах через брак структури та директивного впливу [32].

В свою чергу, гештальт-терапія підходить до проблеми через феноменологію актуального досвіду та інтеграцію внутрішніх суперечностей.

Подібно до особистісно-центрованого підходу, вона також демонструє ефективність у розвитку самоприйняття, але обмежується недостатністю структурованих технік для роботи з ригідними перфекціоністськими схемами, тому не так часто використовується при корекції цього феномену [27].

Нарешті, діалектично-поведінкова терапія (DBT) акцентує увагу на поєднанні прийняття та змін, розвиваючи стресостійкість і навички емоційної регуляції. Водночас відсутність спеціалізованої адаптації для корекції перфекціоністських схем знижує її цільову спрямованість у цій сфері, попри високий потенціал у формуванні емоційної стабільності [31].

Порівняльний аналіз засвідчує значний потенціал інтеграції схема-терапії та CFT. Їхнє поєднання дозволяє компенсувати обмеження інших підходів, поєднуючи структурованість когнітивно-поведінкових інтервенцій із глибиною психодинамічного аналізу та гуманістичною атмосферою прийняття. Така комплементарність формує специфічну концептуалізацію перфекціонізму та окреслює цю інтеграцію як одну з найбільш перспективних стратегій його корекції. Схема-терапія забезпечує структуровану концептуалізацію когнітивно-емоційних патернів, тоді як CFT спрямована на трансформацію емоційних механізмів через розвиток самоспівчуття. Наявні емпіричні дані підтверджують ефективність обох підходів, що відкриває перспективи для їх інтеграції у корекції дезадаптивного перфекціонізму.

Емпіричні дані підтверджують, що застосування схема-терапевтичних інтервенцій сприяє істотному зниженню різних форм перфекціонізму [1], тоді як результати Матос і Штайндля [23] та Вакеліна зі співавт. [35] демонструють ефективність CFT у зменшенні внутрішньої критики та розвитку толерантності до власних обмежень. Обидва підходи виявляють взаємодоповнюваність на рівні механізмів: схема-терапія змінює когнітивні структури шляхом опрацювання дезадаптивних схем, тоді як CFT впливає на емоційну регуляцію, знижуючи сором як ключовий чинник перфекціонізму. Структурованість і цілеспрямованість схема-терапії поєднується з емоційним фокусом та гнучкістю CFT, що створює більш безпечні умови для змін. Мета-аналіз Кірбі та колег [20] підтверджує, що саме ці підходи демонструють найвищу ефективність у роботі з перфекціонізмом, що робить їх емпірично обґрунтованою стратегією досягнення комплексних і стійких терапевтичних результатів.

Інтеграція цих підходів виходить за межі простого поєднання технік, формуючи якісно нову терапевтичну модель. Схема-терапія забезпечує діагностичний фундамент, окреслюючи цільові схеми та режими для подальшої роботи. У цьому контексті техніки співчутливих образів, характерні для CFT, цілеспрямовано застосовуються до схем «Завищені стандарти» та «Покарання», пом'якшуючи їхню емоційну інтенсивність у взаємодії з внутрішнім критиком. Перспективність такого підходу підтверджує дослідження Кермані та співавт. [19], де поєднання схема-терапії з елементами розвитку самоспівчуття (ключовий компонент CFT) продемонструвало істотне зниження клінічних симптомів і трансформацію захисних механізмів, що безпосередньо пов'язано зі зменшенням перфекціоністських патернів.

Ключовим елементом синергії є формування режиму «співчутливого здорового дорослого», який поєднує раціональний аналіз, притаманний схема-терапії, із самопідтримкою, характерною для CFT. Такий режим дозволяє клієнту не лише розпізнавати дезадаптивні схеми, а й реагувати на них із позиції співчуття, а не самокритики. У практичному вимірі це означає баланс між реалістичною оцінкою ситуації та збереженням внутрішньої доброзичливості: на відміну від жорсткого оскарження переконань, властивого класичній КПП, чи виключно емоційної підтримки, притаманної гуманістичним підходам.

Таким чином, поєднання схема-терапії та CFT охоплює всі ключові виміри перфекціонізму – когнітивні схеми, емоційну регуляцію, поведінкові патерни та міжособистісні стосунки. Особливо ефективним воно виявляється при перфекціонізмі як стійкій рисі особистості з високою коморбідністю.

Зростаюча емпірична база підтверджує доцільність інтеграції схема-терапії та CFT. Їхнє поєднання охоплює ключові аспекти перфекціонізму – когнітивні схеми, емоційну регуляцію та міжособистісні патерни. Дослідження Бехванді та колег [2] показало значуще зниження перфекціонізму й нетолерантності до невизначеності при застосуванні інтегрованого протоколу зі стійким ефектом у динаміці. Клінічний випадок, описаний Челі зі співавт. [4], засвідчив, що техніки CFT, застосовані у роботі зі схемами критичного внутрішнього голосу, сприяють не лише зменшенню депресивних симптомів, але й покращенню міжособистісного функціонування. Тобто, інтеграція цих підходів поєднує структурованість і емоційний фокус, створюючи цілісний інструмент корекції перфекціонізму.

Висновки. Таким чином, що проблема дезадаптивного перфекціонізму є актуальною як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Традиційні підходи – когнітивно-поведінкова, психодинамічна, гуманістична терапія – демонструють певну ефективність, проте здебільшого обмежуються окремими механізмами корекції, не забезпечуючи комплексного впливу.

Схема-терапія та терапія, сфокусована на співчутті (CFT), показали найбільший потенціал завдяки комплементарності механізмів дії. Схема-терапія дозволяє працювати з глибинними когнітивними структурами й дисфункційними схемами, тоді як CFT трансформує емоційні процеси,

знижуючи сором і внутрішню критику та формуючи самоспівчуття. Їхня інтеграція створює нову якісну модель психокорекції, що одночасно охоплює когнітивні, емоційні та міжособистісні аспекти перфекціонізму.

Емпіричні дані підтверджують ефективність обох підходів як окремо, так і в інтегрованому форматі, зокрема у зниженні вираженості перфекціоністських патернів, покращенні емоційної регуляції й міжособистісних відносин. Це свідчить про перспективність використання інтегрованої моделі схема-терапії та CFT як науково обґрунтованої стратегії комплексної та стійкої корекції дезадаптивного перфекціонізму.

Список літератури:

1. Bagheri Sheykhgafshe F., Jomehri F., Aliloo M. M., Bakhshipour Roudsari A. The effect of schema therapy on perfectionism, self-efficacy and burnout in female students. *International Journal of Psychology (IPA)*. 2023. № 17 (2). С. 199–221. <https://doi.org/10.34172/jhad.92349>.
2. Behvandi N., Khayatan F., Golparvar M. Comparing the Effectiveness of Compassionate Emotion-Based Integrated Therapy With Compassion Focused Therapy on Perfectionism and Intolerance of Uncertainty Irrational Beliefs in Patients With Early Headache Symptoms. *Journal of Psychological Models and Methods*. 2021. № 28 (2). С. 210–221. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2021.4727>.
3. Carvalho S., Skvarc D., Barbosa R., Tavares T., Santos D., Trindade I. A Pilot Randomized Controlled Trial (RCT) of online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) versus Compassion Focused Therapy (CFT) for chronic illness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2021. № 29 (2). С. 524–541. <https://doi.org/10.1002/cpp.2643>.
4. Cheli S., Cavalletti V., Flett G., Hewitt P. Perfectionism unbound: An integrated individual and group intervention for those hiding imperfections. *Journal of Clinical Psychology*. 2022. № 78 (8). С. 1624–1636. <https://doi.org/10.1002/jclp.23365>.
5. Clark D. Cognitive Reappraisal. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2022. № 29 (3). С. 564–566. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018>.
6. Denckla C., Bailey R., Jackson C., Tatarakis J., Chen C. A Novel Adaptation of Distress Tolerance Skills Training Among Military Veterans: Outcomes in Suicide-Related Events. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2015. № 22. С. 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.04.001>.
7. Edwards D. J. A. Using Schema Modes for Case Conceptualization in Schema Therapy: An Applied Clinical Approach. *Frontiers in Psychology*. 2022. № 12. С. 763670. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763670>.
8. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. *New York: L. Stuart*. 1962. 442 С. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1160302>
9. Fortems C., Dezutter J., Dewitte L., Vanhooren S. The mediating role of meaning in life between the therapeutic relationship and therapy outcome in person-centered and experiential psychotherapies. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2021. № 21. С. 73–93. <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1938184>.
10. Froján-Parga M., Calero-Elvira A., Pardo-Cebrián R., De Prado-Gordillo M. Verbal Change and Cognitive Change: Conceptual and Methodological Analysis for the Study of Cognitive Restructuring Using the Socratic Dialog. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2018. № 11. С. 200–221. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0019-8>.
11. Frost R. O., Marten P., Lahart C., et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. С. 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.
12. Handley A., Egan S., Kane R., Rees C. A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*. 2015. № 68. С. 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.02.006>.
13. Hayatbini N., Knauff K., Kalia V. Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology*. 2021. № 77 (7). С. 1685–1699. <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>.

14. Hershberger J., Lewis T., Zimmerman I. Acceptance and Commitment Therapy as a Conceptual Treatment Model for Obsessive-Compulsive Personality Disorder. *Journal of Mental Health Counseling*. 2024. № 46 (3). С. 188–212. <https://doi.org/10.17744/mehc.46.3.01>
15. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). С. 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
16. Hewitt P., Kealy D., Mikail S., Smith M., Ge S., Chen C., Sochting I., Tasca G., Flett G., Ko A. The efficacy of group psychotherapy for adults with perfectionism: A randomized controlled trial of dynamic-relational therapy versus psychodynamic supportive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2023. № 91 (1). С. 29–42. <https://doi.org/10.1037/ccp0000787>.
17. Hoiles K., Rees C., Kane R., Howell J., Egan S. A pilot randomised controlled trial of guided self-help cognitive behaviour therapy for perfectionism: Impact on diagnostic status and comorbidity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2022. № 76. С. 101739. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101739>.
18. Irons C., Lad S. Using Compassion Focused Therapy to Work with Shame and Self-Criticism in Complex Trauma. *Advances in Psychiatry*. 2017. № 3. С. 1743. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=4058030>
19. Kermani S., Babakhani N., Farokhzad P. Effectiveness of Integrative Schema Therapy and Self-Compassion Treatment on Clinical Symptoms in Women with Borderline Personality Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 2024. № 3 (5). С. 180–198. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.5.14>.
20. Kirby J. N., Tellegen C. L., Steindl S. R. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*. 2017. № 48 (6). С. 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>.
21. Kuusi A., Tuominen H., Widlund A., Korhonen J., Niemivirta M. Lower secondary students' perfectionistic profiles: Stability, transitions, and connections with well-being. *Learning and Individual Differences*. 2024. № 110. С. 102419. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102419>.
22. Macri J., Rogge R. Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2024. № 110. С. 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>.
23. Matos M., Steindl S. «You are already all you need to be»: A case illustration of compassion-focused therapy for shame and perfectionism. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. № 76 (11). С. 2079–2096. <https://doi.org/10.1002/jclp.23055>.
24. Mikail S. F., Hewitt P. L., Flett G. L., Ge S. Group dynamic-relational therapy for perfectionism. *Research in Psychotherapy (Milano)*. 2022. № 25 (3). С. 635. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.635>.
25. Moroń M., Niedbała D., Matychniak N., Stabla P., Broda T. Religious scrupulosity and early maladaptive schemas: a network analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2024. № 54. С. 137–151. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2395827>.
26. Ndhlovu D., Nicholas M. Use of the Empty Chair Gestalt Counselling Technique in Helping University Students with Peer Relationship Challenges: A Hermeneutic Phenomenological Approach. *International Journal of Research and Scientific Innovation*. 2024. № 11 (7). С. 528–539. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2024.1107040>
27. Patterson H., Firebaugh C., Zolnikov T., Wardlow R., Morgan S., Gordon B. A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment. *Psychology*. 2021. № 12. С. 1–24. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.121001>.
28. Rose A., McIntyre R., Rimes K. Compassion-Focused Intervention for Highly Self-Critical Individuals: Pilot Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2018. № 46 (5). С. 583–600. <https://doi.org/10.1017/S135246581800036X>.
29. Segal O., Bronshtein K., Weinbach N. The benefits of radical acceptance of reality as a standalone strategy for emotion regulation. *Current Psychology*. 2025. № 44. С. 1780–1792. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07286-0>
30. Starley D. Challenging perfectionism: An integrative approach for supporting young people using ACT, CBT and DBT. *London: Jessica Kingsley Publishers*. 2021. 240 С. <https://doi.org/10.5040/9781805015611>.
31. Sugara G. S., Puspitawati A., Arumsari C., Muhajirin M., Kurniasih D. Dialectical behavior therapy in the treatment of perfectionism: A single case design. *Konselor*. 2023. № 12 (2). С. 95–110. <https://doi.org/10.24036/0202312246-0-86>.
32. Trettin A. Person-Centered Therapy: The Case of Tommy. In: Längle A., Swoboda W. (eds.) *Person-Centered Psychotherapy*. Cham: Springer, 2020. С. 73–84. https://doi.org/10.1007/978-3-030-57310-2_6.
33. Trijayanti Y., Nurihsan J., Hafina A. Gestalt Counseling with Empty Chair Technique to Reduce Guilt among Adolescents at Risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. 2019. № 2 (1). С. 1–10. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>

34. Vavilova A. School anxiety in adolescents-perfectionists: Correction experience. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020. № 7. С. 205–214. <https://doi.org/10.17770/sie2020vol7.5021>.
35. Wakelin K. E., Perman G., Simonds L. M. Feasibility and efficacy of an online compassion-focused imagery intervention for veterinarian self-reassurance, self-criticism and perfectionism. *The Veterinary Record*. 2023. № 192 (2). С. e2177. <https://doi.org/10.1002/vetr.2177>.
36. Wegerer M. Cognitive-behavioral treatment of perfectionism: An overview of the state of research and practical therapeutical procedures. *Verhaltenstherapie*. 2024. № 34 (1). С. 1–10. <https://doi.org/10.1159/000532044>.
37. Yalcin O., Marais I., Lee C., Correia H. Revisions to the Young Schema Questionnaire using Rasch analysis: the YSQ-R. *Australian Psychologist*. 2021. № 57. С. 8–20. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1979885>.

Masich A.Yu., Ivanova T.V. CORRECTION OF PERFECTIONISM THROUGH COMBINED SCHEMA THERAPY AND COMPASSION-FOCUSED THERAPY (CFT) METHODS

The problem of maladaptive perfectionism has attracted considerable attention from researchers and practitioners in recent years, as this personality trait is directly linked to the development of anxiety and depressive disorders, emotional burnout, procrastination, and impairments in interpersonal functioning. The relevance of this problem is particularly heightened in contemporary Ukraine, where socio-economic instability and martial law intensify pressure on youth and professional groups, increasing the risks of chronic stress and emotional exhaustion. Traditional psychotherapeutic approaches, particularly cognitive-behavioral, psychodynamic, and humanistic therapy, have proven partially effective; however, their efficacy is often limited to certain aspects of correction, necessitating the search for more comprehensive strategies.

The article presents an analysis of scientific research and clinical data on the application of schema therapy and Compassion-Focused Therapy (CFT) in correcting maladaptive perfectionism. It demonstrates that schema therapy provides deep conceptualization of the problem through identification and transformation of dysfunctional cognitive schemas («Unrelenting Standards,» «Punitiveness»), while CFT focuses on reducing toxic shame, developing self-compassion, and cultivating emotional flexibility. Their combination creates conditions for synergy: the structured and goal-oriented nature of schema therapy is complemented by the emotional focus of CFT, enabling more sustainable results in working with perfectionistic patterns.

The article examines results from clinical cases and empirical studies that confirm the effectiveness of integrated protocols in reducing levels of self-criticism, intolerance of uncertainty, depressive symptoms, and in improving the quality of interpersonal relationships. Based on the analysis conducted, it is concluded that the integration of schema therapy and CFT has the potential to become an evidence-based strategy for correcting maladaptive perfectionism, capable of addressing the cognitive, emotional, and behavioral dimensions of this phenomenon.

Key words: perfectionism, maladaptive perfectionism, psychological correction, schema therapy, Compassion-Focused Therapy (CFT), integrative approach, cognitive schemas.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 16.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Сердюк Л.З.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Черненко Г.Ф.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ЕМОЦІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЗМІНИ У ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей перебігу раку молочної залози та їхнього впливу на якість життя пацієнток. Наголошується, що це захворювання, поряд із фізичними стражданнями, супроводжується надмірною емоційною напругою, яка значною мірою зумовлює розвиток психічних та психосоматичних порушень. Особливу увагу приділено динаміці психологічних реакцій на різних етапах захворювання: від діагностичного, коли часто домінують реакції уникнення та заперечення, через поліклінічний із характерними афективно-шокowymi станами, до госпітального, що відзначається поширенням тривожно-депресивної симптоматики. У віддаленому (катамнестичному) періоді виявляється широкий спектр психологічних змін: від посттравматичного стресового розладу та розладів адаптації до стійких депресивних станів або, навпаки, формування нової системи життєвих цінностей та прагнення до здорового способу життя. Окреслено роль особистісних чинників у перебігу психоемоційних розладів: преморбідні риси особистості, рівень психологічної стійкості та адаптаційні ресурси значною мірою визначають характер переживань і можливості реабілітації. Зазначено, що проблема психічного стану жінок, хворих на рак молочної залози, має міждисциплінарний характер і потребує інтеграції медичних та психологічних підходів. У статті підкреслюється необхідність раннього виявлення та корекції емоційних і особистісних змін задля підвищення ефективності лікування, якості життя й соціальної адаптації пацієнток. Висновується, що подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку комплексних психокорекційних і психотерапевтичних програм, здатних підтримати жінок на всіх етапах захворювання та сприяти гармонізації їхнього психоемоційного стану.

Ключові слова: рак молочної залози, емоційні реакції, психологічні зміни, посттравматичний стресовий розлад, тривожно-депресивні симптоми, якість життя, жінки.

Постановка проблеми. Проблема злоякісних новоутворень залишається однією з першочергових у сфері охорони здоров'я та соціальної політики сучасного суспільства через високу захворюваність і значний рівень смертності. За епідеміологічними даними онкологічні захворювання в структурі загальної смертності населення України посідають друге місце, поступаючись лише серцево-судинним хворобам, при цьому спостерігається тенденція до зростання захворюваності на злоякісні пухлини в останні роки.

Особливу увагу серед онкогінекологічних нозологій привертає рак молочної залози, що вирізняється високою соціально-психологічною

значущістю для жінки. Діагноз цієї локалізації зачіпає не лише соматичні функції, а й аспекти тілесної ідентичності, самооцінки, ролі в сім'ї й сексуальності; отже, він часто супроводжується значною емоційною напругою та широким спектром психічних реакцій. Відтак дослідження психологічних проявів при раку молочної залози має велике практичне значення для організації допомоги, реабілітації й покращення якості життя пацієнток.

Діагноз онкопатології для багатьох жінок стає джерелом глибокої кризи, що проявляється у вигляді різних психогенно-реактивних станів та, іноді, у формуванні стійких психопатологіч-

них явищ. Рак молочної залози, через свою символічну значущість для жіночої ідентичності, має підвищений ризик викликати порушення соціально-психологічної адаптації, що призводить до частоті невротизації й зниження якості життя. У клінічному просторі це обумовлює необхідність системного вивчення емоційних реакцій, динаміки їх трансформацій на різних етапах хвороби та ролі індивідуально-особистісних чинників у визначенні клінічної картини.

Діагностичний, поліклінічний, госпітальний та віддалений (катамнестичний) періоди перебігу хвороби супроводжуються своєрідними психологічними синдромами, які потребують адекватної оцінки та спеціалізованої психотерапевтичної корекції. Відсутність своєчасної діагностики та лікування психоемоційних розладів у хворих на рак молочної залози здатна знижувати ефективність соматичної терапії та негативно впливати на довгострокове відновлення пацієнток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній літературі проблема якості життя та психологічної реабілітації хворих на рак молочної залози розглядається широко (див., зокрема, роботи Д. Аллена [5], с. Алфано та співавт. [7], М. Арагони [6], с. Бургесс [8], М. Людвіга [13], Б. Мейховіца [15]). Досліджуються різні аспекти психосоціальної підтримки і реабілітації (С. Греер [11], Дж. Деймлінг [10], с. Майя [14], Б. Становський [2]). Аналіз психосоціального середовища як чинника, що може сприяти виникненню або модулюванню перебігу онкопатології у жінок, також представлений у відповідних дослідженнях [1]. Сучасна психоонкологічна література констатує, що раку молочної залози (РМЗ) притаманний широкий спектр психоемоційних порушень, серед яких найчастіше описують тривожні та депресивні симптоми, страх рецидиву (FCR), розлади адаптації, прояви ПТСР, порушення сну, виражену втомлюваність і зміни образу тіла. Більшість оглядів наголошує на динамічності цих реакцій: від «шоково-афективної» відповіді в періоді діагностики та початку лікування – до більш стійких емоційних і когнітивних наслідків у катамнезі, включно з феноменом посттравматичного зростання. У низці робіт (зокрема, клінічні спостереження та систематизовані огляди) показано, що у частини пацієнток відбувається переорієнтація життєвих цінностей, посилення здоров'я зберігаючої поведінки, тоді як інші зіштовхуються зі стійкими тривожно-депресивними розладами.

У сфері психотерапевтичних підходів запропоновано низку методів, спрямованих на віднов-

лення позитивного емоційного фону та ресурсів особистості, зокрема: позитивна психотерапія (Н. Пезешкіан) [4], логотерапія, трансперсональна терапія, еріксонівський гіпноз, нейролінгвістичне програмування. Пізнавальні та психосинтетичні підходи (Р. Ассаджіолі, П. Ферруччі) підкреслюють значення відновлення вольових ресурсів та радості буття у підтримці адаптації пацієнток [4]. Клінічні й психометричні дослідження психічного стану онкопацієнтів виконували Дж. Кемпбелл [9], Б. Становський [2], З. Федоренко [3], Л. Фрідмен [21] та інші, що дозволяє виокремити типовий спектр психогенних реакцій при злоякісних новоутвореннях (посттравматичні, адаптаційні, тривожно-депресивні).

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей психічних реакцій та емоційно-поведінкових змін у хворих на рак молочної залози, систематизація клінічних проявів на різних етапах захворювання та окреслення перспектив подальших досліджень і практичних підходів до психокорекції.

Виклад основного матеріалу. У літературі відзначається значна різноманітність психопатологічних реакцій при раку молочної залози. Вони свідчать про велику клінічну різноманітність описаних порушень. Найчастіше йдеться про нозогенні реакції, тобто, психогенні реакції, що маніфестують хворі у зв'язку зі звісткою про тяжке соматичне захворювання [12, с. 41]. Діагностично такі стани найчастіше кваліфікуються в рамках межових розладів: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [19, с. 104], розлад адаптації [15, с. 130], депресивні та тривожні розлади різної міри тяжкості [8, с. 25]. Перелічені психічні порушення у хворих на рак молочної залози можуть розвиватися на різних етапах перебігу основного захворювання. Зазвичай виділяють такі клінічні варіанти психогенних реакцій та етапи розвитку психологічних змін: *діагностичний, поліклінічний, госпітальний та віддалений (катамнестичний)*. На кожному з них переважають певні типові реакції, що мають специфічні клінічні прояви та наслідки.

Діагностичний етап. Після виявлення підозрілої чи очевидної пухлини багато хворих демонструють захисні реакції уникнення або заперечення [4, с. 34]. Реакція уникнення часто має в основі тривожно-фобічний синдром і може тривати від 2 до 12 місяців. Клінічно це проявляється у формі «феномену відкладання» [16, с. 740], коли пацієнтки, усвідомлюючи можливу серйозність стану, відкладають проходження необхідних діагностичних процедур і пізно звертаються до

спеціалістів. Саме така поведінка часто фіксується в групах пацієнток із «запущеним» захворюванням. За даними деяких дослідників, лише 37,5 % жінок звертаються по медичну допомогу одразу після виявлення пухлини; у решти (62,5%) виявляється відтермінування звернення на термін від кількох місяців до 18 місяців, причини якого у 38,9 % пацієнток пов'язані з індивідуальними життєвими обставинами (сімейні проблеми, робочі навантаження, домашні турботи тощо) [10, с. 483]. Кожна відтерміновка дає тимчасове полегшення тривожності й відсунення страху в часовому вимірі. Реакція заперечення зустрічається не лише при раку молочної залози, але й при інших онкологічних захворюваннях [3, с. 5]. Вона може проявлятися у відмові визнати наявність пухлини, применшенні її важливості чи імовірних негативних наслідків. У межах цієї реакції можливий широкий спектр поведінки – від формального демонстрування байдужості до надмірно оптимістичного ставлення, що іноді нагадує синдром «ейфоричної псевдодеманції» [12, с. 46]. Переважно повне заперечення діагнозу трапляється рідко; частіше спостерігається когнітивне заниження значущості загрози. У важких варіантах така дисоціативна реакція може призводити до тривалого відмови від медичного спостереження і лікування.

Поліклінічний етап. Період інтенсивної діагностики супроводжується розвитком гострих афективно-шоківих реакцій – паніки, вираженої тривоги, відчуття наближення катастрофи. Інтенсивність цих реакцій залежить від стадії пухлинного процесу та індивідуальної преморбідної психологічної структури [7, с. 130]. Клінічні прояви варіюють від психомоторного збудження (рухове неспокійство, плач, імпульсивний порив до втечі) до субступору (рухова загальмованість, апатія, уповільнення мислення). Остра фаза таких реакцій часто триває перші сім днів після отримання діагнозу, після чого може трансформуватися у стабілізовані тривожні або депресивні стани.

Госпітальний етап. На етапі лікування (госпіталізації) провідними є тривожно-депресивні симптоми [8, с. 23]. Клінічна маніфестація залежить від стадії онкопроцесу: при ранніх стадіях (I–II) домінують тривожні симптоми, у більш просунутих (III–IV) – наростання депресивної симптоматики. Серед страхів, характерних для цього етапу, – очікування «калічної» операції, побоювання хіміо- та променевої терапії, страх ускладнень та невизначеності прогнозу; окремою сферою тривоги є зміни у сімейних стосунках

та соціальних ролях. Інсомнія, що часто супроводжує госпітальний період, проявляється труднощами засинання, нічними пробудженнями та яскравими кошмарними сновидіннями, у яких присутні уявлення про можливі несприятливі наслідки хвороби.

Передопераційний період виділяється високою психічною травматичністю: очікування операції, страх «не прокинутися» після наркозу, побоювання летального результату та післяопераційних ускладнень. Одночасно у багатьох пацієнток оперування сприймається як шанс на порятунок і дає відчуття полегшення після успішного завершення втручання [7, с. 131]. У післяопераційний період часто спостерігається редукція гострої тривоги й епізодичне підвищення надії на відновлення.

Віддалений (катамнестичний) етап. Катамнестичний період охоплює проміжок від шести місяців та більше після встановлення діагнозу. Психологічна картина на цьому етапі – найбільш варіабельна і залежить від клінічного перебігу (ремісія, прогресування, короткочасні ремісії) та особистісних характеристик пацієнток. У деяких випадках виникають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розлади адаптації, тривожно-депресивні стани; інші пацієнтки переживають глибоку переоцінку власного життя та пріоритетів, що супроводжується переходом до здорового способу життя або духовної рефлексії. У частини пацієнток ПТСР дебютує через 1–6 місяців після хірургічних або інших лікувальних втручань і може зберігатися протягом двох років і більше. Клінічна картина включає страх, нав'язливі думки про хворобу, інвазивні спогади (flashbacks), уникнення нагадувань про хворобу (ізоляція від людей, пов'язаних із діагнозом, ухилення від відвідування медичних закладів) та порушення сну [21, с. 34]. Деякі автори описують динаміку гострого ПТСР із подальшим формуванням хронічної дистимії та супутнім прогресуванням соматичного процесу [12; 17; 20].

У віддаленому періоді також фіксують нозогенії у формі дистимічних розладів зі збереженням тривожних симптомів, затьожною пригніченістю, анедонією та астеною. У ряді спостережень у 2–38 % пацієнток з раком молочної залози реєструвалися великі депресивні епізоди, що іноді трактувалися як нозогенні депресивні стани [5; 8; 21]. Клінічна картина цих розладів іноді наближається до ендегеноморфних депресивних станів: типові добові коливання настрою (гірше самопочуття вранці), раннє пробудження, тривога, апатія, зниження апетиту, психомоторна загальмованість.

Післяопераційні епізоди ендормної гіпоманії або «ейфорійного синдрому» також описані в літературі [6, с. 483]. Такі реакції проявляються підвищеним настроєм, оптимістичними оцінками власного стану й подекуди нехтуванням обмеженнями, запропонованими лікарями. Вони більш характерні для пацієнток, у яких перенесена хвороба виступила драйвером екзистенційної переоцінки та зміни життєвих пріоритетів (феномен «переоцінки цінностей») [21, с. 80]. Часто такі пацієнтки відчувають прагнення реалізувати відкладені плани, подорожувати, займатися екстремальними видами діяльності, іноді нехтуючи рекомендаціями з лікування [10, с. 485].

Паралельно існує широка група пацієнток із тривожно-фобічними проявами: постійний страх рецидиву (рецидивофобія, «канцерофобія»), підвищена тривожність щодо майбутнього, надмірне самоспостереження за тілесними відчуттями. Ці розлади іноді зберігаються роками після встановлення діагнозу, навіть у періоди ремісії [16, с. 738]. Частина таких пацієнток мала преморбідні тривожні риси особистості, що визначає схильність до порушень адаптації у відповідь на онкологічний стрес. Для осіб із шизоїдною акцентуацією характерні синдроми аутизації: самоізоляція, уникнення контактів, занурення у внутрішні переживання, звуження кола спілкування та приховування характеру хвороби від оточення [9, с. 805].

Велика група пацієнток на віддаленому етапі демонструє кардинальні зміни стилю життя та пріоритетів щодо власного здоров'я: відмова від шкідливих звичок, дотримання дієтичних режимів, зниження трудових амбіцій або повна зміна трудової активності, активне використання засобів оздоровлення (фізична активність, санаторно-курортні програми, фітотерапія, альтернативні

підходи) [15, с. 129; 12, с. 41]. Для частини пацієнток така переорієнтація набуває рис іпохондричної тривоги, коли підвищене самоспостереження і страх прогресування хвороби перетворюються на джерело постійного занепокоєння.

Висновки

1. Теоретичний аналіз сучасної наукової літератури свідчить про високу поширеність різноманітних психологічних реакцій у хворих на рак молочної залози, що охоплюють захисні реакції (заперечення, уникнення), гострі афективні реакції, тривожно-депресивні синдроми, посттравматичні прояви та можливі ендормні зміни.

2. Психопатологічні явища у цій категорії пацієнток діагностично кваліфікуються як ПТСР, розлади адаптації, депресивні та тривожні розлади різного ступеня вираженості. У значній частині випадків має місце поєднання соматогенних і особистісних факторів, що визначає клінічну картину.

3. Незважаючи на те, що рак молочної залози має свою специфіку через значущість уявлень про жіночу ідентичність, психічні реакції при цій локалізації мають багато спільного з реакціями при інших формах онкопатології. Ідея існування «ракової особистості» була предметом дискусій і сумнівів; наразі більш доречним є уявлення про можливі патологічні зміни особистості внаслідок тяжкого соматичного захворювання, що потребує подальшого дослідження.

Перспективою подальшого вивчення зазначеної проблеми є експериментальне вивчення механізмів формування психічних розладів у хворих на рак молочної залози та розробка цілеспрямованих програм психокорекції, спрямованих на зниження тривоги і депресії, підвищення резильєнтності та покращення якості життя пацієнток.

Список літератури:

1. Гардашнікова Г. Т. Психосоціальне середовище як чинник виникнення онкозахворювань у жінок. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2011. Т. 7. Вип. 25. С. 52–60.
2. Становський Б. Стратегія медико-психологічної допомоги в роботі лікаря-психолога з онкологічними пацієнтами, 2021. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/319>
3. Федоренко З. П. Рак в Україні 2014–2015. К.: Національний інститут раку, 2016. 436с. URL: http://www.ncru.inf.ua/publications/BULL_17/index.htm
4. Хомуленко Т.Б., Філенко І.О., Фоменко К.І., Шукалова О.С., Коваленко М.В. Психосоматика: культурно-історичний підхід: навч.-метод посіб. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. 452 с.
5. Allen D.J., Savadatti S., Gurmankin Levy A. The transition from breast cancer «patient» to «survivor». *Psycho-Oncology*. 2009. 18. 71–78.
6. Aragona M., Muscatello M., Mesiti M. Prevalence of depressive mood disorders in breast cancer patients in southern Italy. *Ann NY Acad Sci*, 2021. 482–485.
7. Alfano C.M., Day J.M., Katz M.L. et al. Exercise and dietary change after diagnosis and cancer related symptoms in longterm survivors of breast cancer: CALGB 79804. *Psycho-Oncology*, 2020. 18. 128–133.

8. Burgess C., Cornelius V., Love S. et al. Depression and anxiety in women with early breast cancer: five year observational cohort study. *BMJ* 2022. 330. 702.
9. Campbell G. The prevalence and correlates of chronic pain and suicidality in a nationally representative sample. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2015. Vol. 49, Issue 9. 803–811. doi: 10.1177/0004867415569795
10. Deimling G., Kahana B., Bowman K., Schaefer M. Cancer Survivorship and Psychological Distress in Later Life. *Psycho-Oncology*, 2020. 11. 479–494.
11. Greer S., Mooney S., Baruch J. D., Watson M., Robertson B. M., Mason A., Rowden L., Law M. G., Bliss J. M. Br. Med. J. *Adjuvant psychological therapy for patients with cancer: a prospective randomized trial. Annual of Oncology*, 2021. № 304. P. 675–680.
12. Ganz P.A., Desmond K.A., Leedham B. J Quality of life in long-term, disease-free survivors of breast cancer: a follow-up study. *Natl Cancer Inst*, 2022. 94. 39–49.
13. Ludwig M., Bullinger M., Heinisch M. Lebensqualität in der Oncologie. *Dtsch. g. Oncol.*, 2021. T. 3. P. 79–82.
14. Maya S. Psycho-oncology: My chosen journey. *Indian J Cancer*, 2021. 58(1). 119–21. DOI: https://doi.org/10.4103/ijc.IJC_949_19
15. Meyexowitz B. E. Assessing the quality of life of breast cancer patients a review of recent literature. *Amsterdam*, 2021. T.98. P. 127–137.
16. Parle M., Jones B., Maguire P. Maladaptive coping and affective disorders among cancer patients. *Psychol Med*. 2016. 26. 735–744.
17. Romito F., Dellino M., Loseto G., et al. Psychological Distress in Outpatients With Lymphoma During the COVID-19 Pandemic. *Front Oncol*. 2020. 10. 1270. DOI: <https://doi.org/10.3389/fonc.2020.01270>
18. Rand K. L. Life and treatment goals of patients with advanced, incurable cancer. *Supportive Care in Cancer*. 2016. Vol. 24, Issue 7. P. 2953–2962.
19. Russell K. Perceptions of Burnout, Its Prevention, and Its Effect on Patient Care as Described by Oncology Nurses in the Hospital Setting. *Oncology Nursing Forum*, 2020. Vol. 1, Issue 43 (1). P. 103–109. doi: 10.1188/16.onf.103–109.
20. Shelby R.A., Golden-Kreutz D.M., Andersen B.L. PTSD diagnoses, subsyndromal symptoms, and comorbidities contribute to impairments for breast cancer survivors. *J Trauma Stress*, 2021. 21. 165–172.
21. Friedman L.C., Kelson D.V., Lane M., Baer P.E., Smith P.E. Adjustment to breast cancers A replication study. *J Psychosoc. Oncol.*, 2019. 8. TS 4. P. 27–40.
22. Holland J.C., Sheldon L. The Human Side of Cancer: Living with hope, coping with uncertainty. New York : Harper Collins, 2000. 340.

Serdiuk L.Z., Chernenko H.F. EMOTIONAL AND PERSONALITY CHANGES IN PATIENTS WITH BREAST CANCER: A CONTEMPORARY VIEW

The article presents a theoretical analysis of the psychological features of breast cancer and their impact on patients' quality of life. It emphasizes that, alongside physical suffering, the disease is accompanied by excessive emotional strain that substantially contributes to the development of mental and psychosomatic disorders. Particular attention is paid to the dynamics of psychological reactions at different stages of the illness: from the diagnostic stage—where avoidance and denial frequently predominate—through the outpatient (polyclinic) stage, typically marked by affective-shock reactions, to the inpatient (hospital) stage, characterized by the spread of anxiety–depressive symptoms. In the longer-term follow-up period, a wide spectrum of psychological changes is observed: from post-traumatic stress disorder and adjustment disorders to persistent depressive states or, conversely, the formation of a renewed value system and a commitment to a healthy lifestyle. The role of personality factors in the course of psycho-emotional disturbances is outlined: premorbid personality traits, the level of psychological resilience, and adaptive resources largely determine the nature of experiences and the possibilities for rehabilitation. The article notes that the mental health of women with breast cancer is an interdisciplinary issue requiring the integration of medical and psychological approaches. It underscores the need for early detection and correction of emotional and personality changes to improve treatment effectiveness, quality of life, and social adaptation. It concludes that future research should focus on developing comprehensive psychological and psychotherapeutic programs capable of supporting women at all stages of the disease and promoting the harmonization of their psycho-emotional state.

Key words: breast cancer; emotional responses; psychological changes; post-traumatic stress disorder; anxiety–depressive symptoms; quality of life; women.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 10.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025

Відомості про авторів

Александрова А.Д. – здобувачка вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Березинець Т.Ю. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0003-0067-8041>

Біла І.М. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>

Воляник Г.М. – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри маркетингу і логістики Національного університету «Львівська політехніка», <https://orcid.org/0000-0002-5250-3107>

Воляннюк Н.Ю. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», <https://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

Даценко О.А. – викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету, <https://orcid.org/0000-0001-6722-6141>

Зубіашвілі І.К. – кандидатка психологічних наук, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0003-3642-8159>

Іванова Т.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, <https://orcid.org/0000-0002-9394-8858>

Каліна І.І. – доктор економічних наук, професор, професор кафедри маркетингу Навчально-наукового Інституту управління, економіки та бізнесу Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом», <https://orcid.org/0000-0001-5662-6967>

Колесніков М.О. – здобувач другого освітньо-наукового рівня вищої освіти Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», <https://orcid.org/0009-0003-6264-1225>

Копилова С.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0002-7577-839X>

Кравців В.В. – аспірантка кафедри психології Херсонського державного університету, <https://orcid.org/0000-0003-4261-4281>

Кравчук С.Л. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, <https://orcid.org/0000-0002-6951-1912>

Кушченко І.В. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0009-0003-2215-6006>

Лапіна І.Г. – аспірантка Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0009-0004-5377-8438>

Лівенська Ю.І. – здобувачка вищої освіти Чорноморського національного університету імені Петра Могили, <https://orcid.org/0009-0009-1231-0245>

Лукіна Н.Б. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Мазур Ю.В. – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри маркетингу Навчально-наукового Інституту управління, економіки та бізнесу Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом», <https://orcid.org/0000-0002-4728-4640>

Макаренко Н.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету, <https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>

Малімон В.І. – кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри публічного управління, адміністрування і національної безпеки, Івано-Франківського національного технічного універ-

ситету нафти і газу; докторант кафедри соціальної психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, <https://orcid.org/0000-0003-0446-3902>

Мальована Ю.Г. – кандидатка політичних наук, доцентка, доцентка кафедри політології Запорізького національного університету, <https://orcid.org/0000-0003-0334-2412>

Масіч А.Ю. – здобувачка вищої освіти кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, <https://orcid.org/0009-0002-3015-7802>

Мітіна С.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0002-1364-5022>

Мосол Н.О. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Запорізького національного університету, <https://orcid.org/0000-0001-9355-5192>

Назар Ю.О. – аспірант кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», <https://orcid.org/0009-0005-9060-8582>

Орьол О.В. – здобувачка магістерського рівня вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0009-0000-8398-1454>

Палій С.А. – кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри міжнародних відносин Навчально-наукового Інституту управління, економіки та бізнесу Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом», <https://orcid.org/0000-0002-9265-6407>

Пузирьов Є.В. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0001-9906-6699>

Романів В.П. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0009-0009-4339-5472>

Рудисва А.О. – кандидатка політичних наук, доцентка, доцентка кафедри політології Запорізького національного університету, <https://orcid.org/0000-0003-4113-8332>

Сердюк Л.З. – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

Синякова В.Б. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом», <https://orcid.org/0000-0002-9750-6942>

Слободяник Н.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0002-2053-0688>

Тимошенко Т.С. – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0000-0002-7087-2301>

Федірко А.І. – здобувачка вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Цімболинець В.О. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, <https://orcid.org/0009-0001-1279-531X>

Цукур О.Г. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0003-0886-0091>

Черненко Г.Ф. – аспірантка Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0009-0009-1412-7292>

Чистяк О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0003-4583-4933>

Шамлян К.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я Національного університету «Львівська політехніка», <https://orcid.org/0000-0001-7335-8757>

Шиліна А.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ, <https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

Яворська-Ветрова І.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, <https://orcid.org/0000-0002-6509-930X>

Науковий журнал

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 5 2025

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *В. Гайдабрус*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 16,87. Ум. друк. арк. 19,3. Зам. № 1125/922.
Підписано до друку 28.11.2025. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.